

BERGSPORT

→ Filzmoos ←

TRAIL RUNNING Camp

Trail à la carte
Berglauf +
Berg Yoga
01 – 05 07 2026

TRAIL RUNNING Center

Trails & Touren
Trainingsstrecken
für Einsteiger und
Profis

TRAIL RUNNING Event

Filzmooser
Gipfelroas
Bergmarathon
20 06 2026



TRAIL RUNNING

Berglauf - & Trail

Das Bergdorf Filzmoos, eingebettet zwischen der imposanten Bischofsmütze und dem mächtigen Dachstein, ist das Bergsport Zentrum im SalzburgerLand. Filzmoos, im Herzen der Salzburger Sportwelt, bietet das perfekte Trainingsgelände für Bergläufer & Trail Runner, für Bergsteiger & Kletterer und für Gravelbiker & Mountainbiker.

Im Trail Running Center Filzmoos warten gleich 6 permanente Top Trails auf deine Spuren in der Natur.

Bergdorf Trail | FT 01

Einfache, kurze Trail-Runde, die sich aber auch für fortgeschrittene Trail-Runner bestens als „Frühstückslauf“ eignet.

Start/Ziel:	Erlebnisportal Filzmoos (Ortszentrum, Parkplatz, Bushaltestelle)		
Höchster Punkt:	Marcheggsattel (1224m)		
Gesamt:	7,9 km	300 hm	
Distanz:	★	Schwierigkeit:	★

Rossbrand Trail | FT 02

Sehr abwechslungsreiche Strecke sowohl für konditionell gute Trail-Running-Anfänger als auch für erfahrene Trail-Liebhaber.

Start/Ziel:	Erlebnisportal Filzmoos (Ortszentrum, Parkplatz, Bushaltestelle)		
Höchster Punkt:	Rossbrand Gipfel (1770m)		
Gesamt:	19,8 km	920 hm	
Distanz:	★★★	Schwierigkeit:	★★

Rettenstein Trail | FT 03

Anspruchsvolle Trail-Route um den Rötelstein (Rettenstein) mit alpinen Passagen. Bis in den Juni hinein ist besonders am Linzer-Weg zwischen Sulzenhals und Hopfürglhütte mit Schneefeldern zu rechnen.

Start/Ziel:	Erlebnisportal Filzmoos (Ortszentrum, Parkplatz, Bushaltestelle)		
Höchster Punkt:	Sulzenschneid (1990m)		
Gesamt:	22,8 km	1370 hm	
Distanz:	★★★	Schwierigkeit:	★★★★



ING CENTER

Running Touren

Gerzkopf Trail | FT 04

Diese Trailrunning Tour besticht durch viele lange Wald-Trails in Kombination mit einem herrlichen Bergpanorama.

Start/Ziel:	Erlebnisportal Filzmoos (Ortszentrum, Parkplatz, Bushaltestelle)	
Höchster Punkt:	Gerzkopf (1728m)	
Gesamt:	25,8 km	1100 hm
Distanz:	***	Schwierigkeit: **

Queen Bischofsmütze Trail | FT 05

Ein anspruchsvoller und herausfordernder Trail – rund um die Bischofsmütze, die Königin der Berge, für erfahrene LäuferInnen, inmitten einer atemberaubenden alpinen Bilderbuchlandschaft.

Start/Ziel:	Erlebnisportal Filzmoos (Ortszentrum, Parkplatz, Bushaltestelle)	
Höchster Punkt:	Steigpass (2029 m)	
Gesamt:	36,8 km	2148 hm
Distanz:	****	Schwierigkeit: ****

King Dachstein Trail | FT 06

Österreichs National Trail und König aller Trails, durch die drei Österreichischen Bundesländer: Salzburg, Oberösterreich und Steiermark, rund um den Dachstein, den König der Berge.

Start/Ziel:	Erlebnisportal Filzmoos (Ortszentrum, Parkplatz, Bushaltestelle)	
Höchster Punkt:	Edelgrieß (2510 m)	
Gesamt:	129 km	5780 hm
Distanz:	*****	Schwierigkeit: *****

Klassifikation

Schwierigkeit:

★	hauptsächlich Forststraße mit kürzeren Single-Trails
★★	deutlich mehr Trail-Anteil, aber auch für Anfänger gut laufbar
★★★	anspruchsvollere Abschnitte; Single-Trails auch im down-hill
★★★★	steile bergauf- und down-hill-Passagen, sowie hochalpine Abschnitte
*****	wenig Zulauf-Passagen, viele hochalpine Wege, (Kletter-)Steige, Geröllfelder, Schneefelder; Trittsicherheit & Schwindelfreiheit erforderlich.

Distanz:

★	bis 9,9 km
★★	10-19,9 km
★★★	20-29,9 km
★★★★	30-39,9 km
*****	ab 40 km



TRAIL RUNNING CAMP

Trail à la carte

Bergerlebnisse garantiert!

Beim Trail Running & Alm Yoga Camp – 'Trail à la carte' werden Ausdauer- und Bewegungseinheiten mit Entspannungsübungen kombiniert und damit ein ganzheitliches Trail Running Training für Einsteiger und Fortgeschrittene geboten.

Am Programm stehen kurze Theorieeinheiten mit Tourenplanung, Wetterkunde, Pflichtausrüstung, Wettkampfvorbereitung, Ernährung und Trainingsplanung; Praxisübungen und Trainingsläufe mit angepasster Lauftechnik im Gelände, ökonomisches Bergan- und Bergablaufen und Stocktechnik, Nachtlauf mit Stirnlampe, Ausgleichstraining mit Yoga, laufspezifischem Krafttraining, Stabilisation und Maßnahmen zur aktiven und passiven Regeneration.

Mit dir am Berg unterwegs... deine Trainerinnen:

DDr. Veronika Haas

Trailrunning Guide,
Instruktorin am USI Wien,
Bergmarathon Staatsmeisterin
und mehrfache
Ultra-Trail WM Teilnehmerin

Simone Schneider

Yogatrainerin,
Aerobic Instruktorin
und Fitnesstrainerin

Trail Running Camp – 'Trail à la carte'

01 – 05 07 2026 | Filzmoos

- inkl. 4 Übernachtungen in der gewählten Unterkunfts-kategorie
- inkl. 4 Trail Running Trainingstage
- inkl. Yoga Einheiten an 4 Trainingstagen
- inkl. Trail Running Filzmoos Goodie
- inkl. 'Trail à la carte' – Zertifikat
- inkl. Filzmoos Sommer Card
- inkl. Mobilitäts Card Salzburg

ab € 570,-

(Preis pro Person
im Doppelzimmer)

Anmeldung & Information:

Filzmoos Tourismus

info@filzmoos.at | +43 (0)6453 8235 | www.filzmoos.at/camp



4 Gipfel | 42,2 km | 3 200 hm

Aufstiege, Herausforderungen und Bergabenteuer ...
... prägen das Leben in Filzmoos, der Wahlheimat des ambitionierten Bergsportlers Ricardo Götschel. In Filzmoos sind seine geliebten Berge allgegenwärtig und hier kann er sich, so oft er mag seiner Leidenschaft, dem Bergsport, widmen.

Bei seinen Trainingsläufen entstand vor einigen Jahren die Idee, Freunde mitzunehmen auf eine Laufrunde rund um sein Bergdorf Filzmoos. Daraus entstand das Projekt 'Filzmooser Gipfelroas', ein Community Run für Gleichgesinnte, bei dem ganz ohne Druck und ohne Zeitnehmung gelaufen wird. Einfach aus Lust an der Freude am Laufen in den Bergen.

Was erwartet die Teilnehmer:innen?

- ein echtes Bergabenteuer
- ein wahrhafter Gipfelgenuss
- Bergfreundschaften
- Martini Sportswear Running Shirt
- professionelle Organisation
- GPX Tracking, Labestationen, Sicherheitsdienst

Höhenprofil

FILZMOOSER GIPFELROAS



Streckenprofil

FILZMOOSER GIPFELROAS



Termin:

SAMSTAG, 20 06 2026

Organisation:

Ricardo Götschel

Veranstalter:

Filzmoos Tourismus

Anmeldung & Information:

Filzmoos Tourismus

info@filzmoos.at | +43 (0)6453 8235 | www.filzmoos.at/berglauf


filzmoos

#filzmoos
#bergsport
#grossemomente



FILZMOOS TOURISMUS

Dorfstraße 12 | 5532 Filzmoos
+43 (0) 6453 / 8235
info@filzmoos.at
www.filzmoos.at