



DACHSTEIN TRAILS

Geführte Trailrunning-Gruppenreise mit Guide Holger Schulze

in der Welterberegion Hallstatt-Dachstein/Salzkammergut

✓ IM COOEE ALPIN HOTEL – DACHSTEIN



© OÖ.Tourismus, Röbl



© Unterberger Christopher

„Welterbe Natur- und Kulturregion“: Seit 1997 darf sich der 2.995 m hohe Dachstein mit dieser Auszeichnung schmücken, wurde die beeindruckende Berglandschaft doch vor nunmehr einem Jahrzehnt gemeinsam mit dem Ort Hallstatt und der Region Dachstein Salzkammergut von der UNESCO zum Weltkulturerbe ernannt.

Unterkunft

COOEE ALPIN HOTEL – DACHSTEIN



Lage: Das Hotel liegt am Ortsrand von Gosau. Ein Sportgeschäft (inkl. Radverleih) befindet sich direkt im Hotel. Lebensmittelgeschäft, Restaurants, Bank und weitere Einkaufsmöglichkeiten sind im Umkreis von ca. 400m zu finden. Nächste öffentliche Bushaltestelle beim Hotel.

Ausstattung: Modernes Hotel mit insgesamt 60 Zimmern, Rezeption, Lobby und Restaurant.

Parkplätze ohne Gebühr (nach Verfügbarkeit). Radverleih im Haus.

Gesprochene Sprachen: Englisch und Deutsch. Akzeptierte Kreditkarten: Maestro, Visa und MasterCard.

Wellness: Sauna und Fitnessraum.

Zimmer: Alle modern und komfortabel eingerichtet, ca. 21 m², mit Sat-TV, Radio, Föhn, Regendusche, WC und Balkon. Twin oder Doppelzimmer: für 1 - 2 Personen.

Routenführung:

1. Tag: Individuelle Anreise nach Gosau Welterbergregion Hallstatt-Dachstein/Salzkammergut.

Erstes Kennenlernen mit Holger und Informationsbriefing für die nächsten Tage

2. Tag: Orientierungstour über die Goisererhütte

Orientierungstour: mit dem öffentl. Bus nach Steeg (Bushaltestelle nach Traunbrücke / ca. 20min): über die



Goisererhütte inkl. kleiner kulinarischer Überraschung und den Kalmburg (kleiner Abstecher) zum Hotel nach Gosau

~18,0 km, Höhenmeter Aufstieg 1300 m / Abstieg 1100 m

3. Tag: Gosaukammumrundung

mit dem öffentl. Bus zum Gosausee (ca. 12min): GOSAUKAMMUMRUNDUNG über den Steiglpass zur Hofpürglhütte und über die Stuhalm, die Gablonzerhütte und über den Herren / Panoramaweg zurück nach Gosau (bei Bedarf kann die „Königsetappe“ mittels Seilbahn und Bus - auf eigene Kosten - bei ca. 20km beendet werden)

~30,0 km, Höhenmeter Aufstieg 1600 m / Abstieg 1750 m

4. Tag: über den Salzberg

mit dem öffentl. Bus nach Steeg (ca. 20min): über den Ostuferweg zum Hallstatt Bahnhof, mit dem Schiff nach Hallstatt und über den Salzberg und die Rossalm zurück nach Gosau

~22,0 km, Höhenmeter Aufstieg 1200 m / Abstieg 1000 m

5. Tag: Hochmoor Löckermoos

Abschlusstour: vom Hotel zum Almgebiet Plankenstein, weiter zum großen Löckenmoos und zurück zum Hotel nach Gosau

~16,5 km, Höhenmeter Aufstieg 800 m / Abstieg 800 m

6. Tag: Individuelle Abreise

oder Verlängerungsnächte



© Edwin Husic

Änderungen im Routing vorbehalten!

Anforderungen und allgemeine Informationen:

- Eine gute Ausdauer ist erforderlich, die Touren erstrecken sich ca. 3 – 6 Stunden pro Tag und erfordern Vorkenntnisse im Trailrunning. Dein Körper sollte An- und Abstiege mit 500 – 1.000 Höhenmeter am Stück gewohnt sein bzw. Du solltest wissen, was so ein An-/Abstieg bedeutet.
- Die Etappen dringen in alpines Gelände vor, entsprechende Trittsicherheit ist erforderlich. Die Trails sind mit Trail-Erfahrung gut zu laufen. Streckenabschnitte sind teilweise technisch anspruchsvoll, können aber im Wandertempo durchquert werden.
- Alpine Trailrunning-Erfahrung muss nicht zwingend vorhanden sein, alpine Wandererfahrung kann dies ersetzen. Du solltest in etwa 40 bis 60 km pro Woche trainieren (mit Anstiegen) und die 10km im flachen Gelände schneller als 55 Minuten laufen.
- Wir wollen kein Rennen laufen oder möglichst schnell ans Ziel kommen, der Genuss am Trailrunning in einer wunderschönen Landschaft steht an erster Stelle. Da jeder Läufer seinen eigenen Rhythmus hat, werden wir die Gruppe nicht zwanghaft zusammenhalten aber unterwegs immer wieder zusammenführen.

Zur notwendigen Ausrüstung gehören: Trail-Laufschuhe, Funktionskleidung (auch lange Hosen oder Shorts mit (Kompressions-) Kniestrümpfe), zweites trockenes Long Sleeve, Haube oder Kappe, Handschuhe, Laufrucksack, Rettungsdecke, Essen und Wasser (für alle Tage), Müllsack, Regen- und Sonnenschutz, Erste-Hilfe-Set, und Mobiltelefon. Auch im Hochsommer kann es zu Temperaturstürzen kommen, stelle daher



sicher, dass du genug warme Kleidung inkl. Handschuhe und Haube mitführst.



© Philipp Reiter

Eine Trailrunning Reise mit Guide Holger Schulze:

Nach 25 Jahren im Büro, zuletzt als kaufmännischer Leiter, machte Holger sein Hobby zum Beruf.

Als Trailrunning Guide und staatlich geprüfter Bergwanderführer verbindet er die beiden Leidenschaften „Laufen“ und „Reisen“ in perfekter Symbiose.

Egal ob als Trailrunner im Gelände oder bei Marathons und Ultrarennen auf Asphalt, jeder Kilometer Erfahrung spiegelt sich in seiner Tätigkeit wider.

So kann Holger als einzige Person darauf verweisen alle 18 bisherigen Transalpine-Runs bis ins Ziel gebracht zu haben. 138 Etappen ohne Ausfall über einen Zeitraum von 18 Jahren.

Neben seiner läuferischen Leistung zeichnet Holger auch seine offene und professionelle Persönlichkeit aus, die jede Tour mit ihm zu einem unvergesslichen Erlebnis macht.

Massagemöglichkeiten in Gosau:

Um selbstständige Terminvereinbarung vor Reiseantritt wird gebeten.

Katrin & Hermann Schmid in der Massage & Gesundheitspraxis

Vordertalstraße 28 / 1. Stock / 4824 Gosau

T: +43 (0)677 62975040

M: office@massage-schmid.at

Kristina Knöpfer - Heilmasseurin

Jägersmühlenweg 14/2 / 4824 Gosau

T: +43 (0) 650 3607823

M: kristina.knoepfer@gmx.at



Arrangement

- 5x** Übernachtungen inkl. Halbpension im Cocee alpin Dachstein Hotel Gosau
- 4x** Briefing am Abend für den nächsten Trail-Tag
- inkl. 1 Getränk (AF-Getränk, 1/8 Wein, 1/3 Bier) beim Willkommensbriefing am 1. Abend
- 4x** geführte Trailrunningtage in der Welterbe Region Dachstein-Salzkammergut in Begleitung von Holger Schulze als dein Trailrunning Guide – ab 7 Teilnehmern wird Holger von einem 2. Trailrunning Guide unterstützt
- 3x** Bustickets zu den Ausgangspunkten der Tour
- 1x** Überfahrt von Hallstatt Bahnhof nach Hallstatt Markt
- 1x** kleine, süße Überraschung auf der Goisererhütte
- 5x** Ortstaxe
- +** A Tree for your booking – wir pflanzen einen Baum für Ihre Buchung
- +** Tägliche Service Hotline von 8:00 - 18:00 Uhr (auch am Wochenende) und Notfall Hotline

Preise pro Person und Arrangement in €:

Frühbucherpreis für Buchung bis 31.12.2024

	22.06. - 27.06.25
Doppel- oder TWIN- Zimmer	759,00
Einzelzimmer	ab 812,00
Mindestteilnehmeranzahl / garantierte Durchführung ab	4 Personen
Tourenabsage wenn Mindestteilnehmeranzahl nicht erreicht wird	03.05.2025

Preis für Buchung ab 01.01.2025

	22.06. - 27.06.25
Doppel- oder TWIN- Zimmer	796,00
Einzelzimmer	ab 853,00



22.06. - 27.06.25

**Mindestteilnehmeranzahl /
garantierte Durchführung ab**

4 Personen

Tourenabsage wenn Mindestteilnehmeranzahl nicht erreicht wird

03.05.2025

Es gelten die Geschäftsbedingungen der Salzkammergut Touristik GmbH in der jeweils gültigen Fassung.

Preis- und Betriebs- bzw. Fahrplanänderungen vorbehalten.

Wir empfehlen den Abschluss einer Reiserücktrittsversicherung.

Werden Sie Förderer der Österreichischen Bergrettung und genießen Sie den umfassenden Bergungsschutz:

www.bergrettung-ooe.at/foerderer-werden

Informationen



Aus Umweltschutzgründen empfehlen wir eine An- und Abreise mit öffentlichen Verkehrsmitteln (Bahn/Bus). Wir unterstützen Sie gerne bei der Organisation Ihrer Bahnreise innerhalb Österreichs. Sprechen Sie uns an!

Die **UNESCO-Welterbeliste** verzeichnet aktuell weltweit 1.154 Natur- und Kulturstätten aus 167 Staaten. Die ausgezeichneten Kultur- und Naturdenkmäler haben einen außergewöhnlichen universellen Wert, den es nachhaltig zu bewahren gilt. Österreich ist mit 10 Welterbestätten vertreten.



"A tree for your booking" – Kooperations-Projekt mit österreichischen Bundesforsten

Für jede bei uns gebuchte Rad- oder Wandertour in der Region wird ein Baum im Weißenbachtal - nahe Bad Ischl - gepflanzt. Wir möchten mit dieser Aktion Aufmerksamkeit für klimaschonendes Reisen erzeugen und Verantwortung für eine lebenswerte Welt übernehmen.

Salzkammergut Touristik GmbH
NATURE TRAVEL
A-4820 Bad Ischl, Götzstraße 12, Austria

T +43 (0) 6132 / 24 000 - 73
M wandern@salzkammergut.co.at



salzkammergut 2024
European Capital of Culture
Bad Ischl
Salzkammergut



Die Kulturhauptstadt Europas Bad Ischl Salzkammergut 2024 holte die Vielfalt aus historisch verwurzelter und zeitgenössischer Kunst und Kultur vor den Vorhang und hob sie auf eine internationale Ebene.

