

# Streckenbeschreibung

## Salomon Gaisbergtrail

Der **Salomon Gaisbergtrail** ist mit **22,3 km Länge und 1.160 hm** der wahrscheinlich härteste Halbmarathon Österreichs.

Die Strecke führt vorwiegend über Singletrails und Waldwege mit anspruchsvollen steilen Anstiegen. Start und Ziel ist die Altstadt von Salzburg, im Stadtgebiet wird vorwiegend auf Asphalt und Pflastersteinen gelaufen (35% der Gesamtstrecke), über die Berge führen Schotterwege und teilweise hochalpine Trails.

Die Teilnehmer überlaufen mit dem Kapuziner-, Küh- und Gaisberg die größten Salzburger Hausberge in Stadtnähe, bevor sie wieder im Ziel am Kapitelplatz einlaufen.

Diese Strecke ist sowohl konditionell, als auch technisch und landschaftlich ein absolutes Highlight.

Nach dem Start am **Kapitelplatz** und anschließender Querung der Salzach über den Mozartsteg wartet mit dem **Kapuzinerberg** die erste Herausforderung auf alle Teilnehmer.

Anfangs muss die **Imbergstiege** mit ihren unzähligen Stufen bewältigt werden. Als Belohnung erwartet die Läufer ein wunderbarer Ausblick auf die Stadt Salzburg, wenn sie dem Trail entlang der Mauer des Basteiweges folgen. Über den Kapuzinerberg sind immer wieder steile Anstiege über Holzstufen zulaufen. Beim Downhill muss über die Holz- und Steinstufen mit voller Konzentration gelaufen werden.



Nach erfolgreicher Überquerung, wartet bei KM 3,8 die erste Labestation, danach geht es 1,5 KM durch den Stadtteil Gnigl.

Bei KM 5,4 erfolgt der steile, alpine Anstieg auf den **Kühberg**. Der Singletrail ist jedoch technisch gut zu laufen, nach 700 Metern und 220 Höhenmetern flacht der Anstieg ab und verläuft danach leicht ansteigend kuptiert bis zur Gaisberg Landesstraße.

Bei KM 7,8 befindet sich die zweite Labestation bei der **Gersbergalm**. Frisch gestärkt laufen die Athleten über einen kuptierten Forstweg zur sogenannten „Zauberwiese“ und von dort zur kleinen Siedlung am Judenberg. Der nächste steile Anstieg beginnt über die ehemalige Trasse der Gaisberg-Zahnradbahn und mündet nach 150 Metern links in den steilen Stefaniesteig. Dieser Anstieg über 700 Meter und 210 Höhenmeter ist wegen des lehmigen Bodens und der glitschigen Steine sehr rutschig.



Von KM 10,6 bis 12,3 genießt man über den eher flacheren **Gaisberg-Rundwanderweg** die einzigartige Aussicht auf das Salzburger Becken und die Mozartstadt.

Bei KM 12,3 biegt man in den letzten steilen Anstieg, der als Singletrail mit zahlreichen Serpentinaen bis hinauf zur **Gaisbergspitze** führt. In diesem Abschnitt über 600 Meter bewältigt man erneut 200 Höhenmeter, bis man den höchsten Punkt des Laufes auf 1.300 Meter Seehöhe erreicht. Von der Gaisbergspitze erreicht man nach 200 Metern die dritte Labestation bei KM 13,1.

Im ersten Abschnitt des insgesamt über 800 Höhenmeter führenden Downhills führt über den Büffelsteig, welcher sehr alpin und rutschig ist und erneut eine traumhafte Aussicht in westliche Richtung hat. Diese Passage erfordert höchste Konzentration und Trittsicherheit. Erst nach 500 Metern erreicht man den flacheren Wanderweg vorbei an der Zistelalm und taucht wieder in den Wald ein.



Ab KM 14,3 ist der Downhill äußerst flüssig und gut zu laufen, der Untergrund ist meist sehr griffig und führt abwechselnd über Forst- und Wanderwege. Unmittelbar nach

dem Downhill ist bei KM 18 die vierte und letzte Labestation beim Campingplatz in Aigen.

Von nun an ist es vorbei mit dem unwegsamen Gelände, denn die Teilnehmer haben die letzten Kilometer flach und auf Asphalt zurückzulegen, dabei müssen zuerst kleine Siedlungen auf Nebenstraßen im Stadtteil Aigen durchlaufen werden



An der **Salzach** angekommen wird diese beim **Wilhelm-Kaufmann-Steg** überquert und ab diesem Punkt verläuft die Strecke flach und auf Asphalt über 3 Kilometer wieder in die Innenstadt von Salzburg. Beim Mozartsteg, den man schon zu Beginn des Rennens belaufen hat, biegt man links in die Altstadt ab. Die letzten 300 Meter führen über Mozartplatz und Residenzplatz zurück zum Eventgelände auf den Kapitelplatz.

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

