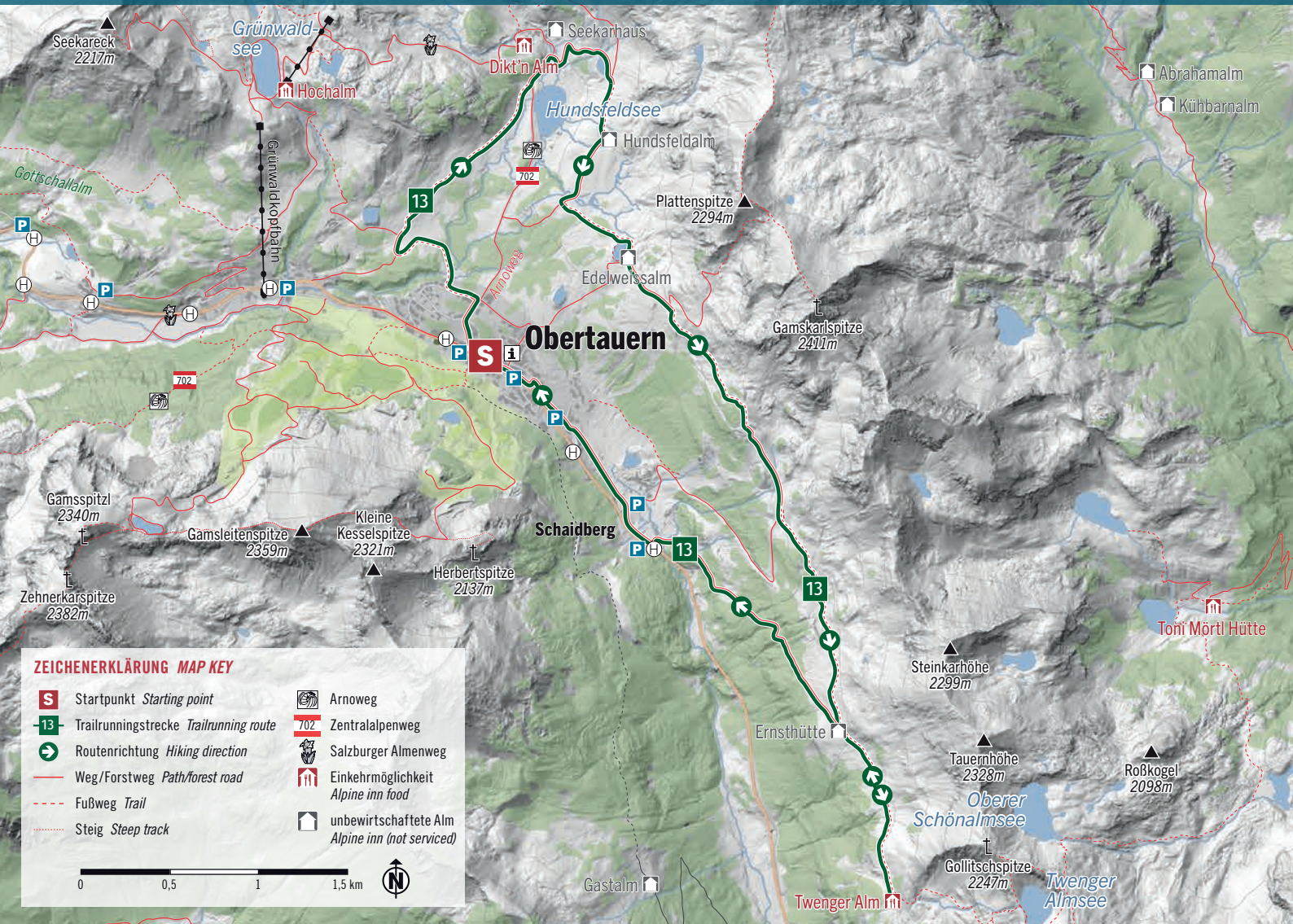









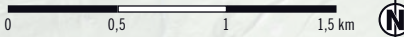


13 | Twenger Alm-Runde ↔ 13,5 km ↗ 530 hm



ZEICHENERKLÄRUNG MAP KEY

- | | |
|---|---|
| S Startpunkt Starting point |  Arnoweg |
| 13 Trailrunningstrecke Trailrunning route |  Zentralalpenweg |
|  Routenrichtung Hiking direction |  Salzburger Almenweg |
|  Weg/Forstweg Path/forest road |  Einkehrmöglichkeit Alpine inn food |
|  Fußweg Trail |  unbewirtschaftete Alm Alpine inn (not serviced) |
|  Steig Steep track | |

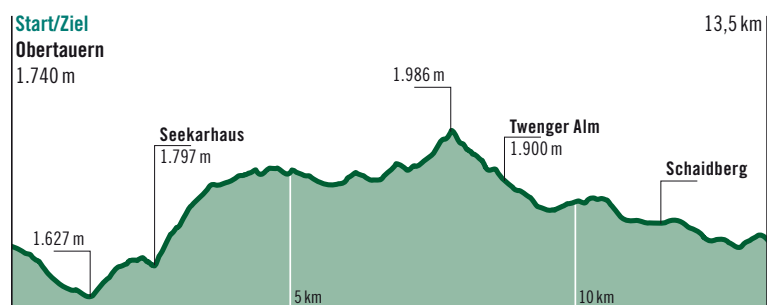


TRAILRUNNING-VERGNÜGEN PUR AM SONNENHANG VON OBERTAUERN

Man startet von der Passhöhe Richtung Seekarhaus, verlässt die Straße aber bereits nach 300 Metern und läuft in einer weiten Schleife über Almwiesen bis knapp vors Seekarhaus. Nun geht's rechts über den Forstweg hinauf, welchen man kurz nach einem Speicherteich in einer Kehre verlässt. Abwechselnd auf Trails und Forstwegen läuft man nun – immer in Grundrichtung Südosten – an den sonnigen Hängen unterhalb von Plattenspitze und Gamskarlspitze entlang bis man nach nicht ganz 9km die Twenger Alm erreicht. Eine Rast auf der dortigen Sonnenterrasse ist auf alle Fälle empfehlenswert. Der Retourweg nach Obertauern verläuft über einen Forstweg hinunter nach Schaidberg und anschließend über Nebenstraßen hinauf zur Passhöhe.

PURE TRAIL-RUNNING FUN ON THE SUNNY SLOPES OF OBERTAUERN

Start from the pass towards Seekarhaus, but leave the road after only 300 metres and run in a wide loop across alpine meadows right before the Seekarhaus. Now turn right up the forest road, which you leave in a bend shortly after a reservoir. Alternating between trails and forest paths, you now run along the sunny slopes below Plattenspitze and Gamskarlspitze – always in a south-easterly direction – until you reach Twenger Alm after almost 9 km. A rest on the sun terrace there is definitely recommendable. The way back to Obertauern leads via a forest road down to Schaidberg and then on side roads up to the top of the pass.



Wegbeschaffenheit Way character

