



# Red Bull Almauftrieb 2019

## Die Strecke und Challenges

**Wenn es am 15. Juni bei der zweiten Auflage des Red Bull Almauftrieb erneut darum geht, die sechs Kilometer lange und 600 Höhenmeter starke Strecke auf den Steinerkogel zu meistern, sind wieder all jene starken Frauen und Männer gefragt, die nicht nur fit in Sachen Ausdauer sind, sondern vor allem auch einiges an Muckis aufweisen können. Denn die Strecke wird mit acht herausfordernden Fitness-Stationen gespickt sein, die die Teilnehmer nicht nur körperlich, sondern auch geistig an ihre Grenzen bringen werden. Für all jene, die top-vorbereitet an den Start gehen möchten, gilt es nun für die nächsten Wochen das Training an die acht ausgefallenen Challenges anzupassen. Die Anmeldung ist noch bis 1. Juni und nach Verfügbarkeit des Startplatzkontingentes auf [www.redbull.com/almauftrieb](http://www.redbull.com/almauftrieb) möglich.**

Ein relativ ungewohntes Bild zeigt sich am 15. Juni wahrscheinlich nicht nur den weidenden Kühen Mayrhofens, wenn sich hunderte Teilnehmer der Herausforderung Red Bull Almauftrieb stellen, um für einen Tag Kettlebells gegen Milchkanndln und Hanteln gegen Holzscheite zu tauschen. So bezaubernd sich die Landschaft des Zillertals auch gibt, durch die sich die fitten Frauen und Männer quälen werden, so herausfordernd wird der Challenge-gespickte Berglauf auf den Steinerkogel sein. Neben den sechs Kilometern und knackigen 600 Höhenmetern warten auch noch acht außergewöhnliche Fitness-Stationen, die es wirklich in sich haben, auf die Teilnehmer.

Gestartet wird in festgelegten Blöcken direkt im Ortzentrum von Mayrhofen. Und bereits das erste Hindernis hat es in sich und trennt wahrscheinlich schon die Spreu vom Weizen. „Heu-Kraxln“ mag harmlos klingen, könnte aber schon zu Beginn einige der Teilnehmer an ihre Grenzen bringen, denn das Überwinden der Ballen erfordert ganzen Körpereinsatz. Bei der zweiten Station heißt es dann „fest anpacken“, denn beim Wood-Carry sind die Kraftpakete unter den Teilnehmern gefragt. Danach wartet eine „Überraschungschallenges“ auf die Teilnehmer, hier wird neben dem Körper heuer auch der Geist der Teilnehmer gefordert sein. Wer all das hinter sich gebracht hat, freut sich zu früh, denn beim Farmer Carry und anschließendem Milchkanndl-Carry heißt es so richtig schleppen was das Zeug hält. Weiter geht es zum Heuwagen, bei dem die Teilnehmer ihre Skills im „Reifen wechseln“ unter Beweis stellen können. Auch auf die nächste Challenge – den mit Hindernissen gespickten „Stadl“ dürfen sich die Teilnehmer freuen, denn diesen gilt es mühsam zu durchqueren. Weiter geht es mit der „Überraschungschallenge“, wird diese nicht erfolgreich abgeschlossen, wartet eine weitere Runde „Woodcarry“ auf die, bis dahin wahrscheinlich schon etwas geschafften Teilnehmer. Nach Überwinden der letzten kräfteraubenden Höhenmeter heißt es beim „Almhütten-Climb“ noch einmal für die Härtesten der Harten, die es bis dahin geschafft haben, alles zu geben, bevor es ins Ziel geht.

Neben den beiden zusätzlichen Challenges gibt es auch bei den Wertungen Neuerungen bei der zweiten Auflage des Red Bull Almauftrieb. Und zwar können die Teilnehmer nicht nur im klassischen Einzelbewerb starten, sondern auch in einer Teamwertung (2 Frauen + 2 Männer). Zudem gibt es noch eine separate Wertung einer Masterklasse für über 40-Jährige.

Die Anmeldung ist noch bis 1. Juni, beziehungsweise je nach Verfügbarkeit der Startplätze auf [www.redbull.com/almauftrieb](http://www.redbull.com/almauftrieb) möglich.

Zusätzliches Video- und Bildmaterial steht unter [www.redbullcontentpool.com](http://www.redbullcontentpool.com) zum Download bereit.