



**2023 WORLD MOUNTAIN AND  
TRAIL RUNNING CHAMPIONSHIPS**

**Tirol**



# **MODERATIONSBRIEFING**

**World Mountain and Trail Running Championships 2023**

**Innsbruck – Stubai  
6.–10. Juni 2023**



## Herzlich willkommen in Tirol!

Wie schön, dass Sie da sind und über die **WMTRC 2023 Innsbruck-Stubai** berichten! Tirol möchte Sie dabei unterstützen, Ihr Publikum zu begeistern: Mit spannenden Fakten und kleinen Geschichten rund um Wettkampforte und wertvollen Tirol-Infos für Ihre Moderation. Mit wissenswerten Zahlen und Daten für Ihre Sendungen, und – im wahrsten Sinne des Wortes – mit bewegendem Content rund um die WM in den Regionen Innsbruck und Stubai. Wir hoffen, dieses Booklet ist ein nützlicher Begleiter bei Ihren Aufgaben im Rahmen der WMTRC 2023.

Alles Liebe  
Ihr Tirol-Team

## Inhaltsverzeichnis

<b>Tirol auf einen Blick:</b> Zahlen, Daten, Fakten .....	4
<b>Bergauf, bergab und querfeldein</b>   Tirol und Trailrunning .....	5
<b>Anfeuern im Gebirg':</b> Die Top-Sportevents In Tirol .....	6
<b>Auf geht's!</b> Der Tiroler Trailrunning Sommer 2023 .....	8
<b>Top Trailrunning Regionen in Tirol</b> .....	8
<b>Stadt. Land. Berg.</b> Die Gastgeberregionen Innsbruck und Stubai .....	10
<b>Schau, wie schön!</b> Sehenswertes entlang der WM-Strecken .....	12
<b>VERTICAL:</b> 07.06.2023 .....	13
<b>TRAIL SHORT:</b> 08.06.2023 .....	15
<b>TRAIL LONG:</b> 09.06.2023 .....	21
<b>MOUNTAIN CLASSIC:</b> 10.06.2023 .....	25
<b>Wissenswertes</b> .....	26

## Tirol auf einen Blick:

### Zahlen, Daten, Fakten



#### Das Herz der Alpen

Tirol liegt im Westen der Republik Österreich und ist mit **12.648 km<sup>2</sup>** das **drittgrößte von 9 Bundesländern**. Tirol selbst ist in 9 Bezirke aufgeteilt. Die Gastgeberregion Innsbruck umfasst die politischen Bezirke Innsbruck Stadt und Innsbruck Land. Zu letzterem gehört auch das Stubaital.



#### Der Beiname „Land im Gebirg“ kommt nicht von ungefähr

Nur 12,5 % Tirols sind besiedelt, der Rest gehört der Natur. Es gibt über **1.200 Berge**, davon sind 573 mehr als dreitausend Meter hoch. Den Landesrekord bricht der **Großglockner mit 3.798 m**, dicht gefolgt von der Wildspitze mit 3.768 m. Der höchste Berg des Stubaitals ist das Zuckerhütl (3.507 m), das Dach der Region Innsbruck ist die Östliche Praxmarerspitze mit ihren 2.638 Metern Seehöhe.



#### Der Wirtschaftsmotor Tourismus

In der touristischen Sommersaison 2022 zählte Tirol insgesamt **22,4 Mio. Nächtigungen**. Als führende Branche beschäftigt die Tourismusindustrie 48.800 Menschen. 25.000 Betriebe leben in Tirol vom Tourismus, davon sind 92 % **Familienunternehmen**.



#### Bewegte Sommerfrische in Tirol

Einheimische wie Gäste können in den warmen Monaten des Jahres rund **24.000 Kilometer** an ausgeschilderten **Wanderwegen** mit ihren über 170 Alpenvereinshütten, etwa **6.200 Kilometer an Mountainbike-Routen** und **5.000 Alpinkletterrouten** erkunden. Unzählbar, weil **unzählig**: Die Möglichkeiten zum Trailrunning in urbaner, ländlicher oder hochalpiner Landschaft. **7 von 10 Tirol-Gästen gehen im Urlaub in die Berge**. Der Anteil derer, die im Laufschrift unterwegs sind, steigt stetig.

## Bergauf, bergab und querfeldein

### Tirol und Trailrunning

Vielleicht waren es die Menschen in Tirol, die **Trailrunning „erfunden“** haben? Denn schließlich hatten es auch Senner:innen und Bäuer:innen ab und zu eilig. Autos, Fahrräder und andere Vehikel waren besonders in den abgelegenen Bergtälern lange Luxus. Und so lief man in Tirol Jahrzehnte, wenn nicht sogar Jahrhunderte, bevor es die Wörter „Trailrunning“ und „Berglauf“ überhaupt gab, ganz selbstverständlich durch das Gelände.

Fünf Jahre nach der Krönung der ersten Berglauf-Weltmeister:innen war Tirol bereits Austragungsort: 1990 und erneut 1996 fand die WM in Telfes im Stubaital statt, die Landeshauptstadt Innsbruck richtete 2002 das Event aus. Mit **sportlichen Großveranstaltungen** kennt man sich in Tirol aus: gleich zweimal fanden hier die Olympischen Winterspiele statt (1964 und 1976), 2018 wurden in Tirol die UCI-Straßen-Weltmeisterschaften und die Kletter-WM ausgetragen und erst vor ein paar Monaten wurden bei der Junioren Ski WM 2023 in St. Anton Bestleistungen erzielt.

Tirols Top Trailrunning-Regionen Stubai, Innsbruck, Wilder Kaiser, Pitztal, Ötztal und Imst haben bereits ein breites Angebot im Trailrunning-Sektor entwickelt. Im Rahmen der vielen Events, aber auch abseits davon, finden laufend **Trailrunning Camps, Workshops und Traildays** statt.

# Anfeuern im Gebirg': Die Top-Sportevents in Tirol

Tirol ist und war immer schon ein beliebter Austragungsort für sportliche Großereignisse:

- Die **Nordischen Skiweltmeisterschaften** waren in Tirol 1933, 1985 und zuletzt 2019 in Seefeld zu Gast.
- Auch die **Biathlon-WM** hat in Tirol mehrmals Station gemacht (1963, 1978, 1998, 2005, 2017).
- 1964 und 1976 war Innsbruck Gastgeber der **Olympischen Winterspiele**.
- 1984 und 1988 fanden **Winter-Paralympics** in Innsbruck statt.
- Gleich dreimal fand die **Berglauf-Weltmeisterschaft** (World Mountain Running Championship bzw. früher auch World Mountain Running Trophy genannt) in Tirol statt: 1990 und 1996 im Rahmen des Schlickeralmlaufs im Stubai Telfes und 2002 in Innsbruck. Das Format gilt als Vorgänger der seit 2021/22 durchgeführten WMTRC.
- Mit den Riesenslalom-Bewerben, die seit der Saison 2000/01 jährlich am Rettenbach-Ferner in Sölden veranstaltet werden, wird traditionell die Ski-Weltcup-Saison eingeläutet. Das Highlight im Wintersport-Kalender ist das legendäre **Hahnenkamm-Rennen** in Kitzbühel, welches seit 1931 ausgetragen wird und auf-, sowie abseits der Piste Aufmerksamkeit erregt.
- St. Anton trug 2001 die **alpine Ski-WM** aus und wird sich nach der Durchführung der WM in Saalbach wieder als Kandidat für eine Alpine Ski WM aufstellen.
- 2008 war Innsbruck im Rahmen der **Fußball-Europameisterschaft** österreichischer Austragungsort. Drei Vorrundenspiele wurden hier entschieden.



Neustift im Stubaital, Nähe Starkenburger Hütte

- Im Jahr 2012 gingen in Innsbruck die **Olympischen Spiele der Jugend** erfolgreich über die Bühne.
- Die **Berglauf Masters Weltmeisterschaft** spornte 2014 über 1.000 Bergläufer:innen im Alter von 35–79 Jahren im Stubaital zu Höchstleistungen an.
- Seit 2017 führt mit der länder-übergreifenden **Tour of the Alps** ein herausforderndes Profi-Straßenradrennen durch malerische Gebiete der Europaregion Tirol-Südtirol-Trentino. Action abseits asphaltierter Strecken wird Besucher:innen jährlich im Rahmen von **Crankworx Innsbruck** geboten. Hier trifft sich die Elite der Downhill- und Freestyle-Mountainbike-Szene.
- 2018 wurden in zwei Disziplinen Weltmeisterschaften in Tirol ausgetragen: die **UCI-Straßen-Weltmeisterschaft** führte die Sportler:innen von Kufstein nach Innsbruck, bei der **IFSC Climbing World Championship** konnten die internationalen Athlet:innen in der Olympiahalle und dem Kletterzentrum Innsbruck bejubelt werden. 2023 wird in Innsbruck übrigens erneut der **IFSC Climbing World Cup** veranstaltet.

# Auf geht's!

## Der Tiroler Trailrunning Sommer 2023

Tirol ist im Lauffieber. Vor wenigen Tagen fand in Innsbruck das **Innsbruck Alpine Trailrun Festival** statt. Die 8. Ausgabe des beliebten Events von 01. bis 03.06.2023 stand ganz im Zeichen der WM. Die Teilnehmer:innen konnten Profiluft schnuppern und sich auf den Strecken der WMTRC 2023 messen.

Nach der WM ist vor dem Silvrettarun, dem Steinbocklauf und einem Dutzend weiterer **Trailrunning- und Berglaufevents der Extraklasse**. Bergaffine Athlet:innen können sich in den kommenden Wochen in Tirols schönsten Regionen neuen Herausforderungen stellen. Wer Sehnsucht nach den WM-Austragungsorten Innsbruck und Stubai hat, kann im Juli zum Stubai Ultratrail oder im September zum Schlickeralmlauf auf die Pfade der WMTRC23 zurückkehren.

Alle Trailrunningevents  
in Tirol finden Sie auf:  
[www.tirol.at/  
top-trailrunning-events](http://www.tirol.at/top-trailrunning-events)



## Top Trailrunning Regionen Tirol

**Innsbruck**  
[www.innsbruck.info](http://www.innsbruck.info)

**Stubaital**  
[www.stubai.at](http://www.stubai.at)

**Pitztal**  
[www.pitztal.com](http://www.pitztal.com)

**Ötztal**  
[www.oetztal.com](http://www.oetztal.com)

**Imst**  
[www.imst.at](http://www.imst.at)

**Wilder Kaiser**  
[www.wilderkaiser.info](http://www.wilderkaiser.info)

**Innsbruck Alpine Trailrun Festival**  
Innsbruck, 01.–03.06.2023

**Stubai Ultratrail**  
Innsbruck-Stubai, 29.06.–01.07.2023

**Schlickeralmlauf**  
Telfes im Stubaital, 09.09.2023

**Pitz Alpine Glacier Trail**  
St. Leonhard im Pitztal, 04.–06.08.2023

**Gletscher Trailrun**  
Gurgl, 21.–22.07.2023

**Tschirgant Sky Run**  
Imst, 10.–11.06.2023

**Kaiserkrone Trail**  
Scheffau, 23.–24.06.2023

**Tour de Tirol**  
Söll, 06.–08.10.2023

## Weitere Trailrunningevents in Tirol

**Koasamarsch Ebbs** | Ebbs, 17.06.2023

**terra raetica trails** | Feichten, 04.–08.07.2023

**Silvrettarun 3000** | Galtür, 14.–15.07.2023

**Großglockner UltraTrail** | Kals am Großglockner, 27.–30.07.2023

**KAT100 by UTMB®** | Fieberbrunn, 03.–05.08.2023

**Zillertaler Steinbockmarsch & Steinbocklauf** | Ginzling, 19.08.2023

**Karwendelmarsch** | Scharnitz, 26.08.2023

**Kitzbüheler Horn-Bergstraßenlauf** | Kitzbühel, 03.09.2023

**Mayrhofen Ultraks** | Mayrhofen, 08.–09.09.2023



Neustift im Stubaital, Kalkkögel, Seejöchel



## WMTRC für Jedermann und Jedefrau

Kurzentschlossene können im Rahmen der World Mountain and Trail Running Championships 2023 übrigens an gleich zwei Disziplinen selbst teilnehmen: Die Rennen „Race to Höll“ am 6. Juni und „Vertical“ am 7. Juni stehen auch Hobbyläufer:innen offen.



Weitere Informationen auf:  
[www.innsbruck-stubai2023.com/public-races](http://www.innsbruck-stubai2023.com/public-races)

# Stadt. Land. Berg.

## Die Gastgeberregionen Innsbruck und Stubai



Innsbrucker sagen über **Innsbruck** gern, die Tiroler Landeshauptstadt sei nichts als ein zu groß geratenes Dorf. Die viertgrößte Stadt Österreichs ist klein genug, dass fast alle Wege zu Fuß bewältigt werden können und doch groß genug für den Lebenshunger von **30.000 Studierenden**, eine vielfältige **Kulturszene**, zahllose **Restaurants** und Lokale für jeden Geschmack und jede Interessenslage.

Für Einheimische ist es nicht ungewöhnlich, nach der Arbeit noch schnell eine kleine Mountainbike-Tour auf eine der umliegenden Almen zu unternehmen. Es ist die normalste Sache der Welt, untertags eine schweißtreibende Skitour zu absolvieren und abends eine Oper im Tiroler Landestheater zu genießen oder zum Gig eines DJs in der Bogenmeile zu tanzen.

Innsbruck ist aber nicht nur für klassischen Städteurlaub zu haben: umrahmt von der majestätischen Nordkette im Norden und dem Patscherkofel im Süden, erreicht man in wenigen Minuten gleich **zwei städtische Skigebiete**, die im Sommer natürlich auch mit sagenhaften Ausblicken und Wanderungen aller Schwierigkeitsstufen aufwarten. Letztere können meist auch im Laufschrift absolviert werden.

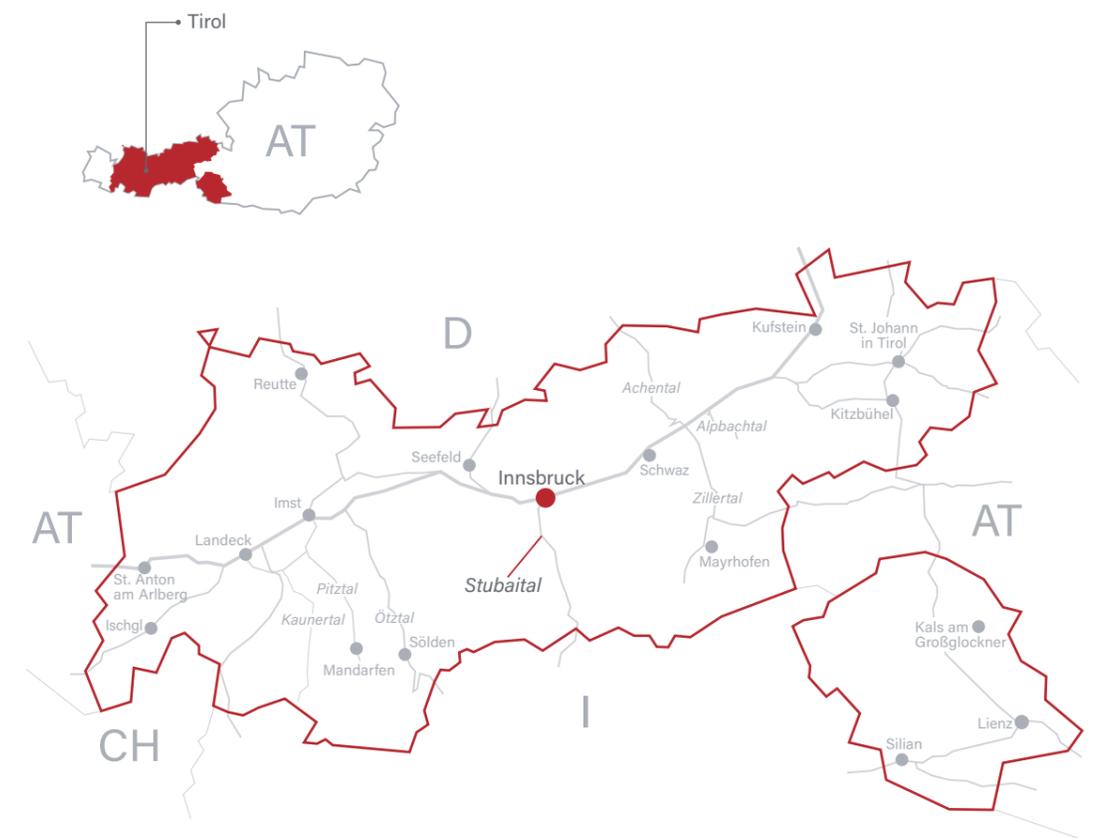


Vom Vorgarten Innsbrucks zum mächtigen Alpenhauptkamm: Nahezu schnurgerade erstreckt sich das **Stubaital** von der Einmündung ins Wipptal aus nach Südwesten bis zum vergletscherten Talende.

Der Taleingang ins Stubaital ist von Innsbruck aus mit kaum 10 Kilometern Entfernung fast zum Greifen nahe. Und doch scheint die Hektik der Großstadt beim Blick auf den mächtigen **Stubai Gletscher** weit weg. Fährt man von der berühmten Europabrücke ab, ist schon Schönberg, der erste Ort des Stubaitals, erreicht. Nicht weit davon entfernt liegt das Dörfchen Mieders, das sich am Fuße der majestätischen **Serles** befindet, die schon Dichterst Goethe als „Hochaltar von Tirol“ pries. Während unten der Fluss Ruetz durch die grüne Landschaft rauscht, steigen die Gipfelhöhen der Stubai Alpen

taleinwärts immer weiter an. Sie reichen bis auf 3.507 Meter (**Zuckerhütl**) und sind von **mehr als 109 Dreitausendern** und **80 Gletscher-(feldern)** umgeben.

Das Stubai ist zu allen Jahreszeiten perfekt für Aktivurlauber ebenso wie für Ruhesuchende. Im Sommer lockt vor allem der **Stubai Höhenweg** anspruchsvolle Bergwanderer auf bis zu 3.000 Meter Höhe – in eine Welt aus Hütten und Almen, Wasserfällen, Gebirgsseen und eisigen Gletschern. Abwechslung bieten die Sommerrodelbahn in Mieders, der Adventurepark in Fulpmes, das Erlebnisbad Stubay oder der Greifvogelpark in Telfes. Im Winter wählt man zwischen vier Skigebieten, unter denen der Stubai Gletscher wohl die höchste Bekanntheit genießt – nicht zuletzt, weil er das **größte Gletscherskigebiet Österreichs** ist.



# Schau, wie schön!

## Sehenswertes entlang der WM-Strecken

Typisch Tirol? Absolut! Die facettenreichen Landschaften zwischen der Landeshauptstadt Innsbruck und den Gipfeln des Stubaitals sind ein Paradebeispiel für das wunderbar wandelbare Gesicht Tirols. **Alpines und Urbanes** liegen ganz nah beisammen, ein Naturjuwel reiht sich an das nächste. Ob die Läufer:innen während der Rennen dafür einen Blick haben? Wenn nicht, empfehlen wir: Wiederkommen! Denn wie sagt man in Tirol so schön: **Die Berge laufen so schnell nicht weg.**



Grinzens, Salfeins



## VERTICAL: 07.06.2023

<b>START Vertical Uphill Male</b>	<b>13:00</b>
Erwartete Zielankunft erster Läufer	13:42
<b>START Vertical Uphill Female</b>	<b>14:00</b>
Erwartete Zielankunft erste Läuferin	14:51

### ZUSCHAUERPUNKTE

- 1 Start FZZ
- 2 Sonnenuhr / Elferbahn Bergstation
- 3 Elferhütte Finish

Steil, steiler, Vertical. Mit ihren **7 Kilometern** Länge und **1.020 Höhenmetern** verlangt diese Strecke zwischen dem Freizeitzentrum Neustift und der Elferhütte den Läufer:innen einiges ab. Nach einer kleinen Runde durch das Dorf führt der Trail steil bergwärts durch einen Fichtenwald zur Elferhütte.

### Freizeitzentrum Neustift (KM 0)

Los geht's! Start des Vertical ist das Freizeitzentrum Neustift. Vom 6. bis zum 10. Juni findet hier im Rahmen der World Mountain and Trail Running Championships außerdem die Expo statt: Foodtrucks, Produkttests, Gewinnspiele und vieles mehr wird bei einem breiten Rahmenprogramm geboten. Abseits der WM treffen sich Stubaier und Gäste im Freizeitzentrum gerne auf einen „**Ratscher**“ (=Plauderei, Austausch von Neuigkeiten), zum Kegeln oder für den Besuch eines Konzertes. Bald soll das Freizeitzentrum neu gestaltet werden. Die Vorbereitungen für den Neubau laufen bereits.

### Neustift (KM 0–1,0)

Willkommen in der flächenmäßig **drittgrößten Gemeinde Tirols!** Der **Hauptort des Stubaitales** breitet sich bis zu den Gletschergebieten aus. Der 4.882-Seelen-Ort ist sommers wie winters ein Mekka für Sportler:innen aller Disziplinen. Schon den Menschen der frühen Bronzezeit hat es hier gefallen, wie auch den alten Römern und Kaiser Maximilian (der hier zur Jagd ging). Wahrzeichen des Dorfes ist die ungewöhnlich große Pfarrkirche zum Heiligen Georg.

## Autenalm (KM 3,9)

Zweieinhalb Stunden brauchen „gewöhnliche“ Wanderer für die Strecke Neustift – Autenalm. Der steile Weg bis zur 1.665 Meter hoch gelegenen Alm führt zum großen Teil durch **schattigen Fichtenwald**. Die Autenalm ist mit ihren 350 Jahren **eine der ältesten Almwirtschaften der Region** und ein beliebtes Ausflugsziel. Das hat zwei gute Gründe: Das legendäre Rindsgulasch vom Tiroler Almjährling und das großartige Panorama. Von hier aus sieht man die Brennerspitze (2.877 m), die Zwölferspitze (2.562 m), den Burgstall (2.611 m) und sogar die Innsbrucker Nordkette.

## Die Sonnenuhr an der Bergstation der Elferbahnen (KM 5,9–6,1)

„Der Elfer“ ist **DER Sportberg der Stubaier**. Hier wird gewandert, geradelt und gelaufen, was das Zeug hält. Die Elfer-Bergstation liegt auf 1.812 Metern und ist ein beliebter Startplatz für Paragleiter. Wenn man das erste Mal hier ist, darf das obligatorische Selfie an der Sonnenuhr nicht fehlen. **Die Elfer-Sonnenuhr** ist mit ihren 8 Metern Durchmesser die größte begehbare Äquatorialsonnenuhr des Alpenraums und wurde aus Lärchenholz aus der Umgebung gebaut. Besonders schön: der Blick ins abgeschiedene Pinnistal.

## Die Elferhütte (FINISH KM 7,1)

Die letzten 200 Höhenmeter bis zum Ziel verlangen den Teilnehmer:innen alles ab. Aber allein der **Ausblick über das ganze Stubaital bis nach Innsbruck** belohnt für die Anstrengungen. Das Ziel der Strecke liegt auf 2.080 Metern über dem Meer. Die Elferhütte wird seit 50 Jahren von Familie Haas bewirtschaftet und wurde bis 1964 per Pferdetransport versorgt. Heute gibt es eine Materialseilbahn. Der Weg von der Bergstation bis zur Elferhütte ist auch für Menschen ohne Bergerfahrung in etwas mehr als einer halben Stunde gut zu schaffen.



## TRAIL SHORT: 08.06.2023

START	09:00
Erwartete Zielankunft erster Läufer	13:02
Erwartete Zielankunft erste Läuferin	13:35

### ZUSCHAUERPUNKTE

- 1 Die Innsbrucker Altstadt
- 2 Mutterer Alm
- 3 Kreuzjoch
- 4 Starkenburger Hütte
- 5 Finish

Barocke Altstadtpracht und imposante Kalksteininformationen: Der zweite Renntag könnte abwechslungsreicher nicht sein. Zwischen dem Startpunkt beim Innsbrucker Landestheater und dem Dorfzentrum von Neustift im Stubaital als Zielort warten ganz viele neue Lieblingsplätze entlang der **45 Kilometer** langen Strecke und den **3.132 Höhenmetern**.



Innsbruck, Altstadt

## Die Innsbrucker Altstadt (KM 0)

Was für eine Pracht! Innsbrucks Altstadt ist eine Augenweide. Im Zentrum: Das legendäre **Goldene Dachl** – errichtet unter Kaiser Maximilian I. – mit seinen 2657 vergoldeten Kupferschindeln, das sich nur einen Steinwurf vom Startpunkt am Innsbrucker Landestheater entfernt befindet. Ebenfalls ganz nah: Die Innsbrucker Hofburg, der Dom und: Das Hochgebirge! Die von Zaha Hadid gestaltete Standseilbahn bringt Besucher:innen in nur 10 Minuten hinauf auf die Hungerburg, von wo aus es mit der Gondel weiter zur Seegrube auf 1.905 Metern Seehöhe geht.



Nordkette, Hafelekarbahn

### Die Nordkette (KM 3,5–8,0)

Eine alpine Spielwiese für Sportliche, tiefgrünes (oder schneeweißes) Naherholungsgebiet und Innsbrucks Tor ins **Karwendelgebirge**: Die so genannte Nordkette (bei den Geografen heißt sie „Inntalkette“) spielt alle Stücke. Hier findet man MTB-Singletails, das Hafelekar (mit einer der steilsten Skirouten Europas), Steinböcke und freche Alpendohlen.

### Naturpark Karwendel

Die Nordkette mit der sagenumwobenen Felsformation „Frau Hitt“ und der 2.334 Meter hohen Hafelekarspitze (vom Tiroler Wort „Haferl“ für Becher oder Tasse) gehört zum Naturpark Karwendel. Dieser ist mit seiner Fläche von mehr als 737 Quadratkilometern der größte Naturpark Österreichs. Der Naturpark Karwendel ist eine Art alpine Arche Noah, hier leben Steinadler, Uhu, Waldschnepfe und Flussuferläufer. Auch seltene Wildorchideen und uralte Ahornbäume schlagen in dieser ursprünglichen Berglandschaft gerne Wurzeln.

### Höttinger Bild (KM 3,9)

Wenn besonders viele Studierende (Innsbruck hat 30.000 davon) im Wald am Fuße der Nordkette unterwegs sind, dann ist wohl Prüfungszeit. Das Höttinger Bild ist eine **kleine Wallfahrtskapelle** und liegt auf knapp 900 Metern Seehöhe.

Der Name geht auf einen Studenten im 17. Jahrhundert zurück, der hier oben ein Marienbild an einer Lärche befestigte und um himmlische Hilfe bei seinen Prüfungen bat. Erste Besiedelungsspuren im Stadtteil Hötting stammen aus der Jungsteinzeit.

### Rauschbrunnen (KM 6,1)

Wie nah in Innsbruck Stadt und Natur beisammen liegen, wird auf dem Weg zur Rauschbrunnenalm klar. Über die Serpentina geht's entlang der Nordketten Downhill Trails über 505 Höhenmeter bergauf. Der Alpengasthof Rauschbrunnen (1.060 m) ist ein **beliebtes Ausflugsziel** der Innsbrucker:innen. Plane-Spotter haben an der freien Sicht auf den Flughafen Innsbruck ihre Freude.

### Mutterer Alm (KM 21,7)

Auf dem „Trail Short“ geht es am Weg Richtung Stubai zunächst bergab: Über den Innsbrucker Stadtteil Kranebitten quer durch das Inntal, durch die Dörfer Völs und Birgitz weiter zum Fuß der imposanten Nockspitze (2.404 m). Bei Kilometer 22 erreichen die Läufer:innen die Mutterer Alm. Im Winter tummeln sich hier Familien und Genussskifahrer:innen auf den 15 Pistenkilometern, im Sommer geben die Biker den Ton an. Der **Muttereralmpark** ist Europas einziger Austragungsort der Crankworx World Tour, von 21.–25.06.2023 sind hier die internationale Mountainbike-Elite, Pro Racer und Downhill Teams zu Gast.



Mutterer Alm

## Pfriemesköpfl (KM 22,9)

Wintersportler:innen kennen diesen Berg natürlich, zum Beispiel als Slalomstrecke im Winter oder als Skitourenroute. Diese führt von der Mutterer Alm auf das Pfriemesköpfl und ist nicht nur im Winter schön. Das **Almengebiet** bietet einen schönen Blick auf das Stadtgebiet von Innsbruck. Mit etwas Glück erspät man jetzt Anfang Juni die tief magentafarbenen Almrosenblüten.

## Schlick 2000 (KM 31,5–38,0)

Sommer wie Winter ein Eldorado für Sportliche. Die Schlick 2000 liegt nur 10 Fahrminuten von Innsbruck entfernt, das Gebiet erstreckt sich über die Hänge des wunderschönen Hochtals Schlick bis zum 2.140 Meter hohen Kreuzjoch. Im Winter gibt es hier **22 Pistenkilometer und 19 Abfahrten**, im Sommer warten Themenwanderwege und familien-taugliche Wanderwege wie der Baumhausweg oder der Scheibenweg. Die Bergstation befindet sich auf 2.136 m Seehöhe und wird von den beeindruckenden Kalkkögeln flankiert. 500 Höhenmeter weiter oben liegt der Gipfel des Hohen Burgstall, der zu den **Seven Summits Stubai** gehört. Einer der berühmtesten Bezwinger: Sir Edmund Hillary.



Telfes im Stubai, Kalkkögel, Schlick 2000



Telfes im Stubai, Schlick 2000

## Kreuzjoch (KM 35,7)

Die Zuschauer:innen haben es gut: Sie können in Fulpmes in die Gondelbahn steigen und sind in wenigen Minuten am 2.136 Meter hohen Kreuzjoch. Die **Aussichtsplattform „Stubablick“** bietet eine Rundumsicht auf die Stubai Alpen, das Stubaital und das Inntal. Wer sich für Botanik interessiert, sollte dem Alpenpflanzenlehrpfad folgen, der von der Bergstation ausgehend als Rundwanderweg an über 60 verschiedenen Alpenpflanzen vorbeiführt.

## Niederer Burgstall (KM 37,9)

Der Niedere Burgstall ist einer der 15 Gipfel der Kalkkögel. Diese Bergkette wird gerne als „**kleine Dolomiten**“ bezeichnet, steht sie den Namensvettern im Süden in Sachen Naturschönheit schließlich um nichts nach. Das 77,7 km<sup>2</sup> große Areal um die imposanten Kalksteinformationen ist seit 1983 ein **Ruhegebiet** – das heißt, dass hier neben dem Schutz der Natur auch die Erholung an der frischen Luft im Fokus steht. Straßen und Seilbahnen dürfen hier nicht gebaut werden.



Neustift im Stubaital, Nähe Starkenburger Hütte

### Starkenburger Hütte (KM 39,6)

Die urige, ausgesetzte Starkenburger Hütte befindet sich auf 2.237 Metern Höhe und liegt am **Stubaier Höhenweg**. Mit sieben Etappen, die über 5.000 Höhenmeter und knapp 80 Kilometer Strecke führen, zählt dieser zu den schönsten, aber auch anspruchsvollsten Höhenwanderwegen der Ostalpen. Vor allem die Plätze vor der Hütte sind an schönen Tagen sehr begehrt, mit **Panoramablick** auf den gegenüberliegenden Serleskamm und den gesamten Stubaier Hauptkamm. Eine kleine Wanderung von der Hütte entfernt, wartet übrigens der **Naturschauplatz Gletscherblick**, von wo aus man alle „Seven Summits“ des Stubaitals sehen kann.

### Neustift (FINISH KM 45,2)

Der letzte Streckenabschnitt führt zurück ins Tal Richtung Neustift im Stubaital. Immer wieder im Blick: Die **Gipfel der Dreitausender**. Wir haben nachgezählt: Es sind genau **109 Stück**. Wer (heute) zu müde ist, einen davon zu Fuß in Angriff zu nehmen, kann eine der vier Bergbahnen des Tales nehmen.



## TRAIL LONG: 09.06.2023

START	06:30
Erwartete Zielankunft erster Läufer	15:15
Erwartete Zielankunft erste Läuferin	16:52

#### ZUSCHAUERPUNKTE

- 1 Start FZZ
- 2 Hoadl
- 3 Kranebitten
- 4 Finish

Die herausforderndste Strecke dieser WM ist **85 Kilometer** lang, ganze **5.554 Höhenmeter** gilt es zu bewältigen. Sie endet dort, wo der „Trail Short“ beginnt: Am Innsbrucker Landestheater. Entlang der Strecke ist die hochalpine Bergwelt der Regionen Stubai und Innsbruck die perfekte Kulisse für ganz großes Trailrunning-Kino.

### Milderaun Alm (KM 5,8)

Nach dem Start im Dorfzentrum von Neustift führt der Trail hinauf zur Milderaun Alm. Im Winter wird hier gerodet, was das Zeug hält. Die Alm liegt nördlich oberhalb vom **Ortsteil Krößbach** auf 1.675 Metern, ein beliebtes Wanderziel und Jagdgebiet.

### Naturschauplatz Hühnerspiel (KM 7,3)

Wo es den allerschönsten Bergblick Tirols gibt? Darüber scheiden sich die Geister, aber dieser Ort ist bestimmt ganz vorne mit dabei: Die Ebene unterhalb der Brennerspitze ist außergewöhnlich. Hier kann man ein **360-Grad-Bergpanorama** bestaunen oder im Frühsommer – das erklärt den Namen – **die Spielhähne** (*Lyrurus tetrix*, auch Birkhähne) bei der Balz beobachten. Für die Läufer:innen geht es auf der „Stubairunde“ anschließend zurück nach Neustift, bevor sie die Starkenburger Hütte in Angriff nehmen.



Neustift im Stubaital, Naturschauplatz Hühnerspiel

## Schlicker See und Seejochl (KM 25,5–25,8)

Von den Einheimischen simpel „der See“ genannt, ist der Schlicker See auf 2.450 m zwar der kleinste, aber einer der hübschesten Bergseen des Stubaitals. Für **Geologen** spannend: Hier verläuft die Grenze zwischen den Gesteinsarten „Dolomit“ und „Ötztal-Stubai-Kristallin“. Im See selbst leben Saiblinge, die wegen der Höhenlage deutlich kleiner bleiben als ihre Artgenossen im Tal. Besonders pfiffig: Die zahlreichen **Murmeltiere**, die hier oben leben. Ein grandioser Aussichtspunkt ist das 2.518 Meter hohe Seejochl: Mächtig schiebt sich die Schlicker Seespitze ins Blickfeld, dahinter kann man die Riepenwand und den Hohen Burgstall sehen.

## Adolf Pichler Hütte (KM 28,4)

Am Fuße der Kalkkögel, auf 1.977 Metern, liegt die Adolf Pichler Hütte, die 1903 vom Akademischen Alpenklub Innsbruck erbaut wurde. Sie trägt den Namen des Geologen und Dichters Adolf Pichler (1819–1900). Von hier aus erschlossen Bergsteigerpioniere wie Hermann Buhl viele Kletterrouten. Die Große und Kleine Ochsenwand, die Schlicker Zinnen oder der RAC-Turm gehören mittlerweile zu den Klassikern für Kletterer.

## Hoadl (KM 43,1)

Mit etwas Glück können die WMTRC Läufer:innen am Weg zum Hoadl-Haus (2.340 m) einen Blick auf den „Zwölfer“ werfen. Denn genau um 12.00 Uhr steht die Sonne über dem 2.562 m hohen Gipfel der **Zwölferspitze**. Die Hoadl-Bahn gehört zum Ski- und Wandergebiet Axamer Lizum. Nur 20 Minuten von Innsbruck entfernt, tut sich eine Welt mit 62 Kilometern an Wanderwegen auf, im Winter warten neun Liftanlagen und rund 40 Kilometer bestens präparierter Pisten auf Skifahrer:innen.

## Salfeins See (KM 50,0)

Die einen nennen ihn „Salfeins See“, bei den anderen heißt er „Schönangerlsee“. Berühmt geworden ist der Bergsee durch seine atemberaubende **Spiegelung der Kalkkögel**, besonders schöne Fotos gelingen in den Sommermonaten. Zudem reicht die Aussicht hier von Innsbruck und dem Inntal, zur Mieminger Kette und dem Karwendel bis zur Zugspitze.



Axamer Lizum, Hoadl



Sellrain, Salfeins See

## Kranebitten (KM 67,0–68,8)

Über die Dörfer Grinzens, Birgitz und Völs führt der Trail bergab Richtung Innsbruck. Im Stadtteil Kranebitten, sowohl ein Synonym für den **Innsbruck Airport**, als auch hervorragender Spot zum Upstream Surfing, heißt es für die Athlet:innen noch einmal alle Kräfte zu mobilisieren. Sicher hilfreich: Der Jubel der Fans beim Public Viewing. Nach der Querung des Inntals führt die Strecke dann über den Durrachsteig zur Höttinger Alm.

## Höttinger Alm (KM 76,5) und Umbrügler Alm (KM 78,7)

Das vielleicht beliebteste Ziel der Innsbrucker Biker:innen und Läufer:innen: Die 1.487 Meter hohe Höttinger Alm. Die Ursprünge des **urigen Ausflugszieles** gehen bis ins 15. Jahrhundert zurück. Heute lassen sich hier Bergfexe und Frischluftfreunde die Sonne ins Gesicht scheinen. Almfeeling in besonders stylischer Manier kommt auf der Umbrügler Alm auf. 2015 neu errichtet, gilt das Gasthaus heute als **architektonisches Kleinod**. Die Tradition wird trotzdem in Ehren gehalten, schließlich stammt der Name vom einstigen Innsbrucker Stadtteil „Anbruggn“ und ist über 400 Jahre alt.



Innsbruck, Nordkettenbahnen

### Nordkettenbahnen (KM 80,0–81,1)

Ganz in der Nähe der Höttinger Alm schwebt die Nordkettenbahnen bergwärts. Mit dem Seilbahntrio Hungerburgbahn, Seegrubenbahn und Hafelekarbahn kommt man in nur 20 Minuten von der Innsbrucker Innenstadt direkt in die **hochalpine Welt** des Karwendelgebirges. Sämtliche Stationen der Hungerburgbahn wurden von Star-Architektin **Zaha Hadid** entworfen. Von ihr stammt auch die weitum sichtbare Bergiselschanze.

### Alpenzoo (KM 82,5)

Einen buchstäblich lebendigen Einblick in die Artenvielfalt der Alpen gefällig? Dann nichts wie ab in den Alpenzoo! Mehr als **150 Tierarten** können auf dem Gelände beobachtet werden, darunter auch Steinbock, Braunbär, Fischotter, Adler und Wolf. Besonders schön ist es im Frühling und Frühsommer, wenn der Nachwuchs da ist. Den Alpenzoo in seiner heutigen Form gibt es seit 1962, seine Ursprünge reichen aber zurück ins 16. Jahrhundert.

### Innsbrucker Altstadt (KM 83,7–84,9 FINISH)

176 Höhenmeter unter dem Alpenzoo geht es für die Läufer:innen nun endlich in die sprichwörtliche **Zielgerade**. Vor der prachtvollen Kulisse des Tiroler Landestheaters und dem Haus der Musik auf der einen, dem Congress Innsbruck und der Innsbrucker Hofburg auf der anderen Seite wird den Athlet:innen in der einstigen Residenz der Habsburger hoffentlich ein kaiserlicher Empfang beschert.



## MOUNTAIN CLASSIC: 10.06.2023

<b>START JUNIOR MALE</b>	<b>10:00</b>	<b>START ELITE MALE</b>	<b>12:00</b>
Erwartete Zielankunft erster Läufer	10:27	Erwartete Zielankunft erster Läufer	12:56
<b>START JUNIOR FEMALE</b>	<b>11:00</b>	<b>START ELITE FEMALE</b>	<b>14:00</b>
Erwartete Zielankunft erste Läuferin	11:31	Erwartete Zielankunft erste Läuferin	15:05

Eine barocke Altstadt als Trail – das gibt es wohl nur in Tirol! Wenn sich das Kopfsteinpflaster vor dem Goldenen Dachl in hochalpines Terrain verwandelt, ist für Läufer:innen und das Publikum einiges geboten. Auf **7 Kilometern** und **374 Höhenmetern** folgt diese Strecke den Spuren der „Höll“, der legendären Streckenführung der Rad-WM 2018.

### Landestheater und Umgebung

Was für ein Theater! Der imposante **Prunkbau** am Innsbrucker Rennweg wurde 1846 in seiner heutigen Form eröffnet. Es hat 800 Sitzplätze, am Spielplan stehen Schauspiel, Tanz, Oper oder Operette. Seit 2018 steht in unmittelbarer Nachbarschaft das moderne **Haus der Musik**, das „große Schwarze“ ist ein architektonischer Blickfang, in dem ein Dutzend Institutionen wie das Tiroler Symphonieorchester, die Universität Mozarteum und die Innsbrucker Festwochen der Alten Musik ihr Zuhause haben. Schräg gegenüber befindet sich der **Congress Innsbruck**, in dem regelmäßige Events und Konzerte bekannter Pop und Rockstars stattfinden.

### Der Inn und das historische Innsbruck

Von den Tiroler:innen als Innschbrugg (und nicht wie fälschlicherweise oft behauptet als Innschbruck mit „K“) ausgesprochen, ist die Stadt ohne ihren Fluss – den grünen Inn – nicht denkbar. Schließlich trägt sie ihn als „Die Stadt an der Brücke über den Inn“ sogar im Namen. Der **älteste Stadtteil** „Anpruggen“ ist auch eine sprachliche Erinnerung an die Innbrücke. Ein beliebtes Fotomotiv ist die bunte Häuserzeile mit der Nordkette im Hintergrund. Mindestens genauso legendär: Die enge **Höttinger Gasse**, durch die sich sogar die öffentlichen Stadtbusse zwängen.

# Wissenswertes



[www.innsbruck-stubai2023.com](http://www.innsbruck-stubai2023.com)



[www.tirol.at/trailrunning](http://www.tirol.at/trailrunning)



[www.innsbruck.info/1/trailrunning.html](http://www.innsbruck.info/1/trailrunning.html)



[www.stubai.at/aktivitaeten/laufen-trailrunning](http://www.stubai.at/aktivitaeten/laufen-trailrunning)

## Follow, like & Share | Social Media



@wmtrc2023\_innsbruckstubai

@sporttirol

@visittirol



@WMTRC 2023 Innsbruck-Stubai

@Tirol – Herz der Alpen

@sport.tirol

## Official hashtags:

#wmtrc2023

#wmtrcinnbruckstubai2023

#innsbruckstubai2023

#visittirol

#lovetirol

#sporttirol



### IMPRESSUM

Herausgeber & Medieninhaber: Tirol Werbung GmbH  
Maria-Theresien-Straße 55, 6020 Innsbruck, Österreich  
Stand: Innsbruck, Mai 2023.  
Druck- und Satzfehler vorbehalten.

### ANSPRECHPARTNER:INNEN FÜR PRESSE & MEDIENANFRAGEN

#### Tirol Werbung GmbH

Eva Walter

Maria-Theresien-Straße 55  
6020 Innsbruck

+43 512 5320 365 t

eva.walter@tirolwerbung.at e

[www.presse.tirol.at](http://www.presse.tirol.at)

[www.tirol.at](http://www.tirol.at)

#### Innsbruck Tourismus

Alexandra Sasse, MA

Burggraben 3

6020 Innsbruck

+43 664 / 88 63 00 37 t

a.sasse@innsbruck.info e

#### Tourismusverband Stubai Tirol

Mag. (FH) Michael Gstrein

Stubaitalhaus, Dorf 3

6167 Neustift im Stubaital

+43 50 1881-0 t

+43 664 8268530 e

presse@stubai.at e

[www.stubai.at](http://www.stubai.at)

**Tirol Werbung** GmbH  
Maria-Theresien-Straße 55  
6020 Innsbruck

+43 512 53 20-0 *t*  
info@tirol.at *e*  
**www.tirol.at**

**LEBENSRAUM TIROL**  
HOLDING

