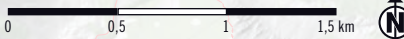


06 | Pleißingkeil-Rundtour ↔ 18,3 km ↗ 1.330 hm

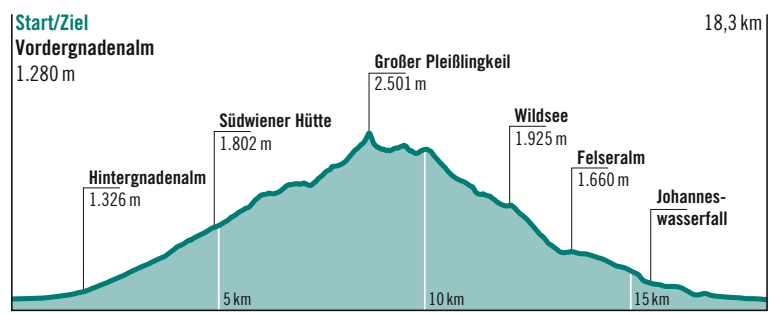
ZEICHENERKLÄRUNG MAP KEY

- | | |
|--|---|
| S Startpunkt Starting point | Arnoweg |
| 06 Trailrunningstrecke Trailrunning route | Zentralalpenweg |
| Routenrichtung Hiking direction | Salzburger Almenweg |
| Weg/Forstweg Path/forest road | Einkehrmöglichkeit Alpine inn food |
| Fußweg Trail | unbewirtschaftete Alm Alpine inn (not serviced) |
| Steig Steep track | |
| ALM Alles Alm Wandererlebnis | |



**ANSPRUCHSVOLLE TRAILRUNNING-RUNDE
IN ATEMBERAUBENDER LANDSCHAFT MIT HOHEM TRAIL-ANTEIL**

Man startet von der Vordergnadenalm mit gemütlichem Einlaufen flach zur Hintergnadenalm und dann leicht ansteigend Richtung Südwiener Hütte. Nach 3,7 km Forstwegen kann man über Trails hinauf zur Hütte abkürzen. Von dort auf wunderbaren Steigen über schönes, nicht allzu anspruchsvolles Almgelände weiter hinauf, bis es dann zum Großen Pleißingkeil hin immer steiniger und steiler wird. Man quert in weiterer Folge mehrere Geröllfelder, technisch vor allem durch den losen Schotter ein bisschen schwieriger. Kurz vor dem Aufstieg zur Glöcknerin zweigt man dann links hinunter ab, vorbei am Wildsee bis zur Felseralm. Dabei läuft man immer auf Trails, die von oben nach unten weniger steinig, dafür zunehmend wurzeliger werden. Von der Felseralm geht's über unterschiedliche Untergründe abwechslungsreich (Johanneswasserfall!) zurück zum Ausgangspunkt.



**CHALLENGING TRAIL RUNNING CIRCUIT
IN A BREATHTAKING LANDSCAPE WITH A LOT OF TRAILS TO RUN**

You start from Vordergnadenalm with a leisurely jog on flat ground towards Hintergnadenalm and then slightly uphill to Südwiener Hütte. After 3.7 km of forest path, you can take a shortcut via trails up to the lodge. From there, continue up on wonderful paths over beautiful, not too demanding Alpine pasture terrain, until it becomes increasingly stony and steep towards Großer Pleißingkeil. You then cross several boulder fields, which are technically a bit more difficult, especially due to the loose gravel. Shortly before the ascent to Glöcknerin, you branch off to the left down past Wildsee to Felseralm. This is where you will run consistently on trails that become less stony on your way down, but increasingly rooty. From Felseralm, you return to your starting point over a variety of terrains (Johanneswasserfall!).

**Wegbeschaffenheit
Way character**

