

Lü:

40 km de distancia con una diferencia de altura de approx. 1200m.

Desde Lü para empezar, subimos lentamente, después escarpado hasta el punto mas alto (veer imagen). Siguiendo bajando sobre una pista muy linda hasta S-charl.

Restart en S-charl, después el mismo traje hasta Lü.

Un traje bastante exigente y muy lindo en un lugar alpes altos, que en tiempo feo hay que ser respetuoso y no subestimarle.

Prags / Toblach:

55 km de distancia y una diferencia de altura de 1600 m.

Start es en Schmieden (altura 1200 m) en el valle de Prags. Pasamos el Restaurant Brücke subiendo hasta Plätzwiese, después bajando hasta Schluderbach. Allí hacemos un traje de 10km en dirección de Toblach. Otra vez subiendo hasta Plätzwiese y bajando sobre la pista de trineo, pasando el Brücke hasta Schmieden.

Una pista maravillosa, y no difícil técnicamente..

Sexten:

Jueves a la tarde: start a las 17 horas por un traje de noche. Sería una vuelta pequeña de approx. 15km en Sexten.

Viernes y sábado mass – start en Sexten / Moos.

Después de la salida en mass start, pasando el teleférico de Rotwand, pasamos el camping subiendo y pasando la Alpe Coltrondo (1880m) hasta el paso de Knieberg. Poco antes del paso (approx. 2300m) continuamos sobre una loma approx. 9km en dirección de Casmazzagno, y allí directamente volviendo sobre la Alpe Coltrondo hasta Sexten/Moos.

55 km de distancia con approx. 2000m de diferencia de altura.

Aparte de la naturaleza, aquí, por seguro el „highlight“ es el mass start.

Técnicamente la etapa es la más exigente y seguramente la etapa real del Alpen-Trail completo.