

**M**  
Sport  
marketing  
gmbh  
**JK**



# 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**

# Ein Berglauf für die ganze Familie

LAND KÄRNTEN  
Tourismus

*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)



**Kärtnerhof 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)

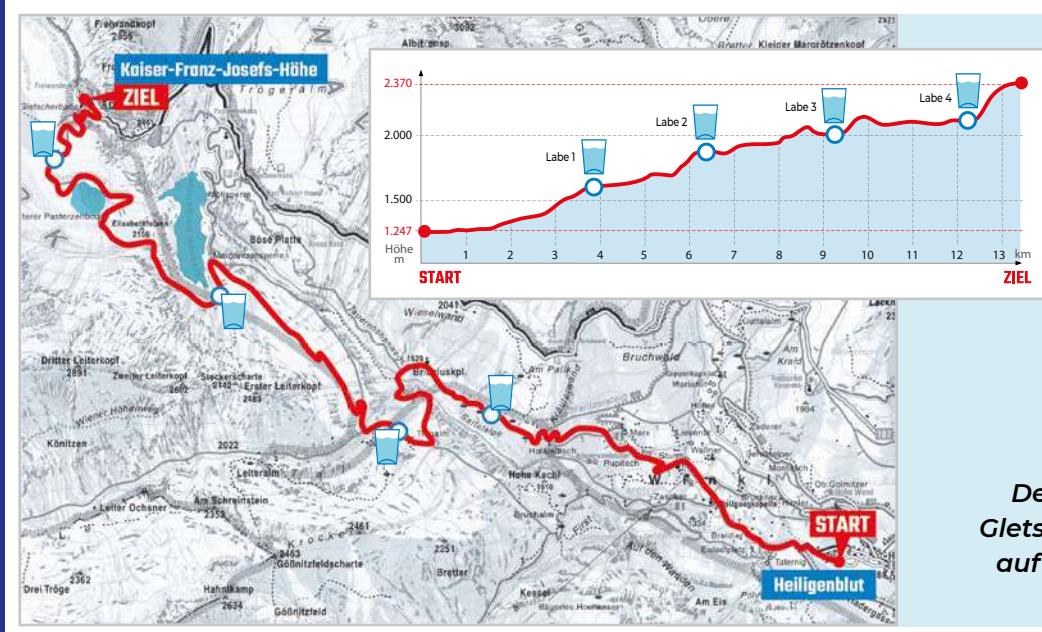
*Infos und Anmeldung unter:  
[www.grossglockner-mountainrun.at](http://www.grossglockner-mountainrun.at)*



# 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€



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**



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.

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

## 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 Gutscheinheft 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 Kohlehydrat-speicher 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

## 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

# GROSSGLOCKNER MOUNTAIN RUN

Organisiert von

