



#### LEISTUNGEN:

- \* 4 Trailläufe von Hütte zu Hütte in den Sextner Dolomiten und am Karnischen Kamm
- \* 3 Übernachtungen mit Abendessen und Frühstück auf Hütten
- \* Laufschule, laufspezifische Kräftigungs- und Dehnungsübungen (in Trail-Läue integriert)
- \* 1 Übernachtung mit Halbpension am Caravanpark Sexten
- \* 1 Eintritt in Sauna- und Schwimmbadlandschaft am Caravanpark Sexten
- \* Gepäcktransport von Hütte zu Hütte

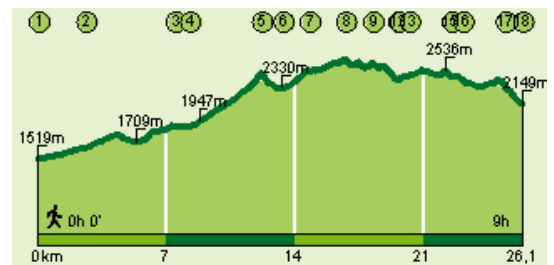
## PROGRAMM

### Sonntag, 04.07.2010

Ankunft am Caravanpark Sexten bis 10:00 Uhr  
11:00 Uhr: kurze Programmvorstellung  
12:00 Uhr: Trail-Lauf „KARNISCHER HÖHENWEG“  
19:00 Uhr: Abendessen auf der Hahnspielhütte

#### Streckenbeschreibung:

Strecke: CPS - Kreuzberg – Coltrondo – Knieberg – Kniebergsattel – Eisenreich – Hornischeck – Helmhaus – Hahnspielhütte  
Distanz: 26 km // Aufstieg: 1.800 m // Abstieg: 1.250 m // Dauer: ca. 5,5 h

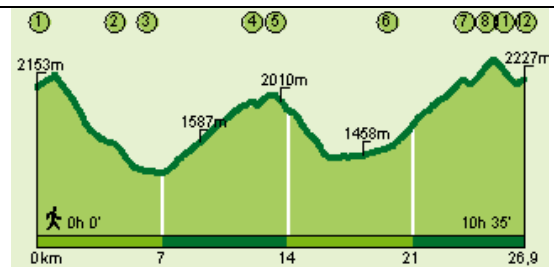


### Montag, 05.07.2010

07:00 Uhr: Frühstück auf der Hahnspielhütte  
09:00 Uhr: Trail-Lauf „GSELL – ZSIGMONDY“  
19:00 Uhr: Abendessen auf der Zsigmondyhütte

#### Streckenbeschreibung:

Strecke: Hahnspielhütte – Stumpf – Negerdorf – Katzenleiter – Sexten – Aussergsell – Innersell – Fischleintal – Zsigmondyhütte – Giralbajoch/Eissee - Zsigmondyhütte  
Distanz: 27 km // Aufstieg: 2.100 m // Abstieg: 2.000 m // Dauer: ca. 7 h

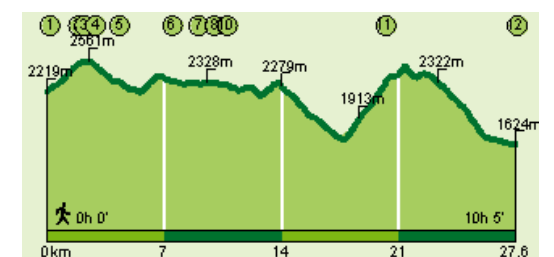


### Dienstag, 06.07.2010

07:00 Uhr: Frühstück auf der Zsigmondyhütte  
08:00 Uhr: Trail-Lauf „RUND UM DIE DREI ZINNEN“  
19:00 Uhr: Abendessen in der Dreischusterhütte

#### Streckenbeschreibung:

Strecke: Zsigmondyhütte – Büllelejoch – Lavedohütte – Auronzohaus - Lange Alm – Dreizinnenhütte – Rienztal – Wildgrabenjoch – Gwengalpenjoch – Innerfeldtal – Dreischusterhütte  
Distanz: 27,5 km // Aufstieg: 1.600 m // Abstieg: 2.300 m // Dauer: ca. 6 h



### Mittwoch, 07.07.2010

07:00 Uhr: Frühstück auf der Dreischusterhütte

09:00 Uhr: Trail-Lauf „TALRUNDE“

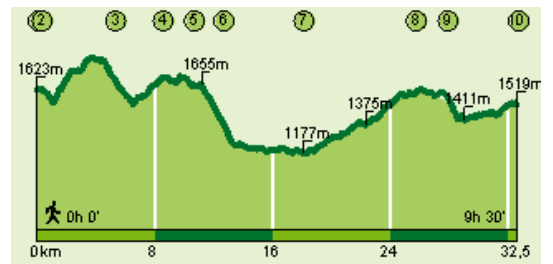
16:00 Uhr: Schwimmbad und Sauna am Caravanpark Sexten

19:00 Uhr: Abendessen und die „Bilder der Woche“ am Caravanpark Sexten

#### **Streckenbeschreibung:**

Strecke: Dreischusterhütte – Gemeindekaser Innichen – Maierkaser – Elslerkaser – Toblach – Innichen - Burg – Waldruhe – Gattererhof – Festung Mitterberg – Helmhanghütte – Palmstadt – Moos – Sextner Rundweg – CPS

Distanz: 32,5 km // Aufstieg: 1.350 m // Abstieg: 1.450 m // Dauer: ca. 5,5 h



### Donnerstag, 08.07.2010

Frühstück – Verteilung der Teilnehmerdiplome und Aufwiedersehen

**INSGESAMT: 113 km // 7.000 m Aufstieg – 7.000 m Abstieg**

### Infos, Preise & Anmeldung

Paketpreis für die oben angeführten Leistungen **€ 369.-** pro Person.

Weitere Informationen und Anmeldung innerhalb 20. Mai 2010 unter [martina@patzenfeld.com](mailto:martina@patzenfeld.com) – Tel. (+39) 0474 710444

**[www.patzenfeld.com](http://www.patzenfeld.com)**  
**[www.sexten.it](http://www.sexten.it)**