



Höher, schneller, weiter:

## Die Trailrunning-Events im Ötztal

Das Terrain abseits asphaltierter Verkehrswege zu erobern macht für Trailrunner die besondere Faszination ihres Sportes aus. Im Ötztal führen abwechslungsreiche Routen zum ultimativen Runner´s High. Mit dem Stuiben Trailrun und dem Gletscher Trailrun ergeben sich für Ambitionierte gleich zwei hochkarätige Gelegenheiten, ihre Kondition unter Beweis zu stellen.

Egal, ob man von Obergurgl zum Ramolhaus auf 3.006 Meter läuft oder durch ein beschauliches Waldstück zum Piburger See hinauf und weiter aufs Seejöchel startet. Dort, wo die Straßen aufhören, offenbaren sich im längsten Seitental Tirols 25 bestens beschilderte Routen für jede Könnersstufe. Über Schotter, Wiesen und Wälder geht´s steil bergauf oder kernig bergab. Die Höhenlage schafft optimale Bedingungen für effiziente Trainingseinheiten mit Ausblick.

**ÖTZ TAL** Umhausen  
Niederthai

**ÖTZ TAL**  
TRAIL  
RUNNING

# STUIBEN TRAILRUN

17. + 18. MAI 2019

**NEU: Stuiben Trail - 24K & Marathon Trail**  
Jetzt anmelden & Frühbucherrabatt sichern!

Spektakuläre 728 Natur- und Stahlstufen  
am höchsten Wasserfall Tirols.  
Atemberaubendes Gipfelpanorama.

Freitag: Stuiben Sprint  
Samstag: 12K, 24K & Marathon Trail  
Anmeldung: [oetzta-trailrunning.at](http://oetzta-trailrunning.at)

[umhausen.com/stuibentrailrun](http://umhausen.com/stuibentrailrun)

## Der Stuiben Trailrun 17. – 18.05.2019

Getreu dem Motto „Spüre die Urkraft des Wassers“ spielt das nasse Element eine imposante Rolle beim ersten Trailrunning-Event der noch jungen Saison. Herzstück der vier unterschiedlichen Disziplinen bildet der mit 159 Metern größte Wasserfall Tirols.



Entlang kraftvoll tosender Fontänen müssen jeweils exakt 728 aufwendig konstruierte Natur- und Stahlstufen erklommen werden.

#### Spektakuläres Flutlicht-Opening

Eröffnet wird die vierte Auflage der Veranstaltung am Freitag, den 17. Mai mit einem außergewöhnlichen Verfolgungsrennen. Um 20.00 Uhr fällt der Startschuss für den Stuiben Sprint zur Eroberung des hell erleuchteten Stuibenfalls (4 km, 450 hm). In Intervallen von einer Minute laufen die Teilnehmer über Asphalt und den Wasserwaalweg bis zur Talsohle des nassen Naturspektakels. Begleitet vom belebenden Rauschen des Wasserfalles wird Stufe um Stufe im Laufschrift empor gestiegen.

#### Hart, härter – Marathon!

Neu im Programm und nichts für schwache Nerven ist der Stuiben Trail über 42,2 Kilometer und mehr als 3.100 Höhenmeter. Über Wasserwaalweg und Stuibenfall geht's bei der absoluten Königsklasse des Wochenendes am Samstag, den 18. Mai nach einem eingehenden Race-Briefing um exakt 07.00 Uhr hinauf in luftige Höhen. Der Narrenkogel (2.309 m) offenbart den Läufern eindrucksvolle Panoramablicke, bevor ein knackiger Singletrail über Bergmäher bergab führt. Das nächste Gipfelabenteuer wartet schon: durch das Grastal erreichen die Sportler den Grastalsee, der mit seiner eindrucksvollen Optik fast von den Anstrengungen des Laufes ablenkt. Fast – denn technisch anspruchsvollere Steige führen stetig bergauf zum höchsten Punkt der Strecke. Ist der Hemerkogel auf 2.759 Meter erreicht, darf kurz aufgeatmet und die herrliche Aussicht bestaunt werden, bevor der Retourweg ins Tal über acht Kilometer lang und 1.600 Höhenmeter ansteht. Über Wiesle und Niederthai sind noch einmal Kondition und Koordination für den Downhill nach Umhausen gefragt. Das „Stuiben Nannele“ macht müden Läufern Beine für die letzten 1.500 Meter ins Ziel.

#### Berglauf mit Gipfelerlebnis

Top Kondition und starke Willenskraft brauchen die Athleten bei der etwas „abgespeckten“ und ebenfalls neuen Variante des Stuiben Trails über 24 Kilometer bzw. 1.700 Höhenmeter. Gebrieft durch das erfahrene Race-Team startet das Teilnehmerfeld um 09.00 Uhr über dieselbe Strecke wie die Berglauf-Marathon hinauf auf den Narrenkogel. Steil bergab erreichen flotte Sohlen im Eiltempo das Grastal und eilen hinauf nach Niederthai. Letzte Reserven werden über den Downhill nach Umhausen und entlang des letzten Abschnittes über den Steppsteig bis zum Ziel im Dorfzentrum ausgeschöpft.



### Klassiker für ambitionierte Trailrunner

Selbstverständlich darf der klassische Stuibenrun über 12 km und 700 Höhenmeter im Programm des Race-Wochenendes nicht fehlen. Um 10.00 Uhr startet die letzte Laufklasse hinein ins Trailrunning-Vergnügen. Auch hier spielt die Urkraft des Wasserfalls eine zentrale Rolle und begleitet die sportlichen Damen und Herren ein Stück entlang des Weges bis hinauf nach Niederthai. Über den Rauhen Bichl, Höfle und Bichl führt ein Downhill hinunter zum Sattelle, weiter entlang des Steppsteiges und retour ins Ziel.

### Schnelle Bambinis und tolle Expo

Beim Junior Stuiben Trail schlüpfen schon die Jüngsten hoch motiviert in ihre Laufschuhe. Nachwuchstalente ab dem Jahrgang 2015 sammeln über einen abwechslungsreichen Parcours mit zahlreichen Hindernissen Erfahrungen in Sachen Trailrunning. Am EXPO-Areal testen Sportliche und Modebewusste brandaktuelle Outfits vom Schuhwerk bis zum Stirnband, während die Kleinsten beim Kinderprogramm mit Schminkstation, Kistensteigen und Hüpfburg jede Menge Action erleben.

### Früh anmelden lohnt sich!

Die Anmeldung für den fulminanten Start in die Laufsaison 2019 läuft bereits. Alle „early birds“ sparen bares Geld und erhalten gestaffelt nach dem Datum der Nennung attraktive Preisreduktionen.

Infos: [www.oetztal-trailrunning.at](http://www.oetztal-trailrunning.at) bzw. [www.umhausen.com/stuibentrailrun](http://www.umhausen.com/stuibentrailrun)

