

# Mountainbike



## Dachsteinrunde Rote Tour

27. – 30. Mai 2010

180 km, 4600 Hm



1.Tag  
Donnerstag, 27. Mai Anreise nach Bad Goisern. Treffpunkt um 18:00 Uhr im Hotel Agatha Wirt, St. Agatha 10 in Bad Goisern. Nächtigung. Im DZ/HP

1. Etappe:  
Freitag, 28 Mai Bad Goisern – Annaberg  
ca. 50 km, 1100Hm

Start: Bad Goisern – Gosauzwang nach Gosau, Teilstück der Iglmoosalm über den Pass Gschütt nach Rußbach, nun ca. 600Hm hinauf auf den Hornspitz, hier nehmen wir uns Zeit für einen Einkehrschwung weiter über die Klockaualm hinunter nach Duffholz und der Lammer entlang nach Annaberg (hier ist eine Variante auf die Losegalm möglich) Nächtigung im Hotel Salzburger Dolomitenhof im DZ/HP.

2. Etappe:  
Samstag, 29. Mai Annaberg – Gröbming  
ca. 68 Km, 1800Hm

Annaberg - Langeggsattel – Neuberg – entlang des Gosaukamms über den Marcheggsattel nach Filzmoos , hier ist einen wunderschönen Ausblick auf die berühmte Bischofsmütze - weiter nach Ramsau, das nord. Wintersportzentrum, hinauf auf den Kulmberg und nun vorbei am Lodenwalker durch das Ennstal nach Weißenbach, Pruggern und zum nächsten Etappenziel – Gröbming (bei Filzmoos Variante zur Türwandhütte – Dachsteinsüdwand – Ramsau möglich) Nächtigung im Sporthotel Dirninger in Gröbming im DZ/HP.

---

### Naturfreunde Niederösterreich

3100 St.Pölten, Hess-Straße 4/2, Tel. 02742/357211-0, Fax: -9 ZVR 765065732  
Bankverbindung: BLZ 14000, Kto.Nr. 27610600404 BIC: BAWAATWW IBAN:  
AT901400027610600404

<http://www.naturfreunde.at>, <http://www.reisebuero-naturfreunde.eu>

e-mail: [niederoesterreich@naturfreunde.at](mailto:niederoesterreich@naturfreunde.at)

---

3. Etappe: Sonntag, 30. Mai	Gröbming – Bad Goisern ca. 65Km, 1900Hm:  Von Gröbming nach Winkl steil bergauf durch die Öfen zur Viehbergalm – Russenbachalm und nach langer Abfahrt zum Salzastausee. Über die Steinitzalm zum Ödensee nach Bad Aussee. (Hier ist eine Variante über Altaussee – Roßalm - Ewige Wand nach Bad Goisern möglich – sehr schön!) Nun über den Pötschenpaß nach St. Agatha – Bad Goisern zum Ausgangspunkt der Tour.
Betreuung durch Naturfreunde NÖ	Staatlich geprüfte MTB-Instruktoren Thomas Holland – 0664/73429092 Michael Trillsam
Teilnehmer:	Nur für Naturfreundemitglieder Mind. 5 Biker + 1 Instruktor Max. 18 Biker + 2 Instruktoren
Leistung:	3 Nächte in 3*** Hotels/Gasthöfen Doppelzimmer Halbpension Täglicher Gebäcktransfer Duschkmöglichkeit am Abreisetag im Ausgangshotel Agatha Wirt Begleitung durch staatl. gepr. Instruktoren
Preis:	265,00 €
Buchung:	Online auf <a href="http://www.niederoesterreich@naturfreunde.at">www.niederoesterreich@naturfreunde.at</a> unter „Dachsteinrunde“ oder mit Buchungsschein in der Landesorganisation NÖ
Vorraussetzungen:	<p><b>ROTE TOUR</b></p> <p>Kondition:  Technik:  Landschaft: </p> <p>Konditionelle Anforderungen: 5 – 6 Std Fahrzeit pro Tag. bis zu 70 Km und 1900 Hm täglich</p> <p>Technische Anforderungen: Die „Dachsteinrunde rot“ ist eine mittelschwere, jedoch sportliche Mountainbike-Rundtour mit geringen technischen Anforderungen und führt gegen den Uhrzeigersinn rund um den Dachstein. 23% Asphalt, 75% Schotter, 1% Karrenweg, 1% Trail</p>
Brauchbare Tipps und Ausrüstung:	Bike: Vor dieser mehrtägigen Tour sollte das Bike vorher mal zum Service – ganz wichtig, die Bremsen kontrollieren gegebenenfalls die Bremsbeläge tauschen. Die Reifen sollten genügend Profil aufweisen und vor allem „Pannensicher“ sein, also kein Leichtbau Race-Reifen.

---

## Naturfreunde Niederösterreich

3100 St.Pölten, Hess-Straße 4/2, Tel. 02742/357211-0, Fax: -9      ZVR 765065732  
Bankverbindung: BLZ 14000, Kto.Nr. 27610600404      BIC: BAWAATWW      IBAN:  
AT901400027610600404

<http://www.naturfreunde.at>,    <http://www.reisebuero-naturfreunde.eu>

e-mail: [niederoesterreich@naturfreunde.at](mailto:niederoesterreich@naturfreunde.at)

---

#### Ausrüstung:

Regenschutz, Arm- und Beinlinge, dünne Haube, Sonnenbrille, Radhandschuhe (kurz u. lang), Überschuhe, Erste-Hilfe Apotheke, mind. 1 Ersatzschlauch, Flickzeug, Pumpe oder, Werkzeugtool, Verpflegung (2 Trinkflaschen!) und natürlich „Helm“!

#### Wir empfehlen:

° Kettenschloss oder/und Nietstifte

#### Nützliche Notrufnummern:

144 Rettung  
140 Bergrettung  
112 Euro Notruf

#### Dachsteinrunde:

Diese eindrucksvolle Tour im Herzen Österreichs rund um den Dachstein lässt uns durch das „Dreiländereck“ von Steiermark, Salzburg und Oberösterreich radeln. Stets mit Blick auf die gewaltigen Felsmassive von Dachstein und Gosaukamm sind 180 km und rund 4600 Höhenmeter zu bewältigen – eine Herausforderung für jeden ambitionierten Mountainbiker. Es lassen sich aber immer einige Zusatzschleifen einbauen, diese Bonus-Varianten führen meist über urige Almen wieder auf die ursprüngliche Strecke zurück. Mit ein wenig Vorbereitung jedoch ohne Probleme zu schaffen.



fotos by weinfranz.at

---

## Naturfreunde Niederösterreich

3100 St.Pölten, Hess-Straße 4/2, Tel. 02742/357211-0, Fax: -9 ZVR 765065732  
Bankverbindung: BLZ 14000, Kto.Nr. 27610600404 BIC: BAWAATWW IBAN:  
AT901400027610600404

<http://www.naturfreunde.at>, <http://www.reisebuero-naturfreunde.eu>

e-mail: [niederoesterreich@naturfreunde.at](mailto:niederoesterreich@naturfreunde.at)

---