

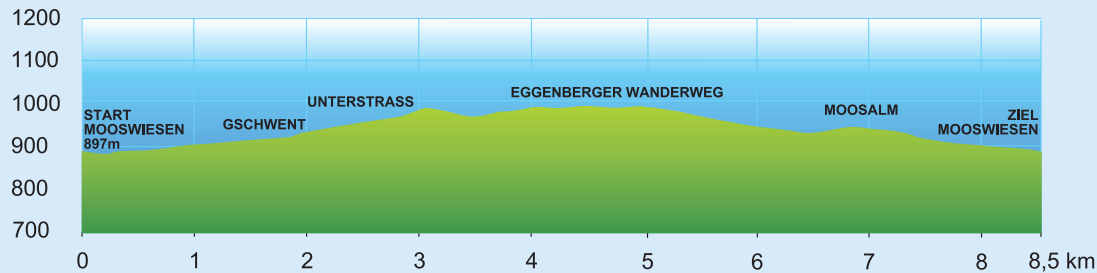
# Ausgangspunkt: Mooswiesen



## Gschwenter Runde: 8,5 km



▶ 8486 m    ▲ 100 m    ∅▲ 18 m/km    ● 1004 m  
 ▲ 156 hm    % 10%    ∅% 1,3%    ○ 890 m



**Streckenprofil:** leicht kuptiert verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke

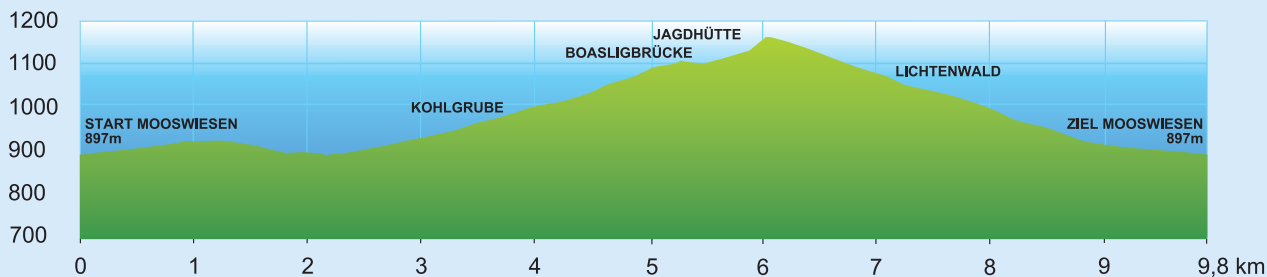
**Untergrund:** Schotterwege, Asphalt-, Wald- und Wiesenwege

**Streckenverlauf:** Die leicht kuptierte Runde führt über Fußwege und Landstraßen durch die Ortsteile Friendsheim und Gschwent nach Obsteig. Von dort geht es via Eggenberger Wanderweg und über Mooswiesen zum Start zurück.

## Stöttl Lauf: 9,8 km



▶ 9842 m    ▲ 220 m    ∅▲ 32 m/km    ● 1173 m  
 ▲ 320 hm    % 22%    ∅% 2,8%    ○ 896 m



**Streckenprofil:** anspruchsvoll kuptiert verlaufende Lauf- und Nordic Walkingstrecke

**Untergrund:** Schotterwege, Asphalt-, Wald- und Wiesenwege

**Streckenverlauf:** Die Strecke führt von der Moosalm durch den Steinrig über den Judenbach. Es geht dann leicht bergan zur Kohlgrube und weiter zur Boasligbrücke. Von dort führt die Runde zum Lichtenwald, dann wieder hinunter zum Kohlplatz und direkt zurück zum Start. Eine hervorragende Trainingsstrecke mit sehr abwechslungsreichem Gelände und einem unvergleichlichen Ausblick auf das Hochplateau.

▶ ... Streckenlänge in Meter

▲ ... längste durchgehende Steigung in Höhenmeter

∅▲ ... durchschnittliche zurückgelegte Höhenmeter pro Kilometer

● ... höchster Punkt

▲ ... Summe der zurückgelegten Höhenmeter

% ... maximale Steigung in Prozent

∅% ... durchschnittliche Steigung in Prozent

○ ... niedrigster Punkt