

# GROSS GLOCKNER MOUNTAIN RUN



4.- 6. Juli 2025

Heiligenblut ► Kaiser-Franz-Josefs-Höhe

[www.grossglockner-mountainrun.at](http://www.grossglockner-mountainrun.at)

kelag

SUZUKI

KLEINE  
ZEITUNG

Raiffeisen  
Kärnten



KÄRNTEN  
SPORT

UNIQA

✓  
ARTHROBENE  
Sport

# Ein Berglauf für die ganze Familie

LAND  KÄRNTEN  
Tourismus

Infos und Anmeldung unter:  
[www.grossglockner-mountainrun.at](http://www.grossglockner-mountainrun.at)

*Sei dabei, wenn Heiligenblut wieder zum internationalen Berglauf-Zentrum wird.*

Als großer Höhepunkt steht am Sonntag der Grossglockner Mountain Run mit seiner wunderschönen Strecke durch den Nationalpark Hohe Tauern und dem „Zielsprint“ über 522 Stufen im Rampenlicht. Es gibt aber noch viel mehr zu erleben. Nicht nur Elite-AthletInnen, die beim Hauptlauf um jede Sekunde kämpfen, kommen auf ihre Kosten. Unser familienfreundliches Programm stellt das Bergerlebnis und den Spaß in das Rampenlicht.

## Partnerhotels

Unsere Partnerhotels sind die perfekte Bleibe für dein Berg-Erlebnis.



**ALPIN Panorama Hotel Lärchenhof**  
[panorama@hotellaerchenhof.at](mailto:panorama@hotellaerchenhof.at)



**Nationalpark Lodge Grossglockner**  
[info@nationalparklodge.at](mailto:info@nationalparklodge.at)



**Kärntnerhof Heiligenblut**  
[familie.fleissner@hotel-kaerntnerhof.at](mailto:familie.fleissner@hotel-kaerntnerhof.at)



**Landhotel Post an der Talstation**  
[info@landhotel-post.at](mailto:info@landhotel-post.at)



# Grossglockner Mountain Run

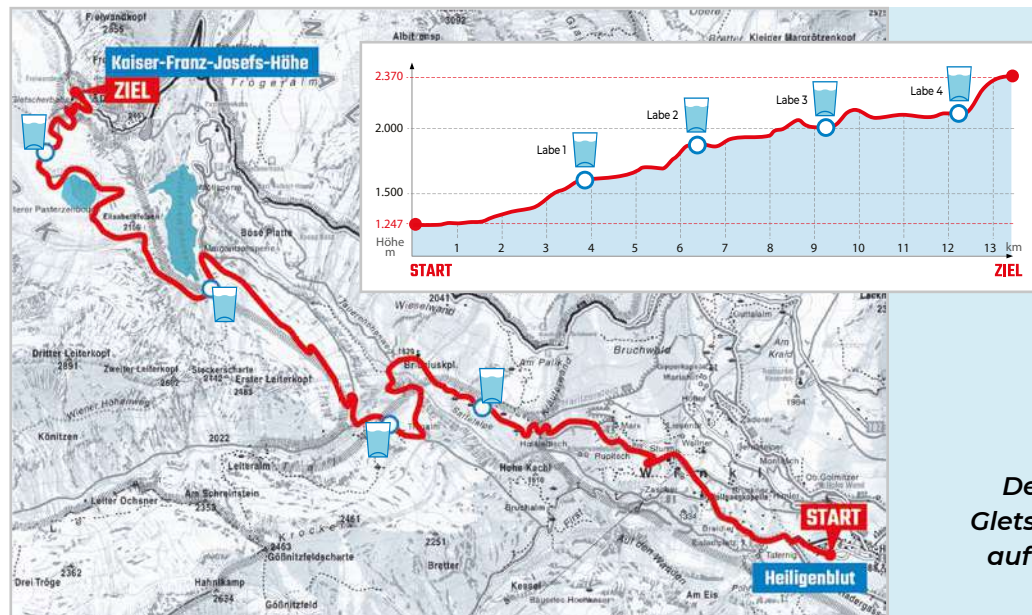
**Sonntag 6. Juli 2025 | 09:00 Uhr**

- Distanz: 13,3 Km | 1300 Höhenmeter
- Start: Heiligenblut
- Ziel: Kaiser-Franz-Josefs-Höhe
- Kosten: ab 85€

**Heuer  
mit Partnerevent**

**DREI ZINNEN ALPINE RUN**

**Gewinne tolle Preise**



Die wunderschöne Strecke startet in der Berggemeinde Heiligenblut und führt nach einem kurzen Straßenabschnitt über Forstwege und Wanderwege durch den Nationalpark Hohe Tauern und das Natura 2000 Schutzgebiet bis an den Fuß des Grossglockners.

**Besonderes Highlight:**  
Der „Zielsprint“ vom Pasterzen-Gletscher über 522 Stufen in das Ziel auf der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe.



# Grossglockner Mountain Run – Sonderwertungen

## Buddy-Wertung

*Gemeinsam statt einsam – lauft zu zweit und stellt den Spaß in den Vordergrund*

*Du läufst und trainierst nicht gerne alleine?  
Du willst jemanden motivieren dabei zu sein?*

Dann meldet euch für die Buddy Wertung an. Hier steht nicht die Ziel-Zeit im Vordergrund, sondern das was ihr gemeinsam am Weg erlebt.

- Laufe im 2er-Team
- Lauft gemeinsam bis ins Ziel
- Große Verlosung unter allen Teams
- Die Ziel-Zeit ist nicht relevant
- Ihr werdet in der Einzelwertung angeführt

**Hauptpreis:**  
**Wochenende in  
Heiligenblut für das  
Buddy Team, uvm.**

**Anmeldung:**  
Meldet euch beide für den Grossglockner Mountain Run an und gebt dort ein, dass ihr an der Buddy-Wertung teilnehmt, mit wem und wie euer Teamname ist.



## **SUZUKI** Bergwertung

*Sonderwertung über die 522 Stufen ins Ziel*

*Hast du dir noch Körner für  
den Zielsprint zurückgehalten?*

Dann kannst du bei der Suzuki Bergwertung nochmal auftrumpfen. Der Zielhang vom Gletschersee bis ins Ziel auf der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe ist legendär. Deshalb sollen alle die hier eine starke Leistung zeigen auch nochmal belohnt werden. Keine Angst, alle AthletInnen die im Elite Feld starten sind von dieser Wertung ausgenommen. Du musst nichts extra machen, wenn du startest bist du bei der Suzuki Bergwertung dabei.



# Junior Mountain Run und Bambini Run

**Samstag 5. Juli | ab 15:00 Uhr** LAND  KÄRNTEN

Jugendreferat



- **Altersklassen:** 2011 – 2022 m/w
- **Start und Ziel:** Mountain Running City in Heiligenblut
- **Distanzen:** 200 – 1520 Meter ► **Kosten:** 10€ Voranmeldung / 15€ Nachnennung / **Bambini Run Gratis**







*Auch die Kleinen und Jungen kommen auf ihre Kosten.*

Wie es so schön heißt: „Früh übt sich“. Vielleicht ist ja ein zukünftiger Grossglockner Mountain Run Sieger mit am Start.



**Gratis Shirt  
für jedes Kind!**

**Stars★Future**

Klasse	Startzeit	Streckenlänge	Runden	Geburtsjahr von - bis	Farbpunkt
Junior Mountain Run M 7 / W 7	15.00	380m	1	2018 - 2019	
Junior Mountain Run M 9 / W 9	ca. 15.15	760m	2	2016 - 2017	
Junior Mountain Run M 11 / W 11	ca. 15.30	1.140m	3	2014 - 2015	
Junior Mountain Run M 13 / W 13	ca. 15.45	1.520m	4	2012 - 2013	
Junior Mountain Run M15 / W15	ca. 15.45	1.520m	4	2010 - 2011	
Bambini Run	ca. 16.00	200m	0	2020 - 2022	



## Elite-Show-Bewerb King of Heiligenblut

*Zielsprints, Taktieren und Spannung pur – wird beim King of Heiligenblut nicht zu kurz kommen!*

Elite Athleten laufen 4 Runden auf einem 1,5 Kilometer langen Kurs durch Heiligenblut mit Start und Ziel vor der Mountain Run City. Aber Achtung, es gibt einen Haken – nach jeder Runde scheiden die letzten

**Samstag 5. Juli | 17:00 Uhr**

- **Distanz:** 4 Runden durch Heiligenblut

25% der Teilnehmer aus. Es gibt also keine Zeit sich zu entspannen. Alle Laufer müssen immer gegen ihre Elimination kämpfen. Nervenkitzel ist für alle garantiert.

# Grossglockner Mountain Walk

**Samstag 5. Juli 2025 | 08:00 Uhr**



- ▶ 13,3 Km / 1300 Hm
- ▶ **Start: Heiligenblut Ziel: Kaiser-Franz-Josefs-Höhe**
- ▶ **Kosten: Erwachsene 35€ / Kinder 20€**

Bist du am Berg gerne ein bisschen entspannter unterwegs als im Laufschritt und willst die Strecke vor dem Renntag auch erkunden? Dann ist der Grossglockner Mountain Walk das Richtige für dich. Gehe mit unseren prominenten Gästen und Nationalpark Rangern gemeinsam die wunderschöne Wanderung auf die Kaiser-Franz-Josefs-Höhe, oder wenn du es entspannter angehen willst, bis zum Glocknerhaus. Wir kümmern uns am Weg um dich.

## **Du bekommst:**

- Verpflegung am Berg und unterwegs
- Bus-Shuttle zurück in die Mountain Running City
- Begleitung von Nationalpark Rangern und Bergrettung
- Prominente Gäste hautnah

*Sei dabei, bewege dich und erlebe die wunderschöne Natur ein wenig entspannter.*

Mehr Infos zum Grossglockner  
Mountain Walk auf unserer Homepage:  
**[www.grossglockner-mountainrun.at](http://www.grossglockner-mountainrun.at)**



# Läufer Benefits



## **Vollgefüllter Startersack**

In deinem Startersack erwarten dich unzählige Goodies und ein umfassendes Gutscheineheft mit vielen Vorteilen.



## **Labestationen**

Entlang der Strecke und im Ziel kann sich jede/r Teilnehmerin an 5 Labestationen stärken.



## **Finisher-Decke und Medaille**



## **Kaiserschmarrn im Ziel**

Du hast dich gestärkt und deine Kleider geholt. Jetzt kannst du einen kostenlosen Kaiserschmarrn im Parkhaus genießen und dir die Siegerehrung ansehen.



**Massage** Starte deine Regeneration direkt im Ziel oder in der Expo mit unseren Kneipp MasseurInnen.



## **Gratis Shuttlebusse**

Gratis Shuttlebusse für alle Teilnehmer und Zuseher von Heiligenblut bis zur Kaiser Franz Josefs Höhe und retour.



## **Duschen**

Die Shuttlebusse bringen dich wieder nach Heiligenblut. Dort kannst du im Hallenbad mit der Startnummer gratis duschen.

## Weitere vergünstigte Leistungen

### **Kelag Energy Pasta Party**

Am Samstag kannst du deine Kohlehydratspeicher ideal aufladen. Von **16:00 - 19:30** kannst du dir deine vergünstigte Portion Pasta in der Grossglockner Mountain Run City **um € 5,- statt € 10,-** abholen.



### **Medaillengravur im Ziel**

Direkt auf der Kaiser Franz Josefs Höhe kannst du dir deine Grossglockner Mountain Run Medaille persönlich gravieren lassen. **Die Gravur kostet € 10,-.**



### **Deine Erinnerungsfotos**

Das Team rund um Horst Viertbauer liefert euch eure idealen Grossglockner Mountain Run Erinnerungsfotos! Unmittelbar nach dem Lauf sind die Fotos direkt in den Ergebnislisten und unter **[www.sport.foto-viertbauer.at](http://www.sport.foto-viertbauer.at)** abrufbar.



# Programm

## GROSS GLOCKNER MOUNTAIN RUN

### Donnerstag 3. Juli 2025

10:30 Gletscherwegwanderung zur Pasterze

### Freitag 4. Juli 2025

7:00 Steinbockwanderung im Nationalpark Hohe Tauern  
12:00 – 19:00 Startnummernabholung und Nachnennung  
Vorträge und Informationen im Eventgelände  
17:00 Führung im Haus der Steinböcke. Voranmeldung nötig  
20:00 Abendkonzert der Trachtenkapelle Heiligenblut am Dorfplatz

### Samstag 5. Juli 2025

08:00 Start: Grossglockner Mountain Walk  
10:00 – 20:00 Startnummernabholung und Nachnennung  
15:00 Kleine Zeitung Junior Mountain Run  
16:00 Kleine Zeitung Bambini Run  
17:00 King of Heiligenblut / Elite-Bewerb  
16:00 – 19:30 Kelag Energy Pasta Party

### Sonntag 6. Juli 2025

6:00 – 8:30 Startnummernabholung und Nachnennung  
9:00 – 9:20 Start: Grossglockner Mountain Run in 4 Blöcken  
10:00 – 14:30 Zielverpflegung  
ab 12:00 Siegerehrungen auf der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe

Organisiert  
von

M  
JK

