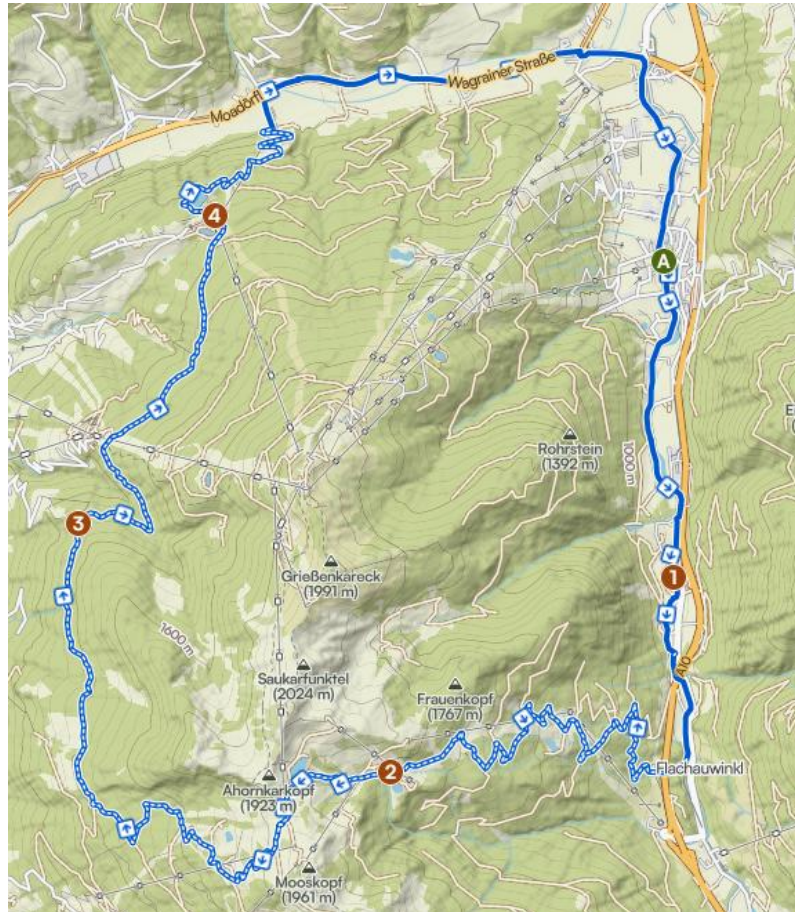


MTB-Fahrt vom 4. bis 6. Juli
2026 • Salzburg, Österreich

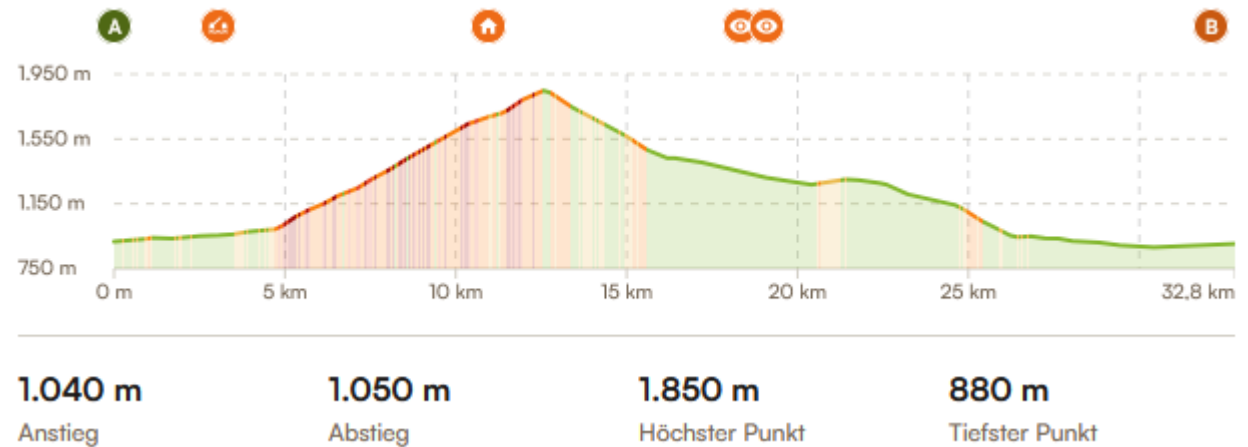
Tag 1

- Am ersten Tag starteten wir von Flachauwinkl Richtung Frauenalmrunde (ca. 33 km, 1060 hm). Nach kurzer Anfahrt ging es bei meist gleichbleibender Steigung rauf zur Frauenalm, wo wir natürlich einkehrten. Nach weiteren 100 hm ging es oben über den Sattel wo uns die Abfahrt erwartete. Die kleine 3er-Gruppe hielt Stand, das Wetter auch, und wir fuhren ins Hotel nach Zederhaus, um uns zu „regenerieren“.

Tag1



Frauenalmrunde (SW32)





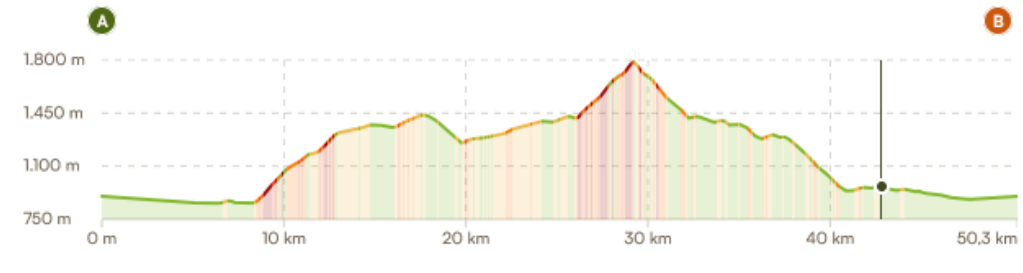
Tag 2

- An diesem Tag stand die etwas anspruchsvollere Tour auf dem Programm: Eben-Hochgründeck-Runde (ca. 50km, 1400 hm). Wir fuhren ebenfalls in Flachauwinkl los Richtung Eben. Nach gemütlichem Einrollen ging es zu Beginn des Anstiegs mit 20% los, was uns hoffen ließ, es wird bald leichter. Wurde es auch und es ging mit ca. 15% weiter. Leider spielte auch das Wetter nicht ganz so mit, und wir fuhren in Regenjacken weiter. Als wir dann den letzten Anstieg gepackt hatten, zeigte sich auf dem Heinrich-Kiener-Haus die Sonne und wir konnten uns entspannt stärken.

Tag 2



Eben-Hochgründeck-Runde (SW61)



1.380 m
Anstieg

1.380 m
Abstieg

1.790 m
Höchster Punkt

860 m
Tiefster Punkt

Dauer 06:55
Distanz 49,9km
Aufstieg 1.380 hm

Durchschnitt im Hauptanstieg: Meistens angenehme **6 % bis 8 %** Steigung auf gut fahrbaren Forststraßen.

Die maximale Steigung der Eben-Hochgründeck-Runde beträgt auf den steilsten Rampen **etwa 15 % bis 20 %**.

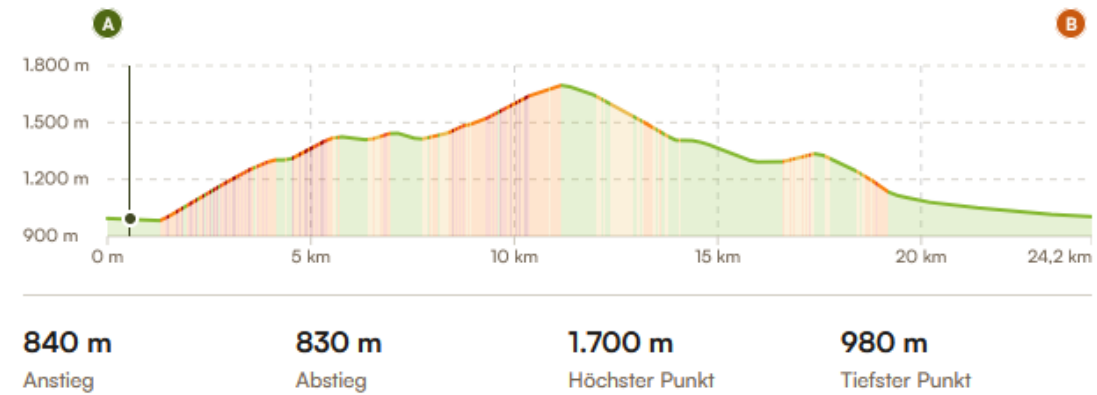
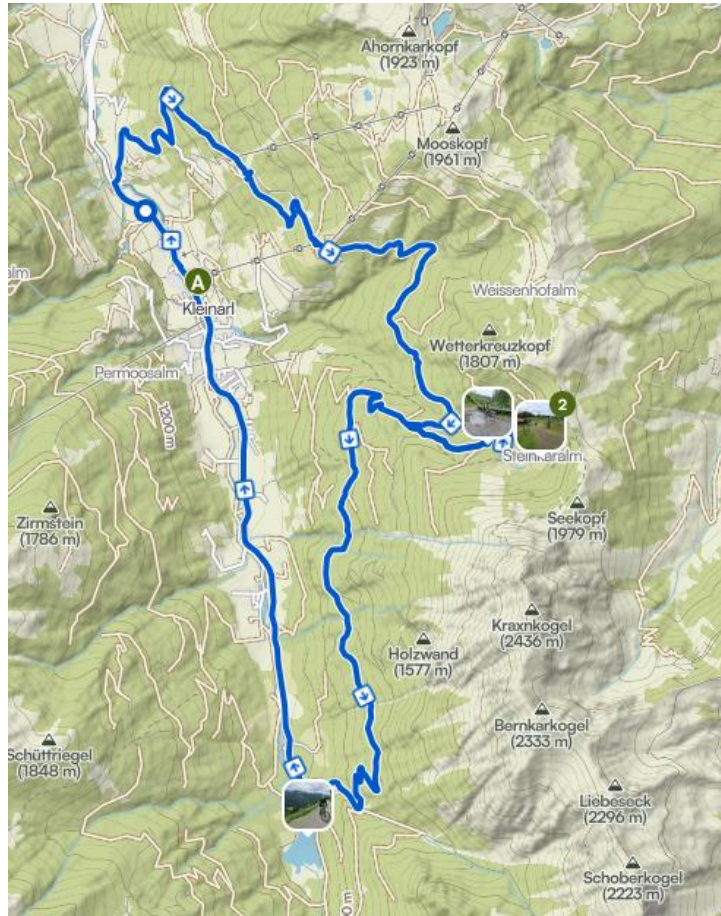
Tag 2



Tag 3

- Zum Ausklang stand noch die Täublwaldrunde (ca. 25km, 840 hm) auf dem Programm. An diesem Tag musste uns das Wetterradar schon fast minütlich darüber Auskunft geben, wann wir starten können. Also fuhren wir nach dem Frühstück nach Kleinarl um uns gemäß unserer Prognose auf den Weg zu machen. Teilweise durch tiefhängende Wolken und leichtem Regen erreichten wir schließlich die Steinkar-Alm, wo uns der Walter auf recht unterhaltsame Weise eine Brotzeit servierte.

Tag 3



Dauer 03:51
Distanz 23,9km
Aufstieg 840m

