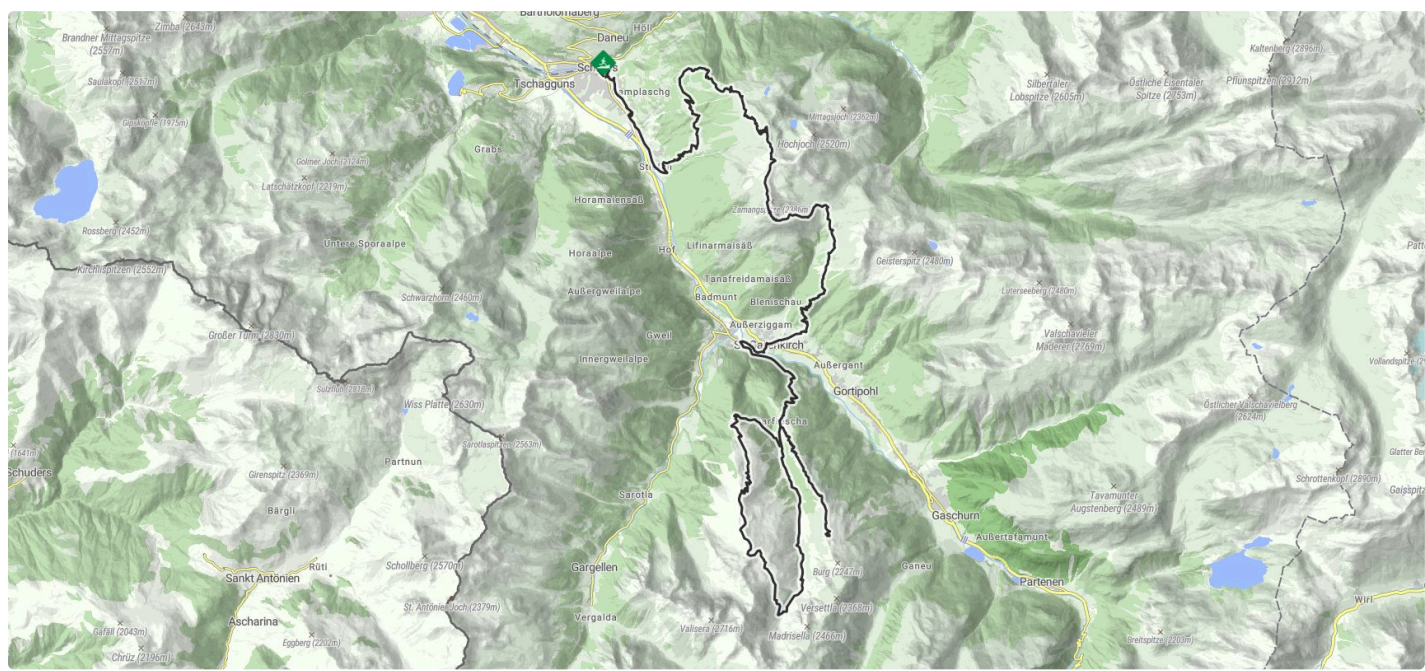


Montafon Totale Ultra 45: Länge 45 Kilometer, 3.750 Höhenmeter



SCHWER



Tourbeschreibung

Schruns Zentrum - Sennigrät - Kreuzjoch - Wormser Weg - Grasjoch - Silvretta Park Montafon - Garfrescha - Mittelstation Valisera Bahn - Bergstation Valisera Bahn - Serres See - Alpe Nova - Garfrescha - Gantekopf - Nova Stoba

Alle Informationen zum Laufevent findest Du hier: <https://www.montafontotale.at/ultra-45-km>

Hart, herausfordernd und unglaublich schön: Beim Montafon Totale Trail gehen die Läufer im hochalpinen Gelände an ihre Grenzen und staunen gleichzeitig über die Schönheit der Montafoner Bergwelt.

Wegbeschreibung

Nach den noch relativ entspannten ersten 3,5 Kilometer geht es über Wurzeln und Steine steil hinauf bis auf den Sennigrät. Hier wird die erste Anstrengung mit einem atemberaubenden Panorama über das Rätikon belohnt. Auf dem Wormser Höhenweg kannst du kurz regenerieren und dich auf den kräftezehrenden Abstieg nach St. Gallenkirch vorbereiten. Im Tal angekommen, bleibt nur wenig Zeit für Erholung, denn der nächste Anstieg über Garfrescha zur Valisera Bahn Bergstation wartet schon. Über Alpwiesen geht's hinunter zur Alpe Nova und anschließend entlang eines sprudelnden Baches zurück nach Garfrescha. Von dort aus geht's dann entlang dem Gantakopf Grat hoch in Richtung Ziel. Die unbeschreibliche Aussicht über die Verwall- und Silvrettagruppe gibt nochmal Kraft für den Endspurt ins Ziel an der Nova Stoba, wo du dich dann gebührend feiern lassen kannst.

Sicherheitshinweise

NOTRUF: 144

Euro-Notruf: 112 (funktioniert mit jedem Handy/Netz)

www.vorarlberg.travel/sicherheitstipps

Ziel

Gaschurn, Nova Stoba

11:05 h Dauer	44,5 km Länge
2396 m Höchster Punkt	682 m Tiefster Punkt
3750 hm Aufstieg	2417 hm Abstieg

Routentyp

Schwierigkeit

Trailrunning | Laufen

Schwer

Höhenprofil

Kondition

Technik

Schwierigkeit

Erlebnis

Landschaft

Beste Jahreszeit

JAN	FEB	MÄR	APR	MAI	JUN
☐	☐	☐	☐	☐	☒
JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEZ
☒	☒	☒	☒	☐	☐

Start

Schruns, Zentrum
