

Liebe Trailfreunde,

morgen ist es so weit – unser gemeinsamer Trailrun im wunderschönen *Biosphärenpark Nockberge* steht bevor! Wir freuen uns auf ein unvergessliches Lauferlebnis mit euch. Hier findet ihr das **vorläufige Programm** sowie alle wichtigen Hinweise zu Strecke, Ausrüstung und Wetter.

Programmüberblick

Treffpunkt & Abfahrt:

07:00 Uhr – Abfahrt von der Naturfreunde Boulderhalle Klagenfurt
Porschestraße 15, 9020 Klagenfurt

Ankunft & Start:

ca. 08:00 Uhr – Ankunft am Parkplatz St. Oswald
08:30 Uhr – Start des Laufs

[GPX-Route und Kartenansicht hier abrufen](#)

Streckeninfos:

- Distanz: ca. 23,2 km
- Höhenmeter: ca. 1.601 Hm
- Dauer: ca. 6 Stunden
- Zwei Wasserstellen:
 - bei km 2,6 (Lärchenhütte)
 - bei km 17

Die Strecke ist überwiegend gut laufbar. Der erste Anstieg ist jedoch steil – **Lauf- oder Wanderstöcke werden empfohlen.**

Rückkehr & Einkehr:

ca. 14:30–15:00 Uhr – Rückkehr zum Parkplatz
Anschließend Rückfahrt nach Klagenfurt und gemeinsames Essen (z. B. im [Bauernwirt](#))

Je nach Gruppenfitness behalten wir uns Streckenanpassungen vor.

Packliste – Empfohlene Ausrüstung

- Wetterangepasste Kleidung (ca. 17–21 °C je nach Höhenlage)
Winddichte Laufjacke für Pausen
Sonnenschutz für Kopf & Haut (Creme, Kappe)
- Trailrunning-Schuhe mit gutem Profil
- Laufrucksack oder Laufweste mit mind. 1–1,5 Liter Wasser (besser Iso-Getränk)
- Laufstöcke (empfohlen)

- Energieversorgung (Empfehlung):
 - 1 Riegel pro Stunde
 - zusätzlich 2–3 Gels, getrocknete Früchte & Elektrolyte
 - Größere Jause für die Gipfelpause
 - Wechselkleidung für nach dem Lauf (keine Duschkmöglichkeit)
 - Bargeld
-

Wetterprognose

Freundlich mit Temperaturen zwischen 17–21 °C, ab ca. 15:00 Uhr kann es zu Wolken und Regen kommen – idealerweise sind wir bis dahin zurück.

 [Wetterbericht Nockberge \(bergfex\)](#)

Bei Fragen oder kurzfristigen Änderungen stehen wir euch gerne zur Verfügung. **Uhr laden nicht vergessen!** 😊

Bis morgen – wir freuen uns auf euch!

Herzliche Grüße

Susanne & Auri

 *Susanne*: 0699 11075151

 *Aurélien*: 0676 4752370