



WACHAU TRAIL 2026

WACHAU160

DEIN WEGBEGLEITER

Einmal um die Seele der Wachau.

DISTANZ
161 km

HÖHENMETER
+5.873 HM

DATUM
2.-3.10.2026

START
15:00 Uhr

ZEITLIMIT
32 Stunden

Das Leben will nicht gemeistert werden.

Es will erlebt werden.

Die Natur erinnert uns daran.

Und daran, dass wir nichts anderes sein müssen als wir selbst.

BE YOU.

WACHAU160

Willkommen auf deinem Weg

Liebe Teilnehmerin, lieber Teilnehmer,

161 Kilometer. Eine Runde. Einmal um die Seele der Wachau.

Mit dem WACHAU160 wartet kein gewöhnlicher Trail auf dich. Die ersten 72 Kilometer führen dich ohne offizielle Labestation durch die Wachau. Bis Aggsbach Dorf navigierst du eigenverantwortlich mit deiner GPX-Datei. Du entscheidest selbst, wie du diesen Abschnitt gestaltest - allein oder mit Unterstützung deiner Crew.

Genau darin liegt für mich die besondere Kraft dieses Abenteuers: Niemand nimmt dir den Weg ab. Aber du bist auch nicht allein. Unsere Volunteers, die Labestationen, die Bergrettung und viele Menschen entlang der Strecke begleiten dich auf ihre Weise. Sie schaffen den Rahmen. Was du daraus machst, liegt bei dir.

Dieser Wegbegleiter enthält alles, was du für eine sichere und eigenverantwortliche Planung brauchst. Bitte lies ihn aufmerksam, bereite dich gut vor und respektiere die Natur, die Menschen und die Wege, auf denen wir zu Gast sein dürfen.

Es geht nicht darum, wie schnell du ankommst. Es geht darum, was du unterwegs erlebst - und woran du dich erinnerst, wenn du wieder im Stadtpark Krems einläufst.

Ich wünsche dir Mut für den Start, Klarheit für die schwierigen Momente und dieses besondere Gefühl, wenn aus 161 Kilometern deine eigene Geschichte geworden ist.

Wir sehen uns im Ziel.

Andreas Neubauer

Wachau Trail · Trail Welten

BE YOU

Das Leben will nicht gemeistert werden. Es will erlebt werden. Die Natur erinnert uns daran. Und daran, dass wir nichts anderes sein müssen als wir selbst.

Alles auf einen Blick

Start	Fr., 02.10.2026 · 15:00 Uhr
Briefing	14:45 Uhr · verpflichtend
Start & Ziel	Stadtpark Krems · Josef-Wichner-Straße 1
Zielschluss	Sa., 03.10.2026 · 23:00 Uhr
Strecke	160,1 km exakt · +5.873 / -5.869 HM
Teilnahme	ausschließlich Trailrunner

[Alle Informationen zum WACHAU160](#)

VOR DEM START

Anreise, Ausgabe und Startablauf

Anreise und Parken

Eine direkte Zufahrt zum Veranstaltungsgelände ist nicht möglich. Öffentliche Parkplätze grenzen unmittelbar an den Stadtpark. Fahrzeuge können dort grundsätzlich auch über Nacht abgestellt werden. Beachte die Beschilderung vor Ort und halte Zufahrten, Rettungswege und Halteverbotsbereiche frei.

Parkinformationen: www.krems.at/leben/mobilitaet/parken

Wohnmobil: www.campingkrems.at

Verbindlicher Zeitplan

10:00-14:30	Startnummer, GPS-Tracker und Dropbag-Ausgabe
14:45	Verpflichtendes Teilnehmerbriefing
15:00	Start WACHAU160

Startnummernabholung direkt am Start

Beim WACHAU160 erfolgt die Startnummernabholung am Freitag direkt im Startbereich bei Birds & Bites im Stadtpark Krems, Josef-Wichner-Straße 1, 3500 Krems an der Donau. Aufgrund des Starts um 15:00 Uhr ist die Abholung nur von 10:00 bis spätestens 14:30 Uhr möglich.

- Persönliche Abholung gegen Vorlage der Time2Win-Anmeldebestätigung.
- Der GPS-Tracker wird bei der Ausgabe aktiviert und sicher am Laufrucksack befestigt.
- Die Startnummer muss während der gesamten Veranstaltung sichtbar getragen werden.

Infrastruktur am Start

- WC, warmer Aufenthaltsbereich und Taschendepot
- Dropbag-Abgabe für Pielachberg bis spätestens 14:30 Uhr
- Das Taschendepot ist frei zugänglich und nicht überwacht. Keine Wertsachen hinterlassen.

WICHTIG

Für WACHAU160 ist die Abholung bis spätestens 14:30 Uhr verpflichtend. Eine Abholung nach 14:30 Uhr ist nicht möglich; das Briefing beginnt um 14:45 Uhr und der Start erfolgt um 15:00 Uhr.

STRECKE

Navigation und Markierung

[Strecke auf Outdooractive öffnen](#)

NAVIGATION

Verbindlich ist ausschließlich die finale GPX-Datei, die spätestens am 2. September 2026 nochmals per E-Mail versendet wird. Sie enthält auch Support-Zonen, geprüfte Wasserstellen, öffentliche WC und Geschäfte.

Krems bis Aggsbach Dorf (ca. km 61): unmarkiert. Aggsbach Dorf bis Pielachberg (km 72,2): markiert, aber weiterhin ohne offizielle Versorgung. Ab Pielachberg: markierte Strecke mit acht Labestationen.

Wenn deine Position nicht eindeutig ist, prüfe den GPX-Track und kehre zum letzten sicheren Punkt zurück. Nicht querfeldein gehen oder abkürzen. Der GPS-Tracker ersetzt weder dein eigenes Navigationsgerät noch einen Notruf.

DIE ERSTEN 72,2 KM

Self-supported+ und Crew

Bis zur ersten Labestation in Pielachberg bist du selbst für deine Versorgung verantwortlich. Du entscheidest, ob du den Abschnitt vollständig selbstständig oder mit Unterstützung einer persönlichen Crew bewältigst.

Empfohlene Crew-Points

km	Ort	Treffpunkt
28	Rossatz	FF Rossatz · Rossatz 189, 3602 Rossatz
45	Mitterarnsdorf	Donau bei der Pfarrkirche · Mitterarnsdorf 29-30
61	Aggsbach Dorf	Donauterrasse gegenüber Hotel Residenz Wachau

Die Punkte sind Empfehlungen. Du darfst mit deiner Crew auch eigene, geeignete Treffpunkte festlegen. Die Crew darf dort Verpflegung, Getränke, Kleidung und Ausrüstung übergeben.

Für deine Crew

- Nur auf erlaubten Flächen halten und parken; keine Zufahrten oder Rettungswege blockieren.
- In Aggsbach Dorf nicht bei der Bushaltestelle parken; das Fahrzeug einige Meter entfernt abstellen.
- Während der Nacht Lärm vermeiden und alle Abfälle mitnehmen.
- Pacing ist erlaubt. Pacer dürfen die Labenverpflegung nicht nutzen.

Versorgung ohne Crew

Geprüfte Wasserstellen, öffentliche WC und Einkaufsmöglichkeiten sind im GPX als Wegpunkte eingetragen. Öffnungszeiten und tatsächliche Verfügbarkeit externer Einrichtungen sind nicht garantiert. Starte deshalb mit ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung für deinen geplanten Abschnitt.

ZEITMANAGEMENT

Es gibt keine Cut-offs an den Stationen. Du bist selbst dafür verantwortlich, die Öffnungszeiten der Laben und den Zielschluss in deiner Planung zu berücksichtigen.

VERSORGUNG BIS PIELACHBERG

Wasser, WC und Einkaufsmöglichkeiten

Die folgenden Punkte liegen direkt an oder unmittelbar neben der GPX-Strecke. Kilometerangaben sind ungefähre Werte. Es handelt sich nicht um offizielle Labestationen; Verfügbarkeit, Trinkwasserqualität und Öffnungszeiten können sich kurzfristig ändern.

ca. km	Ort	Möglichkeit	Hinweis
1,9	Krems-Stein	Wasserstelle	Im GPX markiert
8,5	Stift Göttweig	Wasser · öffentliches WC	Wasser links vor dem Eingang
15,7	Unterbergern	Nah & Frisch	Freitag 07:00-12:00 und 16:00-18:00 Uhr
27,1	Rossatzbach	Getränkeautomat · Wasser	Wasser beim Campingplatz
27,3	Rossatzbach	öffentliches WC	Im GPX markiert
28,8	Rossatz	öffentliches WC · Automat · Wachau Greissler	WC beim Schloss; Greissler Freitag 06:30-12:30 und 16:30-18:30 Uhr
45,0	Mitterarnsdorf	Wasserstelle	Beim Crew-Point im GPX markiert
48,9	Ernsthof	Automat: Limo, Wasser, Süßes	Privatgelände nicht betreten
52,7	Maria Langegg	Wasser · öffentliches WC	WC bei der Kirche
61,3	Aggsbach Dorf	Wasserstelle	Bei der Donauterrasse im GPX markiert
69,3	Schönbühel	Wasserleitung · öffentliches WC	Gegenüber Gemeindeamt; WC zuletzt versperrt - nicht fest einplanen

EIGENVERANTWORTUNG

Starte mit ausreichend Flüssigkeit und Verpflegung. Plane keinen externen Punkt als garantiert verfügbar ein und betrete für Wasser oder Versorgung niemals Privatgrund. Verbindlich für die Navigation bleibt die zuletzt versendete GPX-Datei.

ROADBOOK

Deine Orientierung für 161 Kilometer

Die Zeitprofile sind Planungswerte - keine Cut-offs.

Kommuniziert wird die gerundete Gesamtdistanz von 161 km. Die technische Streckenauswertung ergibt 160,1 km, +5.873 HM und -5.869 HM.

Streckenwerte

Station	Abschnitt	Gesamt	HM+ gesamt	HM- gesamt
Start Krems	-	0,0	0	0
Pielachberg	72,2	72,2	2.457	2.429
Emmersdorf	11,7	83,9	2.682	2.661
Aggsbach Markt	13,1	97,0	3.149	3.143
Maria Laach	7,1	104,1	3.617	3.240
Naturparkhaus Jauerling	7,7	111,8	4.069	3.398
Schloss Spitz	13,6	125,3	4.476	4.448
Marktplatz Weißenkirchen	10,6	135,9	4.866	4.869
Fesslhütte Dürnstein	12,8	148,7	5.533	5.235
Ziel Krems	11,5	160,1	5.873	5.869

Zeitprofile und Öffnungszeiten

Station	Früheste	Durchschnitt	Späteste	Öffnungszeit
Start Krems	15:00	15:00	15:00	-
Pielachberg	23:15	01:00	03:15	21:30-04:30
Emmersdorf	00:45	02:45	05:00	00:00-06:00
Aggsbach Markt	02:45	05:00	07:15	23:30-08:00
Maria Laach	04:00	06:30	08:45	01:00-09:30
Naturparkhaus Jauerling	05:30	08:15	10:45	02:30-11:30
Schloss Spitz	08:15	11:30	14:00	05:30-14:45
Marktplatz Weißenkirchen	10:15	14:00	16:45	08:00-17:15
Fesslhütte Dürnstein	13:00	17:00	20:00	10:30-20:30
Ziel Krems	15:30-16:00	20:00-21:00	bis 23:00	Zielschluss 23:00

ORIENTIERUNG

Grün = früheste Ankunft · Blau = durchschnittliche Ankunft · Orange = späteste reguläre Ankunft. Maßgeblich sind die veröffentlichten Öffnungszeiten und der Zielschluss.

VERPFLEGUNG

Laben, Dropbag und Gepäck

Vielfältig versorgt

An unseren Labestationen erwartet dich eine vielfältige Auswahl an süßen und salzigen Speisen sowie Getränken - unter anderem Wasser, Elektrolytgetränke, Cola, Kaffee, Salz und salzige Verpflegung. Das konkrete Angebot kann je nach Station und Zeitpunkt variieren. Plane deine persönliche Versorgung trotzdem eigenverantwortlich.

- Naturparkgasthaus Jauerling: warme Kürbiscremesuppe
- Schloss Spitz: Kaffee
- Fesslhütte Dürnstein: warme Gemüsesuppe
- Stadtpark Krems: Zielverpflegung

Ausstattung der Laben

Labestation	Ausstattung
Pielachberg	Indoor · WC · Dropbag
Emmersdorf / Aggsbach Markt / Maria Laach	warmer Bereich · WC
Naturparkhaus Jauerling	Indoor · WC
Schloss Spitz / Marktplatz Weißenkirchen	WC
Fesslhütte Dürnstein	Indoor · WC

Dropbag Pielachberg

- Abgabe beim Start bis spätestens 14:30 Uhr; Größe ca. 20 Liter.
- Kennzeichnung durch die Organisation mit deiner Startnummer.
- Transport: Start Krems → Pielachberg → Ziel Krems.
- Nach der Nutzung in Pielachberg vollständig verschließen.
- Keine Wertsachen oder zerbrechlichen Gegenstände einpacken.

Nach dem Eintreffen des letzten Teilnehmers in Pielachberg werden die Dropbags gesammelt nach Krems transportiert. Eine genaue Ankunftszeit im Ziel kann nicht garantiert werden. Nicht abgeholte Dropbags werden bis zur späteren Abholung aufbewahrt.

Taschendepot Start/Ziel

Im Stadtpark steht während der gesamten Veranstaltung ein frei zugängliches, nicht überwachtes Taschendepot zur Verfügung. Die Nutzung erfolgt auf eigene Verantwortung. Die Organisation übernimmt keine Haftung für Verlust, Diebstahl oder Beschädigung.

WICHTIG

Eine Labestation außerhalb ihrer Öffnungszeit darf nicht als Versorgungspunkt eingeplant werden.

SICHERHEIT

Pflichtausrüstung WACHAU160

Die folgende Mindestausrüstung ist während der gesamten Veranstaltung mitzuführen. Sie wird nicht kontrolliert - sie ist trotzdem verpflichtend. Passe sie an Wetter, Tempo und deine persönlichen Bedürfnisse an.

Bekleidung und Wetterschutz

- Geschlossene Trailrunningschuhe mit Profilsohle
- Wasserdichte Jacke mit Kapuze
- Lange Hose oder Beinlinge
- Langes Oberteil oder Kurzarmshirt mit Ärmlingen
- Zusätzliche Wechselkleidung passend zur Witterung
- Warme Jacke, Mütze und Handschuhe
- Reflektierende Schutzausrüstung

Licht und Navigation

- Stirnlampe mit mindestens 500 Lumen
- Ersatzakku bzw. Ersatzbatterien
- Zweite funktionsfähige Ersatzstirnlampe
- Eigenes GPS-Navigationsgerät mit finaler GPX-Datei
- Verpflichtender GPS-Tracker der Organisation

Verpflegung, Kommunikation und Erste Hilfe

- Laufrucksack und Wasserbehälter mit mindestens 1,5 Litern
- Eigener Trinkbecher oder Soft-Flask
- Ausreichend Verpflegung plus zusätzliche Notfallverpflegung
- Vollständig geladenes Mobiltelefon, Powerbank und Ladekabel
- Pfeife und Rettungsdecke
- Erste-Hilfe-Set: Komresse 10×10, Verbandspäckchen, selbstklebende elastische Binde, 4 Wundpflaster

ZUSÄTZLICH EMPFOHLEN

Wasserdichte Überhose · Ersatzsocken · Blasenpflaster · Müllbeutel · wiederverwendbarer Löffel. Ausrüstung und Wechselkleidung wasserdicht verpacken.

Wetterbedingte Ergänzungen der Pflichtausrüstung werden spätestens am Donnerstag, 1. Oktober 2026, per E-Mail bekannt gegeben. Bei einer kurzfristigen, erheblichen Wetteränderung kann die Rennleitung aus Sicherheitsgründen weitere Anpassungen vornehmen.

SICHERHEIT

Notfall und vorzeitige Aufgabe

Akuter medizinischer Notfall

Sofort Rettung 144 oder Euro-Notruf 112 verständigen.

Möglichst genauen Standort bzw. GPS-Koordinaten übermitteln.

Name, Startnummer und Art des Notfalls nennen.

Anschließend die Rennleitung informieren, sofern möglich.

Die Telefonnummern von Rennleitung und Bergrettung stehen auf deiner Startnummer. Speichere sie vor dem Start. Triffst du auf eine hilfsbedürftige Person, leiste Hilfe und lass sie nicht allein, sofern du dich dadurch nicht selbst gefährdest.

Kein akuter Notfall

Kontaktiere die Rennleitung und nenne Name, Startnummer, Standort, Art des Problems und ob du dich noch selbstständig bewegen kannst. Das Eintreffen von Hilfe kann in abgelegenen Bereichen Zeit benötigen.

Vorzeitige Aufgabe

- Aufgabe immer persönlich oder telefonisch bei der Rennleitung melden.
- Eine Meldung beim Labenteam gilt erst, wenn die Weitergabe an die Rennleitung bestätigt wurde.
- GPS-Tracker an einer Labe, bei der Rennleitung oder verpflichtend im Ziel zurückgeben.
- Abholung durch die eigene Crew ist auch zwischen Stationen erlaubt; unmittelbar bei der Rennleitung abmelden.
- Die Organisation stellt keinen garantierten Rücktransport bereit. Einsatzorganisationen transportieren nur bei medizinischer Notwendigkeit.

KEIN AUTOMATISCHES NOTRUFSYSTEM

Der GPS-Tracker erhöht die Nachverfolgbarkeit. Ein Stillstand oder Signalausfall wird aber nicht zwingend automatisch erkannt.

AUF DEM WEG

Markierung, Verhalten und Fair Play

Wir sind zu Gast

Die Strecke ist nicht gesperrt. Auf Straßen und öffentlichen Verkehrsflächen gilt die StVO. Die Teilnahme gibt dir keinen Vorrang gegenüber Fahrzeugen, Wanderern, Radfahrern, Anwohnern oder anderen Wegnutzern.

- Auf den vorgesehenen Wegen bleiben und keine Abkürzungen nehmen.
- Straßen aufmerksam und nur an sicheren Stellen queren.
- Weidegatter und Schranken nach dem Passieren wieder schließen.
- Privatgrund, landwirtschaftliche Flächen und forstliche Arbeiten respektieren.
- Keinen Müll hinterlassen; Abfälle an den Laben entsorgen.
- Während der Nacht unnötigen Lärm vermeiden.
- Anweisungen von Rennleitung, Einsatzkräften und Crew befolgen.

Fair Play

- Startnummer und GPS-Tracker während der gesamten Veranstaltung mitführen.
- Pacing und Begleitung sind erlaubt; Pacer erhalten keine Labenverpflegung.
- Trailrunningstöcke sind erlaubt - nimm auf engen Abschnitten Rücksicht.
- Hunde sind beim WACHAU160 nicht erlaubt.
- Kopfhörer sind erlaubt, müssen aber bei Straßenquerungen, im Verkehr, an Laben und bei Anweisungen abgenommen werden.

Notdurft

Nutze öffentliche WC und die Toiletten an den Labestationen. Meide unmittelbare Nähe zu Wegen, Gebäuden, Wasserstellen und privaten Grundstücken.

UNSERE HALTUNG

Wir sind auf diesen Wegen zu Gast. Hinterlasse sie so, wie du sie selbst vorfinden möchtest.

ZEIT & TRACKING

Start, Live-Tracking und Zieleinlauf

Start- und Ziel-QR-Code

- Um 15:00 Uhr den QR-Code START auf der Startnummer selbstständig scannen.
- Unmittelbar nach dem Zieleinlauf den QR-Code ZIEL scannen.
- Vergessen? GPS-Uhrzeit an die Rennleitung übermitteln; die Zeit kann manuell nachgetragen werden.
- Für eine UTMB-Index-Wertung ist die QR-Erfassung verpflichtend.

GPS-Tracker und Live-Link

Der aktivierte, wasserdichte und zusätzlich geschützte Tracker wird in einer Tasche des Laufrucksacks oder mit seiner Fixierung am Schultergurt getragen. Der öffentliche Live-Link wird rechtzeitig per E-Mail versendet und als QR-Code im Start-/Zielbereich veröffentlicht.

Nach deinem Zieleinlauf

Ziel-QR-Code scannen.

GPS-Tracker an die Zielcrew übergeben.

WACHAU160-Finisher-Medaille entgegennehmen.

Zielverpflegung und dein Freigetränk genießen.

Deine Finisher-Leistungen

- Spezielle WACHAU160-Finisher-Medaille
- Zielverpflegung und ein kostenloses Getränk an der Bar
- Finisher-Urkunde zum Download im Time2Win-Account
- Veranstaltungszelt, Bar, Musik und WC; keine Duschen

Angehörige, Freunde und Pacer dürfen Zielbereich, Zelt und Bar frei nutzen. Zielverpflegung ist ausschließlich für angemeldete Teilnehmer.

NACH 23:00 UHR

Du giltst beim WACHAU160 weiterhin offiziell als Finisher und erhältst Medaille und Urkunde. Dein Ergebnis wird jedoch nicht für den UTMB Index eingereicht.

BEVOR DU LOSLÄUFST

Deine letzte Checkliste

- ☐ Finale GPX-Datei geladen und Navigationsgerät getestet
- ☐ Pflichtausrüstung vollständig und wetterfest verpackt
- ☐ Mobiltelefon, Lampen, Powerbank und Navigationsgerät geladen
- ☐ Notfallnummern von der Startnummer im Telefon gespeichert
- ☐ Versorgung für die ersten 72,2 km realistisch geplant
- ☐ Dropbag vorbereitet und bis 14:30 Uhr abgegeben
- ☐ Öffnungszeiten der Labestationen geprüft
- ☐ Crew-Punkte und Parkmöglichkeiten abgestimmt
- ☐ Aktuellen Wetterbericht und Ergänzungen zur Pflichtausrüstung geprüft
- ☐ Startnummer und aktivierten GPS-Tracker übernommen
- ☐ Verpflichtendes Briefing um 14:45 Uhr besucht
- ☐ START-QR-Code um 15:00 Uhr gescannt

IM NOTFALL

Rettung 144 · Euro-Notruf 112

Rennleitung und Bergrettung: Telefonnummern auf deiner Startnummer

WACHAU TRAIL · TRAIL WELTEN

www.wachautrail.at · andreas@trailwelten.at

Das Leben will nicht gemeistert werden.

Es will erlebt werden.

Die Natur erinnert uns daran.

BE YOU.

Teilnehmerinformationen · Stand August 2026