



KM	HM	Uhrzeit	Beschreibung
0,0	490	12:00 bis 13:00	Start des Führungsteams im Bahnhof Lingenau / HIGH 5-Center
2,1	615		Schotterstraße rechts aufwärts
2,9	665		Hauptstraße rechts nach Lingenau
3,7	685	12:06 bis 13:10	Lingenau Dorfplatz, links Richtung Rotenberg
4,3	740	12:08 bis 13:14	bei der Tafel links Richtung Rotenberg auf Asphaltstraße
4,6	770		Beginn dichtbewaldeter Forststraße
4,9	790		auf gut befahrbarem Forststraße links
5,0	810		Forststraße links
5,3	860		Forststraße rechts
7,0	935		rechts Richtung Hittisauer Höhenweg
7,1	930		schmäler, genialer Singletrail mit vielen Wurzeln, Steinen usw.
8,0	890		rechts extreme Downhillpassage (30 Meter)
8,0	875		links gelb-weiß markiertem Singletrail folgen
8,2	875		Wiesenbeginn/Drehkreuz erneut Singletrail mit kleinen Holzbrücken
8,7	860		Bei Tafel Häleisen rechts
8,9	835		Asphalt Straße rechts
9,1	805	12:25 bis 14:00	Hauptstasse rechts
9,4	805		bei Kreuzung links Richtung Riefensberg
10,1	765		nach Brücke rechts Richtung Lecknertal bis zur Mautstelle (1. Labestation)
13,7	945	12:40 bis 14:30	bei Mautstelle links zur Forststraße einbiegen
15,7	1.160		links Abzweigung zu einer steilen, sehr groben, kaum fahrbaren Forststraße Richtung Hochhäderich
16,1	1.250	13:10 bis 15:20	links gelbe Tafel, Fußweg Richtung Hochhäderich (sehr steile, anspruchsvolle Schiebe,-Tragepassage) (2. Labestation)
16,6	1.550		Höchster Punkt, Hochhäderich, links auf Forststraße (3. Labestation)

17,8	1.430		in Kurve links über die Wiese zur Gehrenalpe
18,2	1.354		bei Gehrenalpe links durch die Wiese und dann auf grobem Forstweg Richtung Wald. Nach einem kurzen, stufigen Wiesenabschnitt wird der Weg steiler mit Steinen und Wurzeln
19,3	1.240		rechts auf gutem Forstweg
20,0	1.121		bei Gschwendalpe links quer über die Wiese Richtung Gfäll, extremer Singletrail mit kurzen Laufpassagen
20,8	965		auf der Wiese rechts halten Richtung Hütte
21,5	850		bei Bauernhof links auf Forststraße
21,7	830	13:17 bis 15:36	bei Schulheim rechts auf Asphaltstraße
21,8	825		auf der Hauptstraße links
22,5	765		gerade über Brücke
23,0	780		bei Kreuzung links Richtung Lingenau
23,7	805	13:21 bis 15:40	links Schotterstraße
24,0	750		oberhalb Gebäuden rechts, Asphaltstraße
24,5	720		bei T-Kreuzung links, Subersachweg-Gschwendobel, Asphaltstraße
24,6	705		rechts bei Tafel zwischen 1. und 2. Haus durch Wiese
24,8	680		links Beginn Singletrail durch den Wald mit Stufen, Wurzeln, kleinen Brücken, usw.
25,5	615		am Ende des Singletrails ca. 150m durch Wiese bis Forstraße - diese führt entlang der Subersach bis zur Gwschwendobelbrücke
26,4	598		links über die Gschwendobelbrücke, Kiesstraße geht in Asphaltstraße über, immer Straßenverlauf folgen
27,3	680		links auf L29 bei Bushaltestelle Großdorf (Bungy-Brücke)
28,1	660		nach der Ortstafel Egg-Großdorf die 3. Straße rechts bei Tafel "Holzschnitzerei Hammerer" und "Hof über Hoftobelweg"
28,7	660		links bei Tafel "Egg-Ortsmitte", Straße geht von Asphalt auf Schotter über
29,1	620		links bei Tafel "Galgenbühel"
29,2	610		rechts Richtung "Hof" (kleines Schild), Straße wird wieder asphaltiert
29,6	600		in Hof bei "Strom JOS" rechts auf schmalen Schotterweg

29,8	585		1. Möglichkeit links einbiegen - kurz durch Wald, dann ca. 20m Wiese auf Singletrail bis Crossplatz
30,1	510		rechts beim Crossplatz der Bahntrasse entlang
31,2	490	13:35 bis 16:05	Ziel, Bahnhof Lingenau (HIGH 5)
