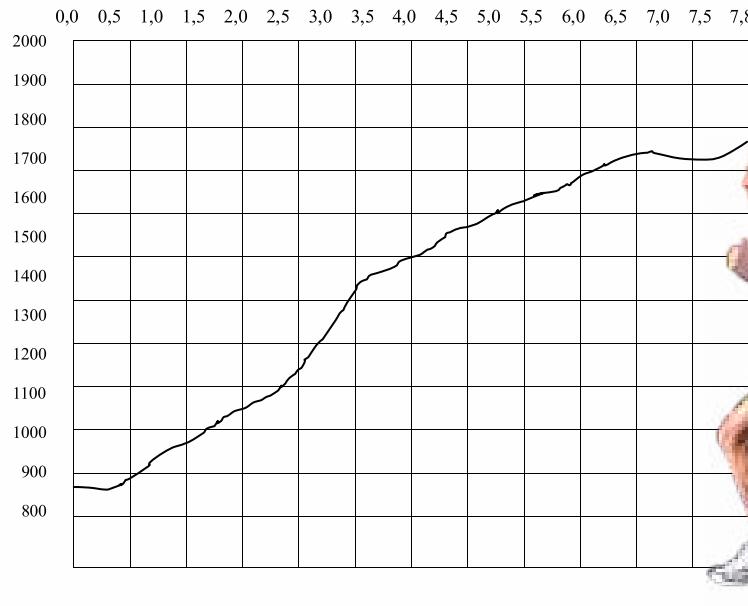


HÖHENPROFIL HOCHALMLAUF:



(c) by HM-Media

ÖLV-Nr. 4058/23



36. Hochalmlauf

in Memoriam Nick Granegger

powered by Knödel-Baron



in **Rauris**
06.08.2023

STRECKENINFO: Nach anfänglich 600 m Asphalt führt die Strecke 1900 m über eine 6 m breite Forststrasse (Skiweg). Nach der ersten Labestation folgt ein 700 m langer, bis zu 30% steiler, Wanderweg. Über eine Schotterstrasse geht's weiter zur Heimalm, wo sich die nächste Labestation, Start der Schüler, Jugend, AK 75 und AK 80 befindet. Nach weiteren 2000 m Schotterstrasse, vorbei an der dritten Labestation biegt man auf einen wunderschönen, ca. 3 m breiten Wanderweg auf dem „Hochbühel“. Danach folgt ein ca. 200 m langes Bergstück. Nach 400 m flachem Wanderweg kommt der Schlußanstieg zur Hochalmhütte!

Einen Fernsehbeitrag vom Hochalmlauf findest Du auf www.lc-rauris.at



Der LC-Rauris
bedankt sich
bei allen
Sponsoren.



Der Weg ist steil, der Weg ist steinig
und auch Du wirst gepeinigt ...
... Bergrestaurant Hochalm



Der Hochalmlauf zählt zum Int. Österreichischen Berglaufcup

www.berglaufcup.com



36. Hochalmlauf

Der Hochalmlauf zählt zum Int. Österreichischen Berglaufcup, daher gilt das Reglement des OEBLC!

ÖLV-Nr. 4058/23

www.berglaufcup.com



VERANSTALTER: LC - Rauris

WANN: Sonntag, 06. August 2023

START: Hochalmlauf:

10.00 Uhr bei der Wischtl Hitt'n in Rauris (Talstation HABAG)

Schüler, Jugend, AK 75 m/w, AK 80 m/w:

10.00 Uhr, Heimalm
(erreichbar mit der Hochalmbahn bis Mittelstation)

ZIEL ALLER KLASSEN: Bergrestaurant "Hochalm"

STARTNUMMERN-AUSGABE: 06. August 2023 von 7.30-9.00 Uhr
Wischtl Hitt'n Rauris (Talstation Hochalmbahnen)
Parkmöglichkeit: Liftparkplatz der Rauriser Hochalmbahnen

STRECKENLÄNGE: 7600 m für alle Hauptklassen
3500 m für Schüler, Jugend, AK 75 m/w, AK 80 m/w

HÖHENDIFFERENZ: 840 m für alle Hauptklassen
295 m für Schüler, Jugend, AK 75 m/w, AK 80 m/w

LABESTATIONEN: Start, 2500 m, 4300 m, 5700 m, Ziel

PREISE: Für die ersten Drei aller Klassen

ANMELDUNG: www.lc-rauris.at
email: info@lc-rauris.at
Robert Wallner - 0664/1122020

NENNSSLUSS: Mittwoch, 02. August 2023 **!!! ACHTUNG !!!**

NENNGELD:

€ 18,-- für Hauptklassen,
€ 10,-- für Schüler, Junioren, AK 75 m/w, AK 80 m/w
Startgeschenk für Voranmeldungen bis!

NACHNENNUNG:

06. August 2023, bis 9.00 Uhr bei der Wischtl Hitt'n Rauris (Talstation Hochalmbahnen)
!!! NENNGELD NACHNENNUNG: € 25,--

KLEIDERTRANSPORT INS ZIEL:

Der Kleidersack ist bis 9.30 Uhr im jeweiligen Startbereich abzugeben.

DUSCHE, UMKLEIDEN:

Sportstüberl Rauris, Fussballplatz

SANITÄTSDIENST:

Rotes Kreuz Rauris, Diensthabender Arzt

VERSICHERUNG:

Durch die Anmeldung verzichtet der Teilnehmer auf alle Rechtsansprüche gegen den Veranstalter!

STRECKENSICHERUNG UND LABESTATIONEN:

LC - Rauris

SIEGEREHRUNG:

ca. 13.00 Uhr auf der Baron-Alm (Heimalm)

ZEITNEHMUNG:

BGL - Zeitnahme

KLASSENEINTEILUNG:



Schüler 1 m/w 10	2014 und jünger	3500 m
Schüler 2 m/w 12	2012 / 2013	3500 m
Schüler 3 m/w 14	2010 / 2011	3500 m
Jugend m/w	2008 / 2009	3500 m
AK 75 m/w	1944 - 1948	3500 m
AK 80 m/w	1943 und älter	3500 m
Junioren m/w	2004 - 2007	7800 m
Hauptklasse m/w	1989 - 2003	7800 m
AK 35 m/w	1984 - 1988	7800 m
AK 40 m/w	1979 - 1983	7800 m
AK 45 m/w	1974 - 1978	7800 m
AK 50 m/w	1969 - 1973	7800 m
AK 55 m/w	1964 - 1968	7800 m
AK 60 m/w	1959 - 1963	7800 m
AK 65 m/w	1954 - 1958	7800 m
AK 70 m/w	1949 - 1953	7800 m

IM STARTGELD INKLUDIERT:

Benützung Rauriser Hochalmbahn + Mittagessen + Getränke und Obst an den Labestationen

Sondertarif für alle Zuschauer bei den Hochalmbahnen (bis 10.15 Uhr).