

# Streckenbeschreibung

## Festungstrail



Der **Festungstrail** ist ein abwechslungsreicher Stadtrail mit **13 km** Länge und **480 hm**. Die Strecke beinhaltet vorwiegend Asphalt und Kopfsteinpflaster, die Anstiege führen meist über steile Stufen und teilweise wird auf Waldwegen und im Gelände gelaufen.

Zu Beginn ist eine Startschleife durch das **Kaiviertel** zu laufen, damit sich das Teilnehmerfeld beim ersten Anstieg über die Clemens-Holzmeister-Stiege nicht staut. Die Strecke führt gegen den Uhrzeigersinn um den **Mönchs- und Nonnberg**, zum Abschluss wird über den letzten steilen Kilometer die **Festung Hohensalzburg** erstürmt.

Diese Strecke ist sowohl läuferisch als auch panoramamäßig und kulturell ein absolutes Highlight! Weltweit einzigartig dürfen die letzten Meter in der Festung Hohensalzburg bezeichnet werden, dabei werden sogar **Wendeltreppen und Kreuzgänge** der über 900 Jahre alten Festung belaufen.

Nach dem Start am Kapitelplatz ist eine Anfangsschleife durch den **Dombezirk** mit Domplatz, Residenzplatz und Mozartplatz sowie dem **Kaiviertel** zu laufen, diese führt die Teilnehmer unter dem Applaus der Zuseher nach einem Kilometer nochmals durch das Startareal am Kapitelplatz.



Nach der Franziskanergasse folgt die steile **Clemens-Holzmeister-Stiege** als erster Belastungstest für die Athleten. Auf dieser schmalen Treppe sind 122 Stufen zu bewältigen. Nach dieser Passage bleibt jedoch keine Zeit zum Durchatmen, denn nach einer scharfen Rechtskurve folgt ein weiterer langgezogener Treppenweg auf das **Plateau des Mönchsberges**.

Nach diesem Anstieg wechseln sich auf den nächsten Kilometern flache Abschnitte mit kurzen An- oder Abstiegen immer wieder ab. Beim **Museum der Moderne** hat man erstmal einen traumhaften Ausblick über die Stadt Salzburg mit ihren Stadtbergen.



SALOMON



# Streckenbeschreibung

## Festungstrail



Die Strecke folgt nun einem Wanderweg, welcher sich wellig um den **Mönchsberg** zieht. Auf diesem Panoramapfad zeigt sich Salzburg von seinen unterschiedlichsten Seiten mit Blicken Richtung Westen zum Hohen Staufen und Richtung Süden zum Untersberg und dem Tennengebirge.



Nach diesem **360° Panorama** um den Mönchsberg läuft man entlang dem Ludwig-Prähauser-Weg und biegt unvermutet links auf einen Wanderweg zur Karolinenhöhe und weiter zur Stupa Statue ab. Danach folgt ein Downhill auf Asphalt und durch das steil abfallende **Bürgermeisterloch**. Achtung bei diesem Abschnitt: Rutschgefahr durch Laub bei Nässe!

Nach dem anschließenden flachen Stück folgt ein Anstieg über Pflastersteine zum **Stiff Nonnberg**. Entlang der Nonnberggasse erblickt man die zahlreichen Kirchtürme und genießt den einzigartigen Ausblick über die **Altstadt von Salzburg**.

Nach dem Downhill durch die Festungsgasse vorbei am **Stieglkeller** biegt man scharf rechts ab in die Bierjodl- und Herrengasse und von dort direkt auf den **Kapitelplatz**, wo sich auch eine Labestation befindet!

Die eben beschriebene Runde ist nun ein **zweites Mal** zu laufen.

Nach Abschluss der zweiten Runde biegt man unmittelbar nach dem Startbogen links Richtung **Festungsgasse** ab und beginnt den letzten Kilometer hinauf zur Festung Hohensalzburg.

Kurz vor dem Stieglkeller biegt man rechts auf die **Michael-Haydn-Stiege** ab, die steil nach oben führt. Nach einem kurzen, sehr steilen Asphaltstück und nach Passieren des ersten Burgtores, wartet ein sehr steiler sandiger Anstieg auf die Teilnehmer hinauf zum Haupttor der Festung und weiter.



SALOMON



SUZUKI

BDO



# Streckenbeschreibung

## Festungstrail



Ist dieser Anstieg geschafft geht's durch die **Höllentpforte**, welche in den Innenhof der Festung führt. Wer jetzt schon das alkoholfreie Weißbier auf der Zunge schmeckt, hat sich zu früh gefreut!

Das Ziel vor Augen, läuft der Teilnehmer durch den Innenhof und biegt in den mittelalterlichen **Kanonengang** ab. Als allerletztes Highlight wartet noch der Kreuzgang auf die Athleten. Nach zwei Stockwerken über eine **Wendeltreppe**, haben die Läufer die einmalige Gelegenheit durch mittelalterliche Burgabschnitte zu laufen, welche ansonsten für Besucher gesperrt sind. Durch eine weitere Wendeltreppe verlässt man die Gemäuer der Festung auf den Innenhof und läuft schließlich in das Ziel ein.



Jetzt hat man den **Festungstrail** geschafft, nun heißt es Zieleinlauf genießen und sich feiern lassen!



SALOMON



SUZUKI

BDO



LAND SALZBURG

