

KUMPEL LAUF

26 km | 800 Hm up | 1.400 Hm down

Streckenbeschreibung:

START: Berghotel Arthurhaus – Es geht immer leicht bergab den **Wanderweg 436/401a** Richtung **Windraucheggalm**, ins **Riedingtal** bis zum **Schrammbach**, von hier geht es steil bergauf bis zur

1. WECHSELZONE – Vier Hütten - Es geht weiter den **Wanderweg 436/401a** immer leicht bergauf und bergab, kurz nach der **Stegmoosalm** vom **Wanderweg 436/401a** weg - links hinunter ca. 200m , dann rechts, gerade aus ein kurzes Stück bergauf und den Forstweg bergab bis zum **Dientner Sattel**.

Hier **nicht** über die **B164!** – Hinter dem alten Stall geht es oberhalb der Straße B164 noch ca. 100m bis zur **Viehunterführung** – **Unter der Straße durch** danach links zurück bis zur

2. WECHSELZONE – Dientalm – Von hier geht es links am Rand des großen Feldes entlang über den Bach bis zum Wald (**Wanderweg 77**) den Waldweg bis zur **Zapferlalm**, von hier geht es dann die Schotterstraße bergauf bis zur

3. WECHSELZONE - Karbachalm – Von der Labestation geht's den **Wanderweg 15** ca. 100m hinunter, dann rechts weg den **Wanderweg 79** (Waldweg, Schotterstraße) bis zur

4. WECHSELZONE – Althausalm – Nach einem kurzen bergab Stück geht es dann immer bergauf die Straße bis zur **Hubertuskapelle**, danach links den Forstweg immer bergauf (**Weg 79**) bis man nach der **Ruhe Oase** den höchste Punkt erreicht hat. Wir bleiben am **Weg 79** die Schotterstraße immer bergab bis zur

5. WECHSELZONE – Pronebenalm - Wir bleiben weiterhin auf dem **Weg 79** durch den Wald hinunter bis zum **Gasthof Paussbauer**, von hier geht es die Straße hinunter, bis man rechts neben dem Bach läuft, nach den ersten Häusern - links über die Holzbrücke (**Weg 79**), durch die **Neubausiedlung**, vorbei an der **Eisstockbahn**, immer geradeaus bis zur **alten Mühle**, hier überqueren wir die **B164**, vorbei am **Gemeindeamt** geht es ca. 50m hoch zum **Südportal des Johanna Stollen**, weiter geht es durch den Schaustollen des Bergbaumuseums (120m) bis zum **Nordportal**, entlang der **Schienen der Feldbahn**, links über die Brücke, die **alte Mitterbergstraße** hinunter bis zum **alten Lagerhaus**, links den **schmalen Weg** bis zur **Kirche**, links vorbei noch eine kleine Steigung und gerade aus ins

ZIEL – KNAPPENHEIM! – Geschafft!!!