

## Termin

Samstag, 29.06.2024

## Anfahrt, Adresse, Parken, Übernachten

**Adresse: Start/Ziel: Panoramabahn Großarl, Unterbergstraße 72, 5611 Großarl, Österreich**

### **Anreise mit der Bahn:**

Zielbahnhof bei der Anreise mit dem Zug ist der **Bahnhof in St. Johann/Pongau**. Weiterfahrt mit dem **Postbus** (mit schriftlicher Reservierungsbestätigung von der Unterkunft für ca. € 1,-) oder per **Taxi** ins **Großarl**, in die beiden Orte Großarl und Hüttschlag. Informiere dich vorab über die Fahrzeiten der Busse. Angebote für die Bahnreise bietet die Deutsche Bahn oder die ÖBB.

### **Anreise mit dem Auto:**

Ausreichend Parkplätze sind am Panoramabahn-Parkplatz vorhanden. Bitte beachtet die Zufahrt über die Großarler Straße (siehe Abbildung).



### **Parken/Übernachten mit dem Wohnmobil:**

Großarl selbst bietet keinen Wohnmobil-/Campingplatz. Fahrzeuge zum Übernachten bitte nicht am Parkplatz der Panoramabahn abstellen. 500m vom Start-/Zielbereich bei Toyota Tankstelle Viehhauser ist das Übernachten mit dem Wohnmobil erlaubt.

### **Übernachten:**

Wende Dich am besten an die Touristinfo oder nutze die bekannten Internetportale.



## Anmeldung und Nachmeldung

Unter folgendem Link kannst du dich anmelden: <https://mountainman.de/produkt/anmeldung-mountainman-grossarltal-29-06-2024/>

Die Online-Anmeldung ist bis 1 Stunde vor dem jeweiligen Start am Eventtag geöffnet. Nachmeldungen sind ebenfalls vor Ort möglich, sofern noch Startplätze verfügbar sind.

## Ummeldungen

Ummeldungen der Disziplin sind möglich und können selbstständig im Account durchgeführt werden.

Ummeldungen auf eine andere Strecke sind gegen eine Bearbeitungsgebühr möglich. Melde dich dazu bitte bei uns unter: [info@mountainman.de](mailto:info@mountainman.de)

Ummeldungen auf eine andere Person oder ein anderes Race sind nicht möglich.

**Hinweis:** Buche bei deiner Anmeldung die **Flexi-Option** dazu. Damit kannst du bis zu 2 Tage vor dem Start deine Anmeldung stornieren und bekommst dein Startgeld zurück.

## Startunterlagen

Anmeldungen bis einschließlich 02.06.2024: Startunterlagen werden **per Post** an dich verschickt.

Anmeldungen ab dem 03.06.2024: Startunterlagen (für alle Wettbewerbe) können **direkt vor Ort am MOUNTAINMAN Infostand abgeholt** werden.



## Startgebühren

### **S-Trail:**

Bis 27.06.2024: 40 €

Nachmeldung 28.-29.06.2024: + 10 €

### **M-Trail:**

Bis 27.06.2024: 60 €

Nachmeldung 28.-29.06.2024: + 10 €

### **L-Trail:**

Bis 27.06.2024: 80 €

Nachmeldung 28.-29.06.2024: + 10 €

### **XL-Trail:**

Bis 27.06.2024: 90 €

Nachmeldung 28.-29.06.2024: + 10 €

## In der Startgebühr enthalten

Raceday:

- Finisher-Medaille für alle Teilnehmer
- Verpflegungsstationen, an Almen mit frischem, regionalem Essen
- Startnummer inkl. Einweg-Transponder (personalisiert bei Anmeldung bis 1 Woche vor dem Event)
- Professionelle Zeitnahme mit Wertung bei Trailläufern
- Professionelle Zeitnahme ohne Wertung bei Hikern
- Streckenkarten als GPX Track zum Download
- Streckenmarkierung
- Finisher-Verpflegung
- Finisher-Schnapsel
- Gepäckaufbewahrung im Start-/Zielbereich
- Moderation vom Start bis zum letzten Finisher
- Medizinische Versorgung auf der Strecke und im Ziel
- Urkunden zum Download

... und ein unbezahlbares Trailerlebnis! Wir wünschen dir ganz viel Spaß!



## Zeitplan

### Freitag, 28. Juni 2024

- 14.00 – 18.45 Uhr **MOUNTAINMAN Infostand** in der Expo-Area  
→ Anlaufpunkt bei Fragen; Nach-/Ummeldungen
- 14.00 – 19.00 Uhr Expo & Chill out Area am Start-/Zielbereich
- 17.30 – 18.30 Uhr WarmUp-Trail mit MOUNTAINMAN und Joe Nimble
- 19.00 Uhr PreRace-Info und Get-Together im Hotel Auhof

### Samstag, 29. Juni 2024

- 05.00 – 19.00 Uhr **MOUNTAINMAN Infostand** in der Expo-Area  
→ Anlaufpunkt bei Fragen Nach-/Ummeldungen
- 05.00 – 19.00 Uhr Moderation
- 07.00 – 19.00 Uhr Expo & Chill out Area am Start-/Zielbereich
- 06.00 – 10.00 Uhr **Starts:**
- Rucksackkontrollen je 30 Minuten vor den Starts
- 06.00 Uhr XL-Trail Trailrunner
- 06.00 Uhr L-Trail Trailrunner/Hiker und TRAILCUP
- 09.00 Uhr M-Trail Trailrunner/Hiker
- 10.00 Uhr S-Trail Trailrunner/Hiker
- 14.00 Uhr Siegerehrung für alle Strecken
- 18.00 Uhr Zielschluss für alle Strecken
- > Gepäck kann am MOUNTAINMAN Infostand abgegeben werden

## Strecken und Verpflegung

### Verpflegung

XL	50 km / 2.703+ hm	7 Verpflegungsstationen
L	30 km / 1.596+ hm	4 Verpflegungsstationen
M	15 km / 919+ hm	2 Verpflegungsstationen
S	10 km / 595+ hm	1 Verpflegungsstationen

<b>Almhütte</b>	<b>Strecke</b>	<b>Wann</b>	<b>Trinken</b>	<b>Essen</b>
Alpentaverne	S	KM 4	Wasser Naturafit Sportausdauerdrink	Obst Kuchen
Heugathalm	M	KM 5	Wasser Naturafit Sportausdauerdrink	Obst Käse- und Butterbrote Kuchen
Bichlam	L XL	KM 6 KM 6	Wasser Naturafit Sportausdauerdrink	Obst Verschiedene Brote Aerobee Energygel
Filzmoosalm	L XL	KM 14 KM 14	Wasser Naturafit Sportausdauerdrink	Obst Küchlein Brühe
Loosbühelalm	L XL	KM 16 KM 16	Wasser Naturafit Sportausdauerdrink Cola	Obst Kaiserschmarrn Aerobee Energygel
Kleinarler Hütte	XL	KM 25	Wasser Naturafit Sportausdauerdrink	Obst Verschiedene Brote
Maurachalm	XL	KM 30	Wasser Naturafit Sportausdauerdrink Cola	Obst Kuchen Aerobee Energygel
Karseggalm	XL	KM 34	Wasser Naturafit Sportausdauerdrink	Speck- und Käsebrote Butterbrote mit Salz Zuckerbrot Aerobee Energygel
Gerstreitalm	L M XL	KM 10 KM 25 KM 45	Wasser Naturafit Sportausdauerdrink Cola	Obst Kuchen
Ziel	S M L XL	KM 10 KM 15 KM 30 KM 50	Wasser VitaminWell Zielschapserl	Obst Kuchen Schokolade Gummibärchen Salzstangen

Änderungen vorbehalten



## Streckenbeschilderung

Die Strecken werden bestmöglich durch unser Team gekennzeichnet.

- MOUNTAINMAN Flatterbänder in orange
- MOUNTAINMAN Dreiecksschilder in orange mit Aufklebern in der Farbe deiner Startnummer
- MOUNTAINMAN Stecken mit orangen Fähnchen
- Kreidesprays in orange



Flutterbänder



Schilder mit Aufklebern der Strecken



Stecken mit Fähnchen

Durch Wetterbedingungen oder Vandalismus kann es jedoch immer sein, dass Streckenmarkierungen entfernt oder manipuliert wurden. Deshalb lade dir die Strecke auch als GPX-File herunter.

## Zeitnahme und Kontrollstellen

Die Zeitnahme erfolgt durch unseren Partner Datasport Germany. Es handelt sich um eine Nettozeitnahme. Auf der Strecke werden Zwischenzeiten an verschiedenen Kontrollstellen genommen.

## Cut-Off Zeiten

XL-Trail: an der Ellmaualm bei KM 21 (Umleitung auf L-Strecke; DNF) um 12.00 Uhr

L-Trail: an der Loosbühelalm bei KM 16 um 14.00 Uhr (= DNF)

M-Trail: kein Cut-Off

S-Trail: kein Cut-Off

Zielschluss für alle Strecken: 18.00 Uhr



## Medizinische Versorgung, Rennabbruch, Notfall

Die Bergrettung Grossarl steht auf der Strecke für dich bereit. **Die Rufnummer der Bergrettung Großarl (Emergency) ist auf deiner Startnummer aufgedruckt.** Falls sich jemand in deiner Nähe verletzen sollte, bleib bitte bei dem Verletzten, ruf die Bergrettung an und beachte, dass zum Teil die Wege auch für die Bergrettung nicht befahrbar sind. D.h. es sind teilweise rund 30 Minuten einzuplanen, bis Hilfe kommt.

→ Denk auch daran, deinen Versicherungsschutz zu überprüfen, denn Kosten für einen Abtransport musst du sonst selbst tragen.

**Wenn du das Rennen abbrichst, verständige bitte umgehend die Rennleitung oder einen Streckenposten der Bergrettung.**

## Notfallnummern

**Bergrettung: 140 – bei medizinischen Notfällen**

**Rennleitung: +49 176 22971727 – bei Rennaufgabe**

**Raceoffice: +49 170 8183280 – sonstige Fragen**

Speichere dir bitte die Nummern vor dem Start auf deinem Handy ab. Zusätzlich sind diese auf deiner Startnummer aufgedruckt.



## **Pflichtausrüstung**

- Pfeife Strecke: M, L- und XL
- Kleines Erste Hilfe Set mit **Rettingsdecke**, Pflaster, Wundauflage und Mullbinde
- Flüssigkeit: S und M = 0,5 Liter. L und XL = 1 Liter.
- Eigener Becher oder Flask
- Mobiltelefon (Mit genügend Akku und eingeschaltetem Klingelton; für Ortung Bergwacht)
- Eingespeicherte Notfallnummern auf deinem Mobiltelefon
- Ausweis und Krankenversicherungskarte
- Wettergerechte Kleidung; passendes Schuhwerk
- Stöcke sind erlaubt. Kopfhörer sind nicht erlaubt. Verpackungen deiner Gels/Riegel müssen mit Deiner Startnummer beschriftet werden

**Die Pflichtausrüstung wird vor jeweils 30 Minuten Start kontrolliert. Außerdem behalten wir uns vor diese jederzeit ein zweites Mal zu kontrollieren. Gewinner ohne Pflichtausrüstung werden nicht gewertet.**



## Wertung und Siegerehrung

### Trailläufer:

- Männer je Strecke Platz 1-3
- Frauen je Strecke Platz 1-3

Altersklassenwertung 20/30/40/50/60/70 nur in den Ergebnislisten. Keine extra Ehrung.

Für Hiker gibt es keine Wertung/Siegerehrungen. Hier steht bewusst das Naturerlebnis im Vordergrund. Zeiten können in den Ergebnislisten nachgesehen werden.

### TRAILCUP 2024:

- Männer je Strecke Platz 1-3
- Frauen je Strecke Platz 1-3
- Altersklassenwertung je Platz 1-3 (Kategorien: Men/Women bis 39 Jahre, Master Men/Women 40-49 Jahre und Senior Master Men/Women ab 50 Jahren)

Für den Trailcup gibt es eine eigene Wertung und Ergebnisliste. Diese wird nach dem Race unter folgendem Link online veröffentlicht:

<https://www.datasport.de/anmeldeservice/mountainmantrailcup2024/ergebnisse>.

Dort ist auch der Gesamtwisconsinstand zu finden.



## **Österreichische Meisterschaft im Speed Trail**

Auf der M-Strecke (15 km / 898+) wird die Österreichische Meisterschaft im Speed Trail ausgetragen

### **Teilnahmebedingungen:**

Teilnahmevoraussetzung ist die österreichische Staatsbürgerschaft, sowie ein Mindestalter von 18 Jahren. Eine Qualifikation ist nicht notwendig.

Außerdem müssen 20€ ASTA-Lizenzgebühren zusätzlich zur Startgebühr gezahlt werden. Diese werden automatisch bei deiner Anmeldung in die Startgebühr inkludiert.

Eine Teilnahme mit Hund ist nicht möglich.

### **Wertung:**

Geehrt werden jeweils die schnellsten 6 Frauen und Männer.

Außerdem jeweils die drei schnellsten Frauen und Männer folgender Altersklassen: U20-U30-U40-U50-U60-Ü60

Die Ergebnisse der Österreichischen Trailrunning Meisterschaft werden spätestens sieben Tage nach dem durchgeführten Bewerb auf der offiziellen Seite der ASTA veröffentlicht.



## Fragen

Wenn du noch Fragen hast, melde dich bei uns – wir helfen dir gerne weiter:

Direkt vor Ort am MOUNTAINMAN Infozelt

Per Mail: [info@mountainman.de](mailto:info@mountainman.de)

Per Telefon: +49 170 8183280

Per WhatsApp: +49 176 22971727

Bitte beachte, dass wir in der Raceweek ab 24.06.2024 schon in den Groöarler Bergen unterwegs sind und nicht immer erreichbar. Hinterlass uns einfach eine Nachricht, wir melden uns dann schnellstmöglich bei dir.