

46. steiralauf 2026

presented by GrimmingTherme Bad Mitterndorf



Bad Mitterndorf
TauplitzAlm, Ödensee



-  A 50 km Freie Technik
-  B 30 km Klassisch
-  C 25 km Freie Technik

-  D 10 km Genusslauf
-  D 10 km **DIRNDL**-Steiralauf
-  E 1,5 - 4,5 km KIDS-RACE

Bad Mitterndorf
Fr. 30. 01 / Sa. 31. 01. 2026

Vorwort



Liebe Langlaufbegeisterte,

Es ist mir eine große Freude, Sie auch heuer wieder zum Steiralauf in Bad Mitterndorf willkommen zu heißen, einem sportlichen Höhepunkt, der weit über die Grenzen unserer Region hinausstrahlt. Der Langlaufsport hat hier im steirischen Salzkammergut eine lange Tradition und gerade im Winter zeigt unsere Landschaft eindrucksvoll, wie perfekt Sport, Natur und Gemeinschaft ineinander greifen können.

Dass so viele Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus nah und fern Jahr für Jahr den Weg zu uns finden, erfüllt uns als Gastgebergemeinde mit großer Dankbarkeit und Stolz. Mein besonderer Dank gilt allen Helferinnen und Helfern, Vereinen und Partnern, die mit großem Engagement und Idealismus dieses Event möglich machen. Ohne sie gäbe es diese besonderen Tage für alle Langlaufbegeisterten nicht.



Ich wünsche allen Athletinnen und Athleten faire Wettkämpfe, unvergessliche Erlebnisse in unserer Winterkulisse und vor allem viel Freude am Sport.

Mit sportlichen Grüßen
Bürgermeister Herbert Hansmann



Der 46. Steiralauf presented by GrimmingTherme

Freitag, 30. Jänner 2026

- 11.00 - 17.00 Uhr Ski- und Wachsservice (HWK) im Startgelände
Infostand unserer Partner Fischer Sports/Grimminsport im Startgelände
- 13.00 - 17.00 Uhr Ausgabe Startnummern (Holzknechtstube ÖBF Nähe GrimmingTherme), Nachnennungen
- 15.00 Uhr Start KIDS-RACE für Bambinis, Kinder und Schüler:innen
- ab ca. 17.00 Uhr Siegerehrung KIDS-RACE im Theater der GrimmingTherme
Alle Starter beim KIDS-RACE erhalten einen gratis Thermeneintritt (gültig 1 Jahr)
- 18.00 Uhr Löffler Community XC-Run - Infos und Anmeldung kostenlos auf www.steiralauf.at



Samstag, 31. Jänner 2026

- ab 7.00 Uhr Ausgabe Startnummern (Holzknechtstube ÖBF Nähe GrimmingTherme), Nachnennungen
In der GrimmingTherme gibt es ein Frühstückangebot (zu bezahlen)
- ab 8.00 Uhr Ski- und Wachsservice (HWK) im Startgelände
Infostand unserer Partner Fischer Sports/Grimminsport im Startgelände
- 09.45 Uhr Start Strecke B - 30 km in klassischer Technik
- 10.15 Uhr Start Strecke A - 50 km (frei), Strecke C - 25 km (frei), Strecke D - 10 km Genusslauf (frei)
- 10.30 Uhr Start Strecke D - 10 km „**DIRNDL**-Steiralauf“
- ab ca. 10.30 Uhr Zieleinlauf D - 10 km Genusslauf
- ab ca. 10.50 Uhr Zieleinlauf „**DIRNDL**-Steiralauf“
- ab ca. 11.00 Uhr Zieleinlauf B - 30 km in klassischer Technik
- ab 11.30 Uhr Verpflegung in der Grimminghalle möglich
- ab ca. 11.10 Uhr Zieleinlauf C - 25 km in freier Technik
- ab ca. 12.00 Uhr Zieleinlauf A - 50 km in freier Technik



Nach den jeweiligen Zieleinläufen findet im Start/Zielgelände die Flower Zeremonie statt

- ab 14.00 Uhr Siegerehrungen, Grimminghalle, ca. 15.00 Uhr: Verlosung der Sachpreise



Distanzen



E 1,5 - 4,5 km KIDS-RACE: Start und Ziel im Startgelände Grimmingtherme

Freitag, 30. Jänner - Start: 15.00 Uhr



A 50 km freie Technik:

Start GrimmingTherme -> Obersdorf -> Kumitzberg -> Neuhofen -> Heilbrunn
-> Krungl -> Zauchen -> GrimmingTherme -> 2 Runden mit Ziel GrimmingTherme

Samstag, 31. Jänner - Start: 10.15 Uhr Zielankunft: ab ca. 12.00 Uhr

Achtung! - Es gibt für die 50km Strecke ein Zeitlimit!

Ab einer Laufzeit von 2:30 Stunden oder länger nach 25km werden die Teilnehmer ins Ziel geleitet und dafür bei der 25km Strecke gewertet!



B 30 km klassische Technik:

Start GrimmingTherme -> Obersdorf -> Kumitzberg -> Neuhofen -> Heilbrunn
-> Kulm -> Krungl -> Zauchen -> Ziel GrimmingTherme

Samstag, 31. Jänner - Start: 09.45 Uhr Zielankunft: ab ca. 11.00 Uhr

Start GrimmingTherme -> Obersdorf -> Kumitzberg -> Neuhofen -> Heilbrunn
-> Krungl -> Zauchen -> Ziel GrimmingTherme

Samstag, 31. Jänner - Start: 10.15 Uhr Zielankunft: ab ca. 11.10 Uhr

Start GrimmingTherme -> Obersdorf -> Kumitzberg -> Neuhofen -> Ziel GrimmingTherme

Samstag, 31. Jänner - Start: 10.15 Uhr Zielankunft: ab ca. 10.30 Uhr



D 10 km Genusslauf:

Start GrimmingTherme -> Obersdorf -> Kumitzberg -> Neuhofen -> Ziel GrimmingTherme



D 10 km DIRNDL-Steiralauf:

Start GrimmingTherme -> Obersdorf -> Kumitzberg -> Neuhofen -> Ziel GrimmingTherme

Samstag, 31. Jänner - Start: 10.30 Uhr Zielankunft: ab ca. 10.50 Uhr

Mittelzeitwertung: Beim **DIRNDL-Steiralauf** werden in den jeweiligen Klassen Ehrenpreise vergeben. Die Hauptpreise gewinnen jene „Dirndl'n“ (Damen) welche der Mittelzeit am nächsten sind bzw. diese genau erreichen. **Als Hauptpreis gibt es ein original Ausseer Dirndl von Grimmingtracht in Bad Mitterndorf!**

Teambewerb (Einheitlichen Teamnamen der Läufer:innen bei der Nennung bekanntgeben!)

Auf allen Distanzen, drei Läufer:innen, gleiche Strecke! Jede(r) Läufer:in nimmt an der gewählten Teamdistanz teil.

Mixteams erlaubt. Am Ende werden die Zeiten addiert, das Team mit der schnellsten Gesamtzeit ist Sieger.

Regionalwertung

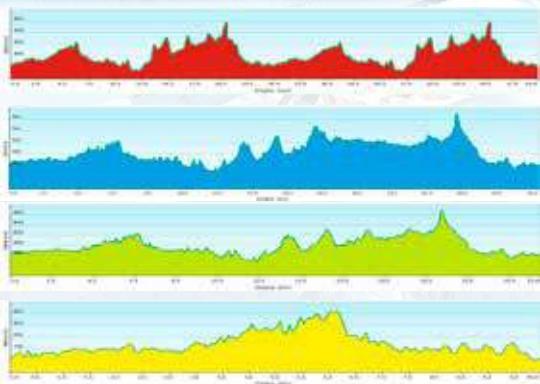
Auf allen Distanzen, ohne Jahrgangsklassen, getrennte Damen- / Herrenwertung! Teilnehmer:innen aus dem Ausseerland-Salzkammergut werden zusätzlich in einer eigenen Regionalwertung geführt. Gewertet werden dabei alle Läufer:innen aus Bad Mitterndorf (8982 / 8983 / 8984), Bad Aussee (8990), Altaussee (8992) und Grundlsee (8993).



Altersklassen 25 km / 50 km / 30 km / 10 km

| Klasse | JG von | JG bis | 25 km Freistil | 50 km Freistil | 30 km klassisch | Genusslauf / DIRNDL- Steiralauf | KIDS-RACE |
|-----------------------|--------|--------|-------------------|-------------------|--------------------|--|-----------|
| Bambini w/m | 2019 | 2020 | | | | | 1 Runde |
| Kinder I w/m | 2018 | 2018 | | | | | 1 Runde |
| Kinder II w/m | 2016 | 2017 | | | | | 2 Runden |
| Schüler I w/m | 2014 | 2015 | | | | | 2 Runden |
| Schüler II w/m | 2012 | 2013 | | | | X | 3 Runden |
| Jugend I w/m | 2010 | 2011 | X | | | X | |
| Jugend II w/m | 2008 | 2009 | X | | | X | |
| Junioren w/m | 2006 | 2007 | X | X | X | | |
| AK Damen / Herren | 1996 | 2005 | X | X | X | | |
| AK I Damen / Herren | 1986 | 1995 | X | X | X | | |
| AK II Damen / Herren | 1976 | 1985 | X | X | X | | |
| AK III Damen / Herren | 1966 | 1975 | X | X | X | | |
| AK IV Damen / Herren | 1956 | 1965 | X | X | X | | |
| AK V Damen / Herren | 1946 | 1955 | X | X | X | | |
| AK VI Damen / Herren | 1900 | 1945 | X | X | X | | |
| Damen / Herren U40 | 1986 | 2007 | | | | X | |
| Damen / Herren Ü40 | 1900 | 1985 | | | | X | |

Streckenübersicht



A 50 Km Freie Technik

B 30 Km Klassisch

C 25 Km Freie Technik

D 10 Km DIRNDL-Steiralauf
10 Km Genusslauf

 Information

 Erste Hilfe

 Kontrollpunkt

 Parkplatz

 Verpflegung

 Interessanter Zuseherpunkt

 Getränke

Start Startgelände GrimmingTherme

Ziel Zieleinlauf GrimmingTherme

OBERSDORF

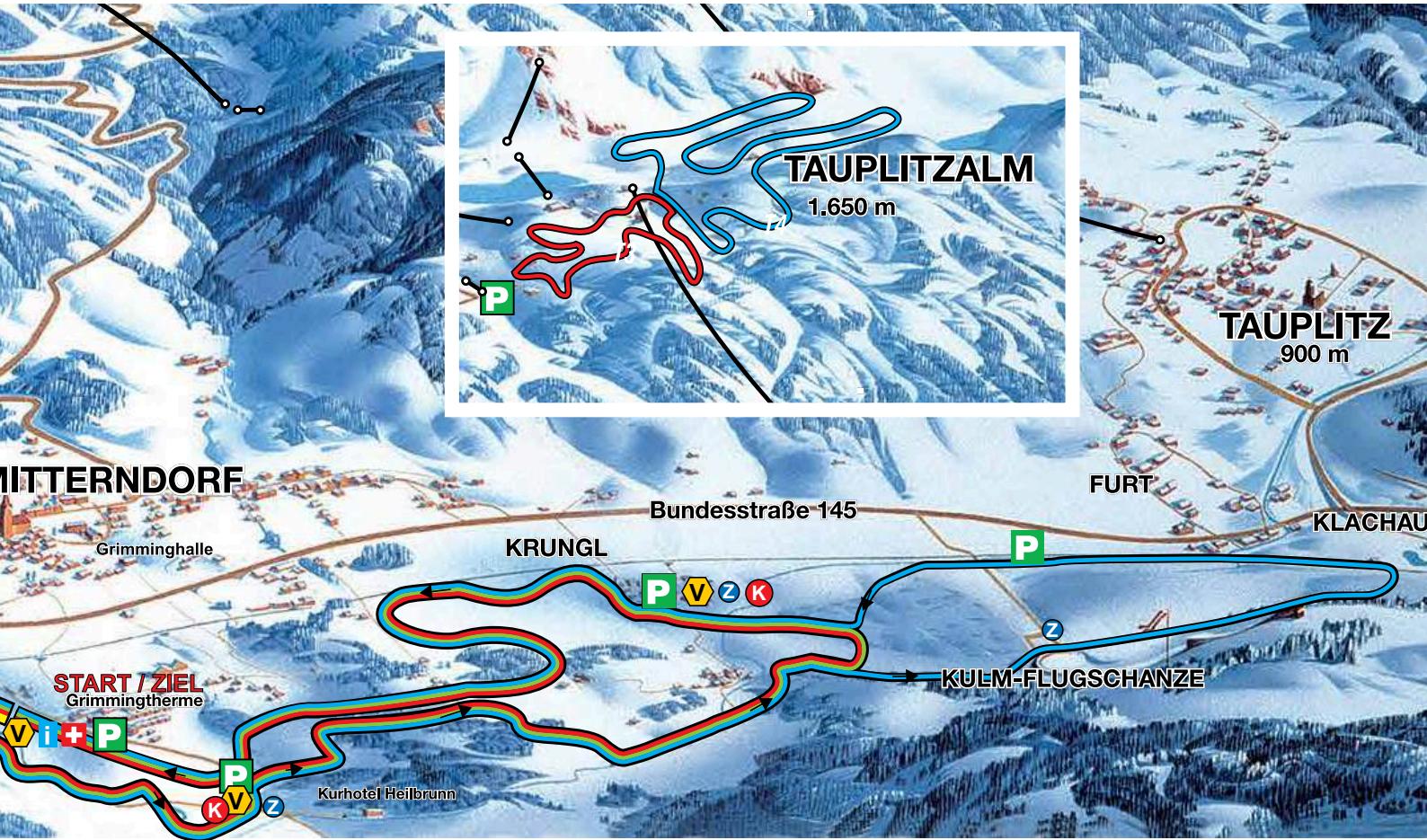
BAD M

MÜHLREITH

812 m

Ödensee
Loipe rund um See





Anmeldung:

Einfach auf der Website www.steiralauf.at den Link „Anmeldung“ anklicken und ausfüllen.

Leistungen: Steiralauf Medaille und ein hochwertiges Stirnband von Löffler, Verpflegung an der Loipe und im Ziel mit Produkten von Melasan Sport, Loipendienst, Leihgebühr für den Chip, Duschen / Verpflegung nach dem Rennen in der Grimminghalle, 4 Stunden Thermeneintritt in die GrimmingTherme Bad Mitterndorf am Samstag oder Sonntag (Rennwochenende).

Leistungen KIDS-RACE: Steiralauf KIDS-RACE Medaille

Alle Starter beim KIDS-RACE erhalten einen gratis Thermeneintritt (gültig 1 Jahr)

Zeitnehmung: race result Austria, my.raceresult.com Live Timing!



| | |
|---|-----------|
| Nenngeld: Strecken A 50 km / B 30 km / C 25 km: | 50,- Euro |
| Strecke D 10 km Genusslauf / DIRNDL -Steiralauf: | 35,- Euro |
| Strecke E 1,5 - 5 km KIDS-RACE: | 8,- Euro |

Nennschluss:

Nennungen sind bis kurz vor den Start möglich. **Achtung! Ab Montag 19. Jänner 2026, 17:00 Uhr** nur mehr bei erhöhtem Tarif (plus 10,- Euro)

Rechtzeitiges Anmelden lohnt sich: Jede Teilnehmer:in, dessen Nenngeld bis 19. Jänner 2026 auf dem Konto des OK-Teams eingelangt ist, nimmt an der Verlosung wertvoller Sachpreise teil. Der Veranstalter behält sich vor, Nennungen ohne Angabe von Gründen abzulehnen.

Flower Ceremony

Wir bitten die 3 schnellsten Damen/Herren jedes Bewerbs sich nach dem Zieleinlauf für die Flower Ceremony bereitzuhalten.

Die Flower Ceremony findet direkt nach dem jeweiligen Zieleinlauf im Zielgelände statt.

Wichtige Hinweise:

Startberechtigung für den 1. Startblock:

Elite = Kaderläufer, Rang 1 - 30 Gesamtklassement Steiralauf bzw. Nachweis von Top-Platzierungen bei anderen vergleichbaren Langlaufrennen!

Zeitnehmung: Beim Steiralauf 2025 wird das Chipsystem von race result Austria verwendet. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.raceresult.com. Andere Chipsysteme, als die bei der Startnummernausgabe überreichten, sind im Rennen nicht zulässig. Nach dem Zieleinlauf müssen die Chips von den Sportlern in den bereitgestellten Boxen hinterlegt werden. Sollte ein Teilnehmer nicht das Ziel erreichen, muss der Chip im Zielgelände oder bei der Rennleitung abgegeben werden. Nicht zurückgegeben Chips werden von der Firma Race Result mit einem Betrag von € 50.- in Rechnung gestellt.

Anreise: Aus Richtung Wien/Graz/Linz/Klagenfurt erreichen Sie das Ausseerland-Salzkammergut über die Pyhrnautobahn, ab Abfahrt Liezen folgen Sie den Wegweisern zur GrimmingTherme Bad Mitterndorf.

Aus Richtung Salzburg erreichen Sie das Ausseerland-Salzkammergut über die Wolfgangsee-Bundestraße (B158). In Bad Ischl wechseln Sie bitte auf die B145 in Richtung Bad Goisern. Nach etwa 40 Kilometern erreichen Sie Bad Mitterndorf.

Unterkünfte: Das Ausseerland-Salzkammergut ist eine der beliebtesten Tourismusregionen Österreichs mit 1,5 Millionen Nächtigungen pro Jahr. Informationen zu Unterkünften erhalten Sie unter www.ausseerland.at und im Infobüro Bad Mitterndorf unter +43 3623 2444 bzw. info.badmitterndorf@ausseerland.at

Haftung: Für eine ausreichende Unfallversicherung ist von den Teilnehmer:innen selbst zu sorgen. Mit der Abgabe der Nennung nimmt der Veranstalter den aufrechten Bestand einer solchen Versicherung als gegeben an. Das OK Steiralauf legt besonderen Wert auf folgenden Grundsatz: Jeder(r) Teilnehmer:in trägt selbst die volle Verantwortung für seinen Gesundheitszustand. Bei Nichtbeachtung wird eine Disqualifikation ausgesprochen. Änderungen vorbehalten.



Sponsoren

swix

schuhjäger
Onlineshop Lukas Weingärtner

Löffler
MADE FOR BETTER

SKI-WILLY.COM

GRÜNFIT
Josephine Weißer
Training optimieren,
Ziel erreichen!
M. 2020-21 MA
Bundestrainerin
Sportmedizin - Sportwissenschaft

HWK
SKIWAX

**MELASAN®
SPORT**

pfanner
PREMIUM SINCE 1932

LANDMARKT

GÖSSER
SANDSTEINSTEIN SEIT 1888

Unsere Genuss-Partner

**Die Veranstalter bedanken sich bei der heimischen Wirtschaft für die Unterstützung zur
Anschaffung der Ehrenpreise:**

Installationen Stuchly - Inh. Gotthard Maier, Autohaus Punkenhofer, Bau Seebacher, Hausverwaltung Gerhard Grill, Hafner & Fliesenlegermeister Schlömicher, KFZ Technik Markus Karner, Strabag, Zörweg Transporte, Erdbau Gassner, Fleischhauerei Aichinger, Baumeister Martin Rainer, Bäckerei Schlömmer, Schwarz Wagendorffer & Co, Malerei Christian Pichler, Bäckerei Reisinger, Malerei Skiverleih Pürcher, S' Platzl Knappe, Zahnarzt Dr. Dr. Claudia Feichtner-Ceipek, Zahnarzt Dr. Martin Klein, Wintergärten Harreiter, Installationen Alex Hübl, Tauplitzalm Alpenstraße, Fa. Kneitz, Spedition Schobesberger & Fuchs, AKE, Autohaus Nemetz, Kurapotheke Fam. Pelant, Hubertusalm Zechmann, Steirermärkische Sparkasse, Siedlungsgenossenschaft Ennstal, Tischlerei Franz Egger, Dachdeckerei Seebacher, Kohlröserlhütte - Genuß am See, Biowärme Hansmann, Goashitt'n Hubert Heiß, IPC Logistik, Transporte Haim, Schönis-Landhotel Schönberger Richard, Mario Burgschweiger MB Hausgeräte Service, Bauunternehmen Granit, Kraglhütte, Baumarkt Letmaier Grundlsee



Impressum:

OK Steiralauf, 8983 Bad Mitterndorf, Grimminghalle,
info@steiralauf.at

Gestaltung u. Druck: www.designandcopy.at

Bilder: Bildrechte (c) OK Steiralauf, Martin Huber

Bild Rückseite: Bildrechte (c) Tourismusverband Ausseerland-Skgt, Tom Lamm

aktuelle Infos: @steiralauf  


Bad Mitterndorf
TauplitzAlm, Ödsee





mein *Ausseerland*
der persönliche
Urlaubsguide

Topaktuell durch deinen Urlaub
Das Ausseerland auf einen Blick
mit deinem persönlichen Urlaubsguide!



Hier scannen!

Veranstaltungen,
Aktivitäten, Restaurants,
Öffnungszeiten, Touren
und vieles mehr..



www.ausseerland.at