



Heuer mit
**Grossglockner
Mountain Walk**

GROSS GLOCKNER MOUNTAIN RUN

4.- 6. Juli 2025
Programmheft

Ein Event
von
MJK

Raiffeisen
Kärnten



LAND  KÄRNTEN

Raiffeisen
Kärnten



**JETZT MEHR
ERFAHREN!**

raiffeisen.at/meinelba-app



**EINFACH FÜR ALLE:
DIE SELF SERVICES
IN DER MEIN ELBA-
APP.**

WIR MACHT'S MÖGLICH.

GROSSGLOCKNER MOUNTAINRUN

Altbewährtes und spannende Neuerungen

Der Grossglockner, der Nationalpark Hohe Tauern, Heiligenblut als Austragungsort und natürlich die atemberaubende Strecke sind Fixpunkte, die einfach dazugehören. Auch die herzliche Gastfreundschaft der Einheimischen mit der unvergleichlichen Unterstützung aller Partner sind für Teilnehmerinnen und Teilnehmer die spürbare Konstante. Und dennoch wird heuer Neues geboten, das den Grossglockner Mountain Run noch spannender und schöner macht.

Neuerungen 2025

Der Grossglockner Mountain Run soll allen Bergsportbegeisterten etwas bieten und vor allem Freude bereiten. Deshalb gibt es heuer erstmals auch für all jene, die vielleicht nicht laufen möchten, den Grossglockner Mountain Walk. Zwei spannende neue Sonderwertungen am Sonntag bringen zusätzlich frischen Schwung und neue Spannung. Die Suzuki-Bergwertung rückt die legendären 522 Stufen ins Ziel in den Mittelpunkt. Die Buddy-Wertung stellt den Spaß am gemeinsamen Sport in den Vordergrund und soll dazu motivieren, als Team aktiv zu sein. Und dann gibt es da noch eine pelzige Neuheit ...

Hallo Murmi!

Der Maskottchen-Malwettbewerb im vergangenen Jahr war ein voller Erfolg – 500 Einsendungen von Kärntner Kindern! Ihr habt euch für Murmi entschieden. Heuer ist er erstmals live mit dabei und wird am Samstag seinen ersten großen Auftritt haben. Murmi freut sich schon darauf, in den kommenden Jahren alle Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Grossglockner Mountain Run anzufeuern und zu motivieren.



IMPRESSUM

Gesamtleitung: Michael Kummerer, MJK Sportmarketing GmbH, Burblickweg 8, 9520 Annenheim, mjk-sportmarketing.com
Fotocredit: Sommeregger Baurecht, Viertbauer, Projektkoordination: Lukas Brüggler.
Layout: Gabriele Pichler, gp@gabrielepichler.com
Druck: Würcher Media



Das starke Team hinter dem Grossglockner Mountain Run

Über 200 Heiligenbluterinnen und Heiligenbluter setzen alles daran, euch eine unvergessliche Zeit zu bereiten. Mit viel Gastfreundschaft und persönlichem Einsatz ist der Grossglockner Mountain Run ein echtes Teamprojekt, in das fast jede und jeder Einheimische auf irgendeine Weise eingebunden ist. Und genau das macht den besonderen Charme aus – eine Energie, die sich auch auf die Athletinnen und Athleten überträgt.

Dieser Teamgedanke reicht aber weit über die Grenzen Heiligenbluts hinaus: Alle Partner und Sponsoren, der Tourismus sowie die Politik ziehen an einem Strang und sorgen gemeinsam dafür, dass das Event zu dem wird, was es ist – ein besonderes Erlebnis für euch alle.

WIR freuen uns als TEAM, euch ein angenehmes und sportlich erfolgreiches Wochenende in Heiligenblut und der Nationalpark Region Hohe Tauern anbieten zu können, – und wollen auch im Sinne der Nachhaltigkeit Angebote der Region über das gesamte Jahr (u.a. eines der schönsten Schigebiete Europas!) LAUFEND näherbringen.

Für das gesamte Team

Bürgermeister

Martin Lackner

Obmann Tourismusverband

Erhard Trojer

MJK Sportmarketing
Geschäftsführer

Michi Kummerer



**Land der Berge –
Land der Läufer!**



Foto © Erich Varh

Der Großglockner erhebt sich nicht nur als höchster Gipfel Österreichs, sondern ist auch ein Symbol für Kraft, Ausdauer und Beständigkeit. Beim „Grossglockner Mountain Run“ erleben wir die Elemente in ihrer reinsten Form: Hier trifft Naturgewalt auf menschlichen Ehrgeiz, landschaftliche Schönheit auf sportliche Herausforderung – einer der wichtigsten Termine im Kärntner Sportkalender. Ein großer Dank gilt allen, die dieses Ereignis möglich machen, den freiwilligen Helferinnen und Helfern, dem Organisationsteam, den Partnern sowie der Region. Ich wünsche allen Teilnehmenden einen erfolgreichen, sicheren und unvergesslichen Wettkampf – genießt jeden Moment, in dem ihr den Gipfel erstürmt.

Mit sportlichen Grüßen,
Peter Kaiser
Landeshauptmann für Kärnten



Foto © H. Bauer

**„heuer
wieder dabei“**

Die Veranstaltung ist ein sportliches und touristisches Highlight, das weit über Kärnten hinausstrahlt und große Wertschöpfung in die Region bringt. Nachdem es im Vorjahr ein ganz besonderes Erlebnis für mich war, werde ich heuer gerne wieder an der Challenge teilnehmen und wünsche allen Athletinnen und Athleten viel Erfolg bei dieser besonderen Herausforderung!

Sebastian Schuschnig
Landesrat Tourismus



Vorbilder sind
die besten
Wegweiser.



Marco Schwarz

Blogs, Games
und Gewinnspiele
auf vielen Kanälen



Hintergrundstories
der UNIQA Skistars

Infotainment und Serien

Programm

Donnerstag 3. Juli 2025

10:30 Gletscherwegwanderung
zur Pasterze
Vor Anmeldung über hohetauern.at/de/besuchen/tourenangebote

Freitag 4. Juli 2025

7:00 Steinbockwanderung
im Nationalpark Hohe Tauern
Vor Anmeldung über hohetauern.at/de/besuchen/tourenangebote

12:00 – 19:00 Startnummernabholung
und Nachnennung,
Vorträge und Informationen
im Eventgelände

17:00 Führung im Haus der Steinböcke
Vor Anmeldung über hohetauern.at/de/besuchen/tourenangebote

20:00 Abendkonzert der Trachten-
kapelle Heiligenblut am Dorfplatz

Samstag 5. Juli 2025

7:00 – 7:45 Nachnennung und Anmeldung
Grossglockner Mountain Walk
in der Mountain Running City

8:00 Start: **Grossglockner
Mountain Walk**
in der Mountain Running City

10:00 – 20:00 Startnummernabholung
und Nachnennung

15:00 Start: **Kleine Zeitung
Junior Mountain Run**

16:00 Start: **Kleine Zeitung
Bambini Run**

17:00 Start: **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 – 9:15 Start: **Grossglockner Mountain
Run** in 4 Startblöcken

10:00 – 14:30 Zielverpflegung

ab 11:30 Siegerehrungen auf
der Kaiser-Franz-
Josefs-Höhe

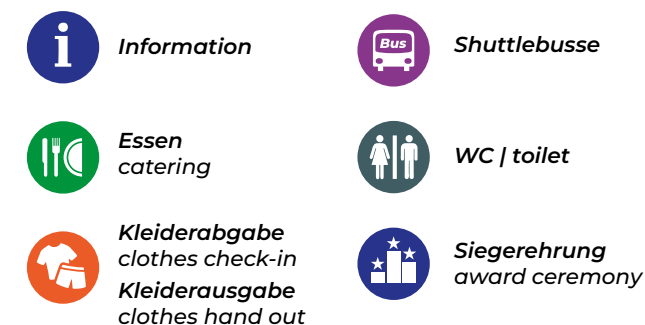
Grossglockner Mountain Running City

gegenüber
Sporthotel Heiligenblut



Zielareal - Finish Area

Kaiser-Franz-Josefs-Höhe



EXPO

Ein Besuch in der Grossglockner
Mountain Running City lohnt sich auf
jeden Fall!

Neben spannenden Side-Events gibt es auch
abseits des Sports jede Menge zu erleben.

Du brauchst Entspannung? Unsere Kneipp-
Masseure verwöhnen dich gerne.

Du willst deine Kletterkünste unter Beweis
stellen? Die Naturfreunde stehen dir mit
Rat und Tat zur Seite.

Und falls dich der Hunger packt – für kulinari-
sche Genüsse ist natürlich auch gesorgt!

Komm vorbei und entdecke, was wir alles zu
bieten haben!

EXPO Stände:

- Massage Zelt
- Boulderturm
- Arthrobone
- Buff
- Uniqa
- Kärnten Läufer
- Graz Marathon
- 3 Zinnen Alpine Run



Naturfreunde
Kärnten

Kneipp
MAZ Akademie



Samstag

Der Samstag gehört den Familien.

Hier stehen Naturerlebnis und gemeinsame Zeit im Mittelpunkt. Mit dem erstmals stattfindenden Grossglockner Mountain Walk gibt es heuer eine gemütliche Alternative für alle, die die legendäre Strecke lieber wandernd statt laufend erkunden möchten.

Am Nachmittag verwandelt sich die Grossglockner Mountain Running City in einen lebendigen Treffpunkt voller Highlights:

Kulinarische Genüsse, ein Boulder-Turm der Naturfreunde, kostenlose Massagen für Teilnehmer*innen – und jede Menge Action! Der Kleine Zeitung Junior Mountain Run, der Bambini Run spektakuläre Elite-Format „King of Heiligenblut“ sorgen für Spannung und Begeisterung bei Groß und Klein.

Familientag beim Grossglockner Mountain Run



Pack deine Familie ein und erlebte einen unvergesslichen Tag voller Sport, Spaß und Natur!

Grossglockner Mountain Walk

Darfst ein bisschen gemütlicher sein?

Auf den Berg raufzulaufen ist dir zu viel? Du willst dir die Grossglockner Mountain Run-Strecke in Ruhe ansehen? Dann ist der Grossglockner Mountain Walk das Richtige für dich. Sei dabei, wenn wir am Samstag 5. Juli gemeinsam mit namhaften Gästen, Nationalpark-Rangern und der Bergrettung Heiligenblut die Strecke des Grossglockner Mountain Run bei einer geführten Wanderung hinaufgehen.

Serviceleistungen

- ▶ Startsackerl mit leichter Verpflegung und Gutscheineheft
- ▶ Kaffee oder Tee und Kuchen auf der Sattelalm
- ▶ Nationalpark Ranger
- ▶ Shuttle Transport zurück nach Heiligenblut
- ▶ Prominente Wanderkollegen

Wähle zwischen zwei Strecken

Ziel: Kaiser-Franz-Josefs-Höhe

Für schnelle GeherInnen:

Gehe die komplette Grossglockner Mountain Run Strecke ab

- ▶ 13,3 Kilometer / 1300 Höhenmeter
- ▶ Ankunft Kaiser-Franz-Josefs-Höhe um 14:00 Uhr
- ▶ Gehzeit ca. 6 Stunden
- ▶ Shuttle-Bus nach Heiligenblut 14:30 Uhr

Ziel: Glocknerhaus

Wenn du es gemütlicher angehen willst:

Gehe einen großen Teil der Grossglockner Mountain Run Strecke ab

- ▶ 8,45 Kilometer / 850 Höhenmeter
- ▶ Ankunft Glocknerhaus um 12:00 Uhr
- ▶ Gehzeit ca. 4 Stunden
- ▶ Shuttlebus nach Heiligenblut um 13:00 Uhr

Hallo Murmi!

Aus über 500 kreativen Einsendungen habt ihr euren Favoriten gewählt: Murmi!

Der talentierte Jungkünstler Dario Kerschbauer aus der MS Winklarn hat mit seiner Zeichnung nicht nur die Jury begeistert, sondern sich damit auch ein kleines Stück Unsterblichkeit gesichert – denn Murmi wird ab sofort mit Energie und guter Laune den Grossglockner Mountain Run begleiten und repräsentieren.

Willst du live dabei sein, wenn Murmi offiziell vorgestellt wird?

Dann komm am Samstag vor den Kinderläufen um 14:30 Uhr in die Mountain Running City – dort zeigt sich unser neues Maskottchen zum ersten Mal der Öffentlichkeit und bringt mit seinem Marmeltier-Charme alle Herzen zum Schmelzen!

Der Maskottchen-Malwettbewerb beim Grossglockner Mountain Run 2024 war ein voller Erfolg!



Der Grossglockner Mountain Walk ist Teil der Land Kärnten Initiative „Gesundheit fördern, Kärnten bewegen“ und der „10.000er-Challenge“ der Naturfreunde.

Junior Mountain Run Bambini Sprint

präsentiert von LAND  KÄRNTEN
Jugendreferat

Die Kinder liegen uns am Herzen.
*Der Grossglockner ist der perfekte Ort um
in die Berglauf-Karriere zu starten.*

Den Start der Laufbewerbe machen **ab 15 Uhr**
der **Kleine Zeitung Junior Mountain Run**
und der **Kleine Zeitung Bambini Sprint**.
Je nach Altersstufen laufen die Kinder verschie-
dene Distanzen und Rundenzahlen. Es fängt bei
200 Metern bei den ganz Kleinen an und arbei-
tet sich bis 1,5 Kilometer bei den Größeren hoch.
Für sportliche Herausforderung und Spaß ist
also für die ganze Familie gesorgt. Heuer gibt
es tolle Preise von Uniq, Raiffeisen, Arthrobeno
und Süßes von Loacker!

**Gratis Shirt
für jedes Kind!**
Stars & Future



Seht euch die Tabelle unten genau an,
dann wisst ihr wie weit ihr laufen müsst.

Klasse	Startzeit	Strecken- länge	Runden	Geburtsjahr von - bis	Farb- punkt
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 M 15 / W 15	ca. 15.45	1.520m	4	2010 - 2011	●
Bambini Run	ca. 16.00	200m	0	2020 - 2022	●



King of Heiligenblut - Elite Bewerb

Die internationale Berglaufelite kämpft um die Krönung

Spannung, taktieren und Zielsprints sind garan-
tiert, wenn sich um 17:00 Uhr die Profi-Athleten
um jeden Meter streiten werden.
Auf der 1,5 Kilometer langen Strecke werden
4 Runden gelaufen, aber ACHTUNG – Jede Run-
de scheiden die letzten 25% des Feldes aus.

Das heißt es gibt kein Entspannen, in jeder
Runde geht es um alles.

Sei live dabei, wenn beim Start und Ziel direkt
in der Mountain Running City Top-Leistungen
abgerufen werden.



Samstag



kelag

Energy Pasta Party

*Um beim Grossglockner Mountain Run
voll gestärkt zu sein und gefüllte Kohlen-
hydrat-Speicher zu haben ist eine Portion
Nudeln bei der Kelag Energy Pasta Party
ein Muss.*

Komme am **Samstag**
zwischen **16:00 und 19:30 Uhr** in das Zelt in der
Grossglockner Mountain Running City, hol dir
deine Portion und sei live dabei, wenn sich die
Berglaufelite beim King of Heiligenblut beweist.
Gute Leistungen können eben nur passieren,
wenn auch die Vorbereitung stimmt. Da darf
eine Portion Nudeln nicht fehlen!

**Gutschein
für 5€
statt 10€ im
Gutscheinheft**



**DIE ENERGIE,
DIE KÄRNTEN
VORANTREIBT**

kelag.at/energiezukunft

kelag



Sonntag

**Official
NUTRITION
Partner**



Grossglockner Mountain Run

Die BergläuferInnen werden wieder höher-schlagen, wenn am Sonntag die Startschüsse in den verschiedenen Blöcken fallen.

Die altbewährte Strecke, mit dem Start in Heiligenblut, führt wieder durch verschiedene Vegetationszonen bis hinauf auf die hochalpine Kaiser-Franz-Josefs-Höhe. Alle Highlights, wie die Bricciuskapelle, der Leiterwasserfall, der Margaritzenspeicher, die Pasterze und natürlich der „Zielsprint“ über 522 Stufen lassen garantiert jede/n BergläuferIn staunen.

Aber Achtung!

Die Strecke verläuft durch den Nationalpark Hohe Tauern. Respekt vor der Natur sind also gefragt und selbstverständlich. Müll darf nur in unmittelbarer Nähe der Labestationen weggeworfen werden. Es ist auch verboten, die Strecke zu verlassen und so Pflanzen und Tierarten zu gefährden. Wir bedanken uns im Voraus für euer Verständnis und verantwortungsvolles Handeln.

Startblöcke

Block 1

Startzeit: 09:00 Uhr

Startnummerfarbe:

 **Blau**

Block 2

Startzeit: 09:05 Uhr

Startnummerfarbe:

 **Rot**

Block 3

Startzeit: 09:10 Uhr

Startnummerfarbe:

 **Grün**

Block 4

Startzeit: 09:15 Uhr

Startnummerfarbe:

 **Gelb**

Sonderwertungen

Der Start in vorderen Startblöcken ist nicht möglich. Die Farben der Startnummern werden beim Einlass in die Blöcke kontrolliert. Ein Start in einem späteren Block ist immer möglich.

Labestationen *powered by Arthroben*

Mit Arthroben haben wir den perfekten Partner gefunden, um euch gut gestärkt bis ins Ziel zu unterstützen. An vier Labestationen bekommt ihr von Iso, Wasser, Bananen und Orangen alles was ihr braucht, um eure Leistung bis auf die Kaiser-Franz-Josefs-Höhe abrufen zu können.



Labe 1 KM 3,7 Sattelmalm

Labe 2 KM 6,2 Trogalm

Labe 3 KM 9,1 Margaritzenspeicher

Labe 4 KM 11,8 Pasterze

 **kelag**

Ziellabestation

Es ist geschafft, du hast dich mit letzter Kraft die Stufen auf die Kaiser-Franz-Josefs-Höhe gepusht. Jetzt hast du dir direkt nach dem Zieleinlauf die Stärkung verdient. Als erstes bekommst du gleich mal was zu trinken und Obst zu essen. Sobald du dann wieder ein bisschen entspannt bist gibt es im Parkhaus im ersten Stock auch einen frischen Kaiserschmarren zu essen. Der Gutschein dafür ist bequem auf deiner Startnummer zum Ausstanzen bereit.

Die Strecke

Distanz: 13,3 km

Höhenmeter: 1300m



**GROSS
GLOCKNER
MOUNTAIN
RUN**



Erhältlich in unserem Online-Shop,
Deiner Apotheke (PZN: 4630525)
und auf Amazon.



Bene Naturalproducts





VENI. VIDI. VITARA



Der vielleicht schönste VITARA aller Zeiten.

Sobald Sie sich für den vielleicht schönsten VITARA aller Zeiten entschieden haben, werden Sie es sofort bemerken: Er kam, sah und siegte – in allen Ausstattungsdetails und Einsatzbereichen. Denn der Kult-SUV punktet durch sein Design, modernste Sicherheitsassistenten, ein umfangreiches Multimedia-System, effiziente Hybrid-Technologie und optional mittels ALLGRIP Allradantrieb. Schon ab € 25.990,-¹⁾. Wer hätte das gedacht! Mehr auf www.suzuki.at

Verbrauch „kombiniert“: 5,3–5,4 l/100 km
CO₂-Emission 119–129 g/km²⁾



1) Unverbindlich empfohlener Richtpreis inkl. 20% MwSt. und NoVA sowie inkl. der Maximalbeträge für §6a NoVA-G – Ökologisierungsgesetz. 2) WLTP-geprüft. Druckfehler, Änderungen und Irrtümer vorbehalten. Mehr Informationen auf www.suzuki.at oder bei Ihrem Suzuki Händler. Symbolfoto.

suzuki Bergwertung

Der Grossglockner Mountain Run ist ein Highlight für sich. Trotzdem ist der „Zielsprint“ über 522 Stufen vom Gletschersee bis auf die Kaiser-Franz-Josefs-Höhe der legendärste Teil einer besonderen Strecke. Gemeinsam mit unserem Mobilitätspartner Suzuki haben wir deshalb die „Suzuki Bergwertung“ zum Leben erweckt.

Alle TeilnehmerInnen, die beim Grossglockner Mountain Run starten, nehmen automatisch teil und haben die Chance, Preise zu gewinnen. Es lohnt sich also, Kraft zu sparen, um am Ende nochmal richtig Gas geben zu können.

Elite AthletInnen sind aus dieser Wertung ausgeschlossen.

2 Wertungen

Wertung Speed

Diese Wertung ist ganz einfach.
Die Schnellsten werden prämiert. (M/W)

Wertung Verhältnis

Wir berechnen, wer im Verhältnis zur Gesamtzeit auf den Stiegen die stärkste Leistung gezeigt hat.
Berechnung = Stiegenzeit/Gesamtzeit (M/W)

- ▶ **Keine Zusatzkosten** Wenn du beim Mountain Run mitläufst bist du automatisch dabei.
- ▶ **Siegerehrung** Die Suzuki Bergwertung wird auf der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe mit allen anderen Wertungen prämiert.
- ▶ **Tolle Preise** Die jeweils besten (M/W) in den 2 Wertungen werden einen tollen Preis von Suzuki bekommen



Buddy Wertung

Läufst du nicht gerne alleine?

Willst du deinen Freund, Freundin, Papa, Mama, Onkel, Tante, Bruder, Schwester, ... motivieren mehr Sport zu machen? Dann ist die Buddy-Wertung genau das Richtige für dich.

Wenn ihr euch im Rahmen des Grossglockner Mountain Run für die Buddy-Wertung anmeldet, geht es nicht mehr darum, wie schnell ihr lauft, sondern darum, dass ihr es gemeinsam macht.

Die Buddy-Wertung ist kein eigener Bewerb.

Ihr lauft gemeinsam beim Grossglockner Mountain Run mit und bestreitet die 13,3 KM und 1300 HM zwischen Heiligenblut und der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe.

Einziger Unterschied:

Ihr startet zusammen und müsst gemeinsam ins Ziel kommen. Eure gegenseitige Motivation und Unterstützung stehen im Fokus. Im Ziel gibt es eine große Verlosung unter allen Buddys, wobei hier egal ist, ob ihr die Schnellsten oder Langsamsten gewesen seid: Alle Buddy-Finisher-Teams nehmen an der Verlosung teil.

Siegerehrung

Wenn du auf der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe bist und deine Leistung erbracht hast, darfst du dich auf die Siegerehrung freuen.



- ▶ **Strecke** Ihr seid Teil und lauft die Strecke des Grossglockner Mountain Run.
- ▶ **Verlosung** Wenn ihr gemeinsam ins Ziel kommt seid ihr Teil der Buddy-Wertung-Verlosung. Es ist egal wie schnell oder langsam ihr seid.
- ▶ **Preise:** • Wochenende und Startplatz für das Team beim Grossglockner Mountain Run 2026,
• Loacker Geschenkskörbe
• 2 Gemüsekisten von Kärnten Tafelberg
- ▶ **Einzelwertung** Ihr seid auch Teil der Einzelwertung. Wenn ihr euch am Weg trennt und nicht gemeinsam ins Ziel kommt müsst ihr euch nur voreinander rechtfertigen und seid nicht Teil der Verlosung.
- ▶ **Keine Zusatzkosten** Ihr zahlt nur das Startgeld für den Grossglockner Mountain Run.

Ab 11:30 Uhr starten wir im Parkhaus auf der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe im 1. Obergeschoß.

Prämiert werden die jeweils Top 3 M/W aus folgenden Altersklassen:

M/W 16-19	M/W 40-44	M/W 60-64
M/W 20-29	M/W 45-49	M/W 65-69
M/W 30-34	M/W 50-54	M/W 70-74
M/W 35-39	M/W 55-59	M/W 75-79
		M/W 80+





Läuferservice

Darauf kannst du dich freuen!

Voll gefüllter Startersack

Wenn du deine Startnummer in der Mountain Running City abholst bekommst du den prall gefüllten Startersack mit vielen Goodies.

Ein kleiner Vorgeschmack:

Das Grossglockner Mountain Run Gutscheineheft, Gasteiner Getränke, Sebamed Duschgel,



Kelag Traubenzucker, Salben von Bano, Diana Lotion, Arthrobene Magnesium, Porridge von Dr. Oetker, Suppe von Knorr, Gummibärchen von der Kärnten Werbung, Loacker Waffeln, Corny Riegel, ein Goodie von Dattelbär, Nudel von der Finkensteiner Nudelfabrik und Fishermans Friends.



Massage

Lass dich am Freitag und Samstag in der Mountain Running City aktivieren oder im Ziel die Regeneration einleiten. Unsere MasseurInnen der Kneipp Akademie freuen sich auf dich.



Bequemer Kleidertansport auf die Kaiser-Franz-Josefs-Höhe

Gib den Kleidersack mit der aufgeklebten Nummer, den du bei der Startnummernabholung bekommst, neben der Mountain Running City bei unseren Kleider-Transportern ab und hol ihn dir im Ziel im ersten Stock im Parkhaus wieder.

Achtung!! – Du brauchst deine Startnummer, damit du den Kleidersack zurückbekommst.



Zieldecke und Medaille für alle Finisher

Es ist geschafft, die Waden brennen, die Luft ist dünn, die Leistung ist erbracht!! Wenn du durch das Ziel läufst und dich feiern lässt, bekommst du deine verdiente Grossglockner Mountain Run Holz-Medaille und die Zieldecke, die dir gleich Wärme spenden wird. Freu dich schon jetzt auf das warme Gefühl des Erfolgs.

Medaillengravur

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



Teilnehmer Shirt und Stirnband

Hättest du noch gerne eine zusätzliche Erinnerung an dein Wochenende in Heiligenblut? In der Mountain Running City kannst du dir vor Ort noch das Teilnehmershirt oder unser BUFF Stirnband kaufen.

Shirt: € 25,-
Stirnband: € 15,-



Duschen nach dem Lauf

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



Shuttlebusse

zwischen Heiligenblut und der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe

Der Weg nach Heiligenblut zurück ist weit, überhaupt wenn man ihn gerade im Renntempo bestritten hat. Aber keine Sorge, du musst nicht zu Fuß gehen. Entspanne dich auf der Kaiser-Franz-Josefs-Höhe, iss was, trink eins, schau dir die Siegerehrung an und wenn es Zeit wird, geh entspannt zu den Shuttlebussen. Der Bus wird schon auf dich warten und bringt dich gratis zurück nach Heiligenblut.

Wir haben auch gute News für alle ZuseherInnen und Begleitpersonen!

Die Shuttlebusse sind in beide Richtungen sowohl für Läufer, als auch für ZuseherInnen und Begleitpersonen GRATIS!

Hier ein großes Danke an HPV-Mölltal-Busse, die das erst möglich machen.

GRATIS für Läufer, Begleitpersonen und ZuseherInnen

Buszeiten:

Heiligenblut > Kaiser-Franz-Josefs-Höhe:

09:15 Uhr - Abfahrt erster Shuttlebus

Anschließend starten die Busse nach Auslastung

10:30 Uhr - Abfahrt letzter Bus

Kaiser-Franz-Josefs-Höhe > Heiligenblut:

11:00 Uhr - Abfahrt erster Shuttlebus

11:30/12:00/12:30 Uhr – Die Shuttlebusse fahren im halb-Stunden-Takt

16:30 Uhr - Abfahrt letzter Bus



HPV
www.hpv-moelltal.at



GROSSGLOCKNER
HOCHALPENSTRASSE

ÖSTERREICH'S
HÖCHSTE

Aussicht

TICKETS AUCH
ONLINE ERHÄLTICH

- 48 km Panoramastraße
- 15 Ausstellungen
- 7 Themenwanderwege
- 30 Dreitausender
- kostenlose Führungen
- 14 Gasthöfe & Almen
- 4 Spielplätze

Join us



grossglockner.at

Läuferservice

Deine Erinnerungen nach dem Mountain Run

*Es ist geschafft, du hast die 13,3 Kilometer,
1300 Höhenmeter und 522 Stufen am
Schluss gemeistert.*

Die Medaille wurde dir umgehängt, die Zieldecke wird dir lange Wärme und Erinnerungen schenken, aber das war noch nicht alles. Beim Grossglockner Mountain Run bekommst du deine Urkunde und Fotos über die Ergebnisliste, die direkt nach dem Lauf veröffentlicht wird.



Urkunde

Hast du den Rahmen zuhause schon vorbereitet? Wenn du dir in Ruhe und Begeisterung über das Geschaffte die Ergebnisliste ansiehst und dich selbst dort findest, kannst du dir direkt über die Liste deine Urkunde herunterladen. Was du damit machst ist ganz dir überlassen. Druckst du sie groß auf einen Polsterüberzug, legst du sie für spätere Beweisführung für Nichtgläubige ab oder gibst du sie in deine E-Mail-Signatur? Deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt.



**Fotoservice von
Team Foto Viertbauer**

Das Fotografen Team von Foto Viertbauer wird vor Ort sein und tolle Momentaufnahmen von allen TeilnehmerInnen machen, die anschließend online gekauft werden können. Du kannst dich bereits jetzt schon auf der Website von Foto Viertbauer registrieren, um als Erster zu erfahren, wann deine Teilnehmer-Fotos nach der Veranstaltung online verfügbar sind. Natürlich ist der Abruf der Fotos auch ganz bequem über die Ergebnisliste nach dem Lauf verfügbar.

www.foto-viertbauer.at

FOTO
VIERTBAUER
TEILNEHMERFOTOS

Unsere Newsletter und Social Media Kanäle



Leider findet der Grossglockner Mountain Run nur an einem Wochenende im Jahr statt. Wenn du auch nicht genug von dieser atemberaubenden Kulisse, der großartigen Gastfreundschaft und dem sportlichen Erlebnis haben kannst, haben wir die perfekte Lösung.

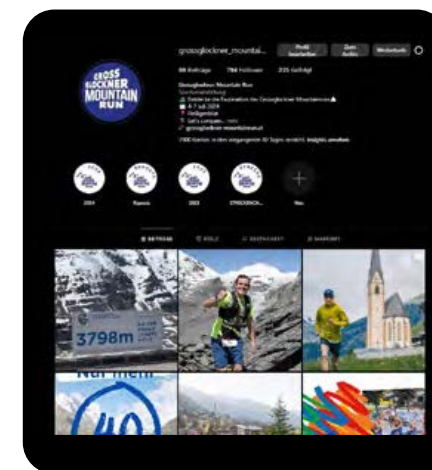
Melde dich auf unserer Homepage für unseren Newsletter an und folge uns auf Social Media. So können wir dich und du uns das ganze Jahr begleiten.

Das Ziel des Grossglockner Mountain Runs ist es, nicht ein Punkt in deinem Jahresplan zu sein. Es werden viele Aktionen folgen, wo du dir deine Vorteile holen kannst. Du musst nur wissen wann – also folge uns und bleib am LAUFENDEN.

Deine Vorteile:

*Immer am laufenden zu Neuerungen
Gewinnspielen
Nenngeldsprüngen
Aktionen*

Wir freuen uns über deine Interaktion.



CHOOSE
YOUR
TERRAIN



CHOOSE
YOUR
TOOL



FÜR WAHRE
GENUSSMOMENTE.

Villacher
SEIT 1858.





**QR-CODE
SCANNEN
TICKETS,
AIR PODS
UND VIELES MEHR
GEWINNEN!**

**THE PAROV STELAR
vintage ART EDITION
HOLUNDER & LIMETTE**

FEEL THE BEAT

Holunder und Limette treffen auf einzigartige
Frische – 100% natürlich, ohne Zuckerzusatz.

WWW.GASTEINER.AT



**FOR EVERY
MILESTONE**

SUSTAINABLE HEAD & NECKWEAR
DESIGNED FOR EVERY ADVENTURE

**MADE IN
BARCELONA**
buff.com

Certified
B
Corporation

Tourismus



Heiligenblut am Grossglockner

Eingebettet in die atemberaubende Bergkulisse der Hohen Tauern, vereint ein Aufenthalt in Heiligenblut am Großglockner Naturerlebnis, Kultur und alpines Abenteuer. Wer die weltberühmte Wallfahrtskirche St. Vinzenz vor der majestätischen Silhouette des Großglockners erblickt, ist am Ziel angekommen und spürt sofort die besondere Magie dieses Ortes. Das malerische Bergdorf, umgeben von imposanten Gipfeln und mit dem höchsten Berg Österreichs stets im Blick, ist ein Paradies für Outdoor-Enthusiasten.

Ob erfahrene Bergsteiger oder gemütliche Wanderer – traumhafte Touren entlang der höchsten Gipfel des Landes, die Besteigung des Großglockners mit staatlich geprüfem Bergführer oder Wanderungen mit Nationalpark-Rangern bieten faszinierende Einblicke in die einzigartige Flora und Fauna des Nationalparks Hohe Tauern. Ein Highlight ist der Besuch der interaktiven Ausstellung „Der König und sein Thron“ im Haus der Steinböcke. Zahlreiche Gebirgsbäche und Wasserfälle laden zum Abkühlen, Verweilen und Entspannen ein. Zur Stärkung servieren Almhütten und Restaurants in und um Heiligenblut kulinarische Köstlichkeiten aus der Region.

Tourismusbüro Heiligenblut am Großglockner

Tel.: +43 4824 2700-20
Mail: office@heiligenblut.at
www.heiligenblut.at

Unsere Partnerhotels

Nationalpark Lodge Großglockner

Tel.: +43 (0) 4824 2244 – 0
Mail: info@nationalparklodge.at
www.nationalparklodge.at

Alpin Panorama-Hotel Lärchenhof

Tel.: +43 (0) 4824 2262
Mail: panorama@hotellaerchenhof.at
www.hotellaerchenhof.at

Hotel Kärntnerhof

Tel.: +43 (0) 4824 20040
Mail: familie.fleissner@hotel-kaerntnerhof.at
www.hotel-kaerntnerhof.com

Landhotel Post

Tel.: +43 (0) 4824 2245
Mail: info@landhotel-post.at
www.landhotel-post.at



Unsere Partnerveranstaltung Wörthersee Halbmarathon

29. – 31. August 2025

„Pack die Laufschuhe und die Badehose ein“
– dieses Motto wird bei Kärnten Läufe gelebt.



Wenn du neben dem Berglauf auch gerne auf der Straße läufst, kannst du mit einer Teilnahme bei Kärnten Läufe nur gewinnen. Mit dem Start in Velden, dem Ziel in Klagenfurt und der Strecke entlang des wunderschönen türkisblauen Wörthersees gehört dieser Halbmarathon zu den schönsten der Welt. Das wird nicht nur so gesagt, Kärnten Läufe wurde letztes Jahr tatsächlich unter die 25 schönsten Halbmarathons weltweit gewählt. Worauf also noch warten? Stecke dir dein nächstes Ziel.

Infos und Anmeldung unter: www.kaerntenlaeuft.at



Foto © Johannes Bucher

„Kärnten setzt mit dem Grossglockner Mountain Run in der Berglauf Community wieder ein starkes Zeichen und großartige Bilder dieser eindrucksvollen Naturkulisse werden international verbreitet. Sportveranstaltungen wie diese sind ein wichtiger touristischer Wertschöpfungsbringer für Kärnten. Der Grossglockner Mountain Run ist nicht nur für die internationalen Spitzensportler der Berglauf Weltelite ein Paraderennen, sondern auch Breitensportevent für viele Hobby-sportler:innen aus aller Welt.“

Klaus Ehrenbrandtner
Geschäftsführer Kärnten Werbung



Foto © Kärnten Sport

„Der Großglockner Mountainrun vereint alles, was das Sportland Kärnten auszeichnet - Spaß und Freude am Sport und an der Bewegung im größten Outdoor-Fitnesscenter Österreichs, der Naturarena Kärnten! Die transportierten Bilder von diesem Lauf strahlen weit über unsere Landesgrenzen hinaus und Kärnten kann sich durch Events wie diesen erneut ins internationale Sporttrampeln stellen. Der Grossglockner Mountain Run ist fixer Bestandteil des Kärntner Sportkalenders und ein absolutes Highlight in der großen Berglaufszene. Als ehemaliger Teilnehmer wird mir die Einzigartigkeit dieser Sportveranstaltung ewig in Erinnerung bleiben, den zahlreichen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünsche ich eine gute und verletzungsfreie Vorbereitungsphase sowie unvergessliche Momente auf dem steilen Weg zum Ziel!“

Arno Arthofer
Landessportdirektor
Kärnten



KÄRNTEN
It's my life!

Schöner kann man
sich nicht gehen lassen.

Mach, was du liebst ...

kaernten.at

Zollnersee am Karnischen Höhenweg