



Nationalparkhaus:
Parkplatz, Anmeldung,
Siegerehrung

gelb ... Strecke vom Parkplatz/Ziel zum Start
rot ... Bergsprint Strecke 4,3km/ 160 Hm
blau+rot ... Berglauf Strecke 8,6km/ 320 Hm

Streckenbeschreibung Berglauf:

- 1-2: Grenzbrücke durch Hardegg bis zum Christbaumsteig ... 0,7km 17Hm↑1Hm↓
 - 2-3: Christbaumsteig hinauf zum Maxplateau ... 0,5km 103Hm↑
 - 3-4: Maxplateau durch Wald ... 1km 28Hm↑11Hm↓
 - 4-5: Serpentina bergab nach Hardegg ... 1,3km 104Hm↓
 - 5-6: durch Hardegg zur Grenzbrücke ... 0,9km 21Hm↓
- Ab hier auch Bergsprint:
- 6-7: über die Grenzbrücke der Thaya entlang zur Hängebrücke 1,45km 26Hm↑17Hm↓
 - 7-8: vom Einsiedlerfelsen über Einsiedlerweg und Hennaweg ins Ziel 2,93km 148Hm↑26Hm↓