



**2023 WORLD MOUNTAIN AND
TRAIL RUNNING CHAMPIONSHIPS**

Tirol
AUTRICHE



PRÉSENTATION MÉDIA

World Mountain and Trail Running Championships 2023

Innsbruck — Stubai
du 6 au 10 juin 2023



Bienvenue au Tyrol !

C'est un honneur que vous soyez là et que vous informiez le public sur les **Championnats du monde de course en montagne et de trail 2023 Innsbruck-Stubai** ! Le Tyrol aimerait vous y aider. Pour cela, nous souhaitons vous présenter quelques faits intéressants et des anecdotes autour des lieux de compétitions, ainsi que des détails indispensables sur le Tyrol. Chiffres et données utiles pour vos articles et émissions viendront compléter le tout afin de capter l'envergure et l'élan – au sens propre – de ces Championnats du monde dans les régions d'Innsbruck et de Stubai. Nous espérons que ces quelques informations vous seront utiles et vous accompagneront lors de vos activités dans le cadre des Championnats.

Bien à vous,
Votre équipe du Tyrol

Table des matières

Un coup d'œil sur le Tyrol : Chiffres, Données, Faits	4
Monter, descendre, couper à travers champs Le Tyrol et le trail	5
Le pays des montagnes sous le signe du sport : Les plus grands événements sportifs au tyrol	6
C'est parti ! L'été trail 2023 au Tyrol	8
Les meilleures régions de trail au Tyrol	8
Ville. Campagne. Montagne. Les régions hôtes Innsbruck et Stubai	10
Comme c'est beau ! À voir le long des itinéraires des Championnats	12
VERTICAL : le 7 juin 2023	13
TRAIL COURT: le 8 juin 2023	15
TRAIL LONG: le 9 juin 2023	21
MOUNTAIN CLASSIC: le 10 juin 2023	25
Bon à savoir	26

Un coup d'œil sur le Tyrol :

Chiffres, Données, Faits



Au cœur des Alpes

Le Tyrol se situe à l'ouest de la République d'Autriche, qui compte neuf États fédérés. Avec ses **12 648 km²**, il est le **troisième en superficie**. Il est lui-même divisé en neuf circonscriptions. La région d'Innsbruck qui accueille les Championnats réunit les circonscriptions politiques « Innsbruck Stadt » et « Innsbruck Land ». La vallée de Stubai est rattachée à cette dernière.



« Pays des montagnes », un surnom bien mérité

Seuls 12,5% du Tyrol sont habités, le reste appartient à la nature. On compte plus de **1 200 montagnes**, dont 573 dépassent 3 000 mètres d'altitude. Le record est battu par le **Grossglockner et ses 3 798 mètres**, suivi de près par la Wildspitze avec 3 768 mètres. La montagne la plus haute de la vallée de Stubai est la Zuckerhütl (3 507 mètres). Le toit de la région d'Innsbruck est, lui, incarné par l'Östliche Praxmarerspitze et ses 2 638 mètres.



Le tourisme : moteur économique

Pour la saison estivale touristique 2022, nous avons dénombré un total de **22,4 millions de nuitées**. Le tourisme, avec 48 800 personnes à son actif, se situe en tête de liste des secteurs de l'emploi. 25 000 entreprises vivent du tourisme au Tyrol, dont 92% sont des **entreprises familiales**.



Des vacances d'été actives et rafraîchissantes au Tyrol

Lors des mois chauds de l'année, les autochtones comme les visiteurs aiment profiter des **24 000 kilomètres de chemins de randonnée** balisés, des plus de 170 auberges de montagne du club alpin, des **6 200 kilomètres d'itinéraires VTT** et des quelques **5 000 voies d'escalade alpine**. Les possibilités de trail en ville, en campagne et en haute montagne sont, elles, **innombrables**. **Sept visiteur·euse·s sur dix passent leurs vacances au Tyrol en montagne**. Et la part de celles et ceux qui se mettent à la course est en constante augmentation.

Monter, descendre, couper à travers champs

Le Tyrol et le trail

D'ailleurs, ne serait-ce pas les Tyrolien·ne·s qui auraient « **inventé** » le **trail**? Après tout, les berger·ère·s et les fermier·ère·s devaient aussi être parfois pressé·e·s. Voitures, vélos et autres véhicules ont longtemps été un luxe, particulièrement dans les vallées montagneuses reculées. Il était donc normal de se déplacer à pied et en courant au Tyrol, et ce pendant des décennies, voire même des siècles, avant de voir apparaître les termes de « trail » ou de « course en montagne ».

Cinq ans après le couronnement des premier·ère·s champion·ne·s du monde de course en montagne, le Tyrol accueillait déjà le grand événement : c'était en 1990. En 1996, c'est à nouveau à Telfes im Stubai que se sont tenus les Championnats. Innsbruck, la capitale régionale, les reçut en 2002. Au Tyrol, on s'y connaît en **événements sportifs de taille** : la région a accueilli par deux fois les Jeux Olympiques d'hiver (en 1964 et 1976). En 2018, se sont les Championnats du monde de cyclisme sur route UCI, ainsi que les Championnats du monde d'escalade, qui ont eu lieu au Tyrol. Et il y a seulement quelques mois, St. Anton am Arlberg accueillait les Championnats du monde de ski Junior 2023 où d'excellentes performances ont été réalisées.

Les meilleures régions du Tyrol en matière de trail : Stubai, Innsbruck, Wilder Kaiser, Pitztal, Ötztal et Imst, proposent déjà une large offre dans ce domaine. Non seulement lors des nombreux événements organisés, mais aussi avec les **stages, ateliers et journées de trail** qui ont lieu fréquemment.

Le pays des montagnes sous le signe du sport : Les plus grands événements sportifs au Tyrol

Le Tyrol est et a toujours été un hôte d'accueil très apprécié pour les grands événements sportifs

- En 1933, 1985 et dernièrement en 2019 à Seefeld in Tirol, le Tyrol accueille les **Championnats du monde de ski nordique**.
- À maintes reprises (en 1963, 1978, 1998, 2005 et 2017), les **Championnats du monde de biathlon** sont organisés au Tyrol.
- En 1964 et 1976, Innsbruck accueille les **JO d'hiver**.
- En 1984 et 1988 ont lieu à Innsbruck les **Paralympiques d'hiver**.
- En 1990 et 1996 dans le cadre de la course Schlickeralmlauf à Telfes im Stubai, puis en 2002 à Innsbruck : les **Championnats du monde de course en montagne** (nommés World Mountain Running Trophy puis World Mountain Running Championship) ont déjà eu lieu trois fois au Tyrol. L'événement qui nous intéresse aujourd'hui leur a succédé en 2021/22.
- Les compétitions de slalom géant organisées chaque année depuis 2000/2001 au glacier du Rettenbach de Sölden marquent traditionnellement le début de la saison de la Coupe du monde de ski. Un des rendez-vous les plus attendus dans le calendrier des sports d'hiver est la légendaire course **Hahnenkamm** de Kitzbühel qui a lieu depuis 1931, source d'une véritable effervescence sur et en-dehors des pistes.
- En 2001, St. Anton am Arlberg héberge les **Championnats du monde de ski alpin**. Après ceux qui auront lieu à Saalbach, la ville sera à nouveau candidate pour accueillir l'événement.
- En 2008, Innsbruck est le lieu de rencontre autrichien des **Championnats d'Europe de football** pour trois matchs éliminatoires.
- En 2012, les **Jeux Olympiques de la Jeunesse** sont un succès.



Neustift im Stubaital, près du refuge Starckenburger Hütte

- En 2014, les **Championnats du monde de course en montagne seniors** réunissent dans la vallée de Stubaital plus d'un millier de coureur·euse·s âgé·e·s de 35 à 79 ans.
- Depuis 2017, **Tour of the Alps** est une compétition de vélo de course pro exigeante qui traverse la région européenne pittoresque du Tyrol, du Tyrol du Sud et de la province de Trente. Pour des frissons en-dehors des itinéraires asphaltés, les visiteur·euse·s sont attendu·e·s chaque année au festival **Crankworx d'Innsbruck**, gros challenge pour l'élite de la scène VTT descente et freestyle.
- En 2018, deux disciplines ont comme décor le Tyrol : les **Championnats du monde de cyclisme sur route UCI** entre Kufstein et Innsbruck, ainsi que les **Championnats du monde d'escalade IFSC**, où les athlètes internationaux reçoivent de véritables ovations à l'Olympiahalle et au Kletterzentrum d'Innsbruck. La **Coupe du monde d'escalade IFSC** a d'ailleurs à nouveau lieu dans la capitale régionale cette année 2023.

C'est parti !

L'été trail 2023 au Tyrol

Le Tyrol a la fièvre de la course à pied. Il y a quelques jours a eu lieu le **festival de trail Innsbruck Alpine Trailrun**. Il s'agissait de la 8e édition de cet événement attendu, accueilli par la capitale régionale du 1er au 3 juin 2023. Il était clairement inspiré par les Championnats du monde: les participant·e·s pouvaient s'imprégner du parcours des pros et se mesurer aux itinéraires de l'événement mondial.

Retrouvez tous les événements de trail ayant lieu au Tyrol sur www.tyrol.com/top-trailrunning-events



Après les Championnats auront lieu le marathon Silvrettarun et la course dite « du bouquetin » Steinbocklauf, ainsi qu'une douzaine d'autres **événements de trail et de course en montagne exceptionnels**. Les amateurs de ces sports ont pour les prochaines semaines un éventail de nouveaux défis à leur portée dans les plus belles régions tyroliennes. Et pour les nostalgiques des lieux de compétition des Championnats du monde Innsbruck-Stubai, l'ultratrail de Stubai en juillet et la course Schlickeralmlauf en septembre offriront la possibilité de fouler à nouveau les lieux des compétitions.

Les meilleures régions de trail au Tyrol

Innsbruck
www.innsbruck.info/fr

Stubaital
www.stubai.at/fr

Pitztal
www.pitztal.com

Ötztal
www.oetztal.com

Imst
www.imst.at

Wilder Kaiser
www.wilderkaiser.info

L'Innsbruck Alpine Trailrun Festival
à Innsbruck, du 1er au 3 juin 2023

L'ultratrail de Stubai
Innsbruck-Stubai, du 29 juin au 1er juillet 2023

La Schlickeralmlauf
à Telfes im Stubai, 9 septembre 2023

Le Pitz Alpine Glacier Trail
à St. Leonhard im Pitztal, du 4 au 6 août 2023

Le Gletscher Trailrun
à Gurgl, les 21 et 22 juillet 2023

Le Tschirgant Sky Run
à Imst, les 10 et 11 juin 2023

Kaiserkrone Trail
à Scheffau, les 23 et 24 juin 2023

Tour de Tirol
à Söll, du 6 au 8 octobre 2023

Autres événements de trail au Tyrol

Koasamarsch Ebbs | à Ebbs, le 17 juin 2023

terra raetica trails | à Feichten, du 4 au 8 juillet 2023

Silvrettarun 3000 | à Galtür, les 14 et 15 juillet 2023

Großglockner UltraTrail | à Kals am Großglockner, du 27 au 30 juillet 2023

KAT100 by UTMB® | à Fieberbrunn, du 3 au 5 août 2023

Zillertaler Steinbockmarsch & Steinbocklauf | à Ginzling, le 19 août 2023

Karwendelmarsch | à Scharnitz, le 26 août 2023

Kitzbüheler Horn-Bergstraßenlauf | à Kitzbühel, le 3 septembre 2023

Mayrhofen Ultraks | à Mayrhofen, les 8 et 9 septembre 2023



Neustift im Stubaital, Kalkkögel, Seejöchel



Des Championnats ouverts à tous·tes

Ces Championnats offrent aux participant·e·s de dernière minute la possibilité de concourir à deux disciplines : la course « Race to Höll » le 6 juin 2023 et la « Vertical » le 7 juin 2023. Une occasion en or pour les coureur·euse·s amateur·rice·s afin de découvrir les frissons du trail en compétition.



Plus d'informations (en anglais) sur www.innsbruck-stubai2023.com/public-races

Ville. Campagne. Montagne.

Les régions hôtes Innsbruck et Stubai



Les habitant·e·s d'**Innsbruck** disent volontiers de leur ville, capitale régionale du Tyrol, qu'elle n'est après tout qu'un grand village. En effet, la quatrième plus grande ville d'Autriche est à taille humaine, on peut facilement l'arpenter à pied. Mais elle est aussi suffisamment grande pour satisfaire les envies de **30 000 étudiants** et offrir une **scène culturelle** variée, ainsi que des bars et des **restaurants** pour tous les goûts.

Pour un·e autochtone, il n'est pas rare après le travail d'enfourcher son VTT pour une petite excursion vers une des auberges de montagne des environs. Rien de plus normal que de transpirer lors d'une journée d'excursion à ski de randonnée, avant de se rendre le soir à l'opéra au théâtre régional du Tyrol ou d'assister à une performance de DJ dans la rue festive des Bögen.

Mais Innsbruck ne se limite pas à des vacances urbaines classiques, la ville est encadrée par deux majestueuses montagnes : la Nordkette au nord et la Patscherkofel au sud. On peut ainsi rejoindre depuis la ville **deux domaines skiables urbains** en seulement quelques minutes. En été, ces derniers se transforment en un terrain rêvé de randonnée pour tous les niveaux et ouvrent des vues splendides. Et qui dit chemin de randonnée, veut souvent dire possibilité de course.

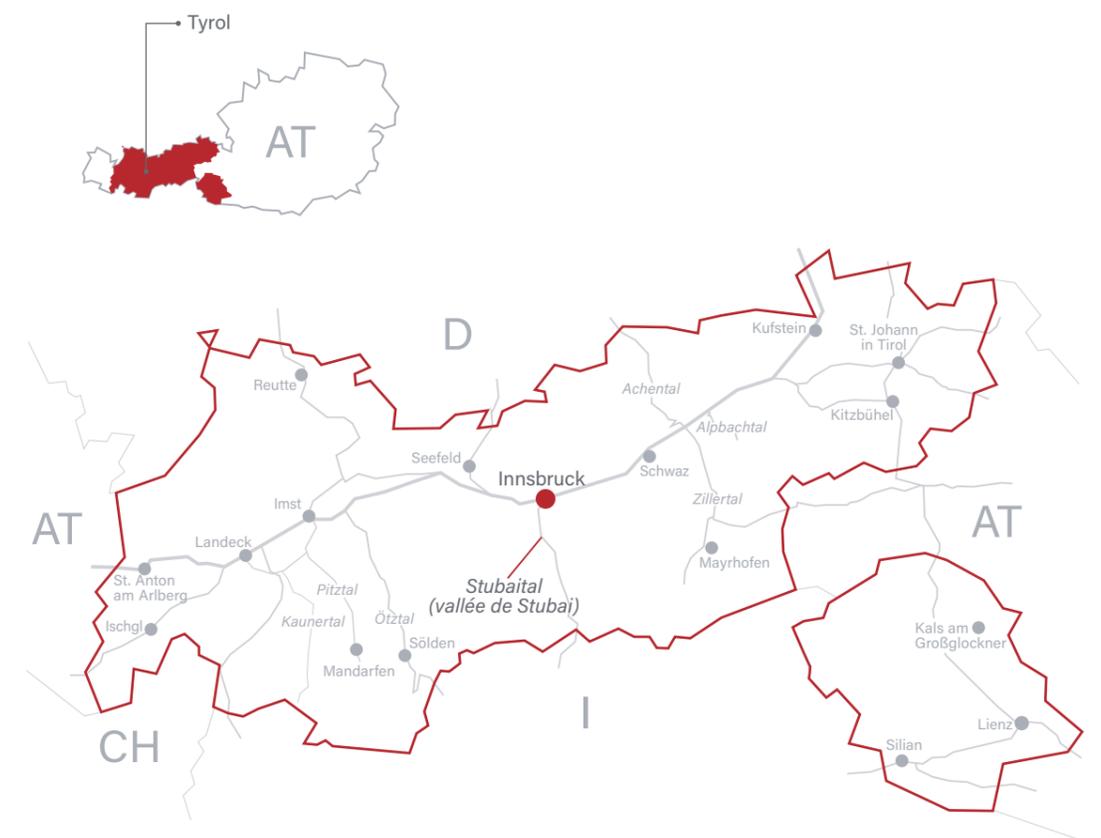


C'est depuis les portes d'Innsbruck jusqu'à l'imposante crête principale des Alpes que s'étire la **vallée de Stubai**. Cela fait presque une ligne droite entre son embouchure vers la vallée de Wipptal en direction du sud-ouest et les confins glaciaires de la vallée.

L'entrée dans la vallée de Stubai est très proche d'Innsbruck, à dix kilomètres à peine. Et pourtant, l'agitation de la grande ville semble bien loin dès qu'on pose le regard sur le majestueux **glacier de Stubai**. La première commune de la vallée est Schönberg, proche du célèbre pont de l'Europe. Peu après se trouve le petit village de Mieders, au pied de la majestueuse **Serles**, que Goethe, prince des poètes, louait déjà

comme le « maître-autel du Tyrol ». Tandis qu'en bas la rivière Ruetz se faufile à travers le paysage verdoyant, les hauteurs sommitales des Alpes de Stubai n'en finissent pas de s'élever à mesure qu'on progresse dans la vallée. Le point culminant atteint 3 507 mètres d'altitude (la **Zuckerhütl**), et on dénombre plus de 109 sommets qui dépassent les 3 000 mètres, ainsi que 80 glaciers.

La vallée de Stubai est idéale pour les amateur·rice·s de vacances actives, autant que pour ceux qui recherchent le calme, et ce à toutes les saisons. L'été, c'est le **chemin d'altitude Stubaier Höhenweg** et ses 3 000 mètres d'altitude qui remportent les suffrages des alpiniste·s chevronné·e·s. Ils leur dévoilent l'univers des auberges de montagnes, des alpages, des chutes d'eau, des lacs d'altitude et des glaciers. Pour un programme varié, le parcours de luge d'été de Mieders, le parc aventure de Fulpmes, la piscine Stubay ou encore le parc aux rapaces de Telfes im Stubai sont taillés sur mesure. En hiver, on a le choix entre quatre domaines skiables, parmi eux celui du célèbre glacier de Stubai : et pour cause, il s'agit du **plus grand domaine skiable de glacier de toute l'Autriche**.



Comme c'est beau !

À voir le long des itinéraires des Championnats

Typique du Tyrol? Tout à fait ! La diversité des paysages qui s'étalent entre la capitale régionale Innsbruck et les sommets de la vallée de Stubai est bien représentative de la générosité du décor tyrolien. Les **atmosphères alpine et citadine** se côtoient, un joyau naturel succède à un autre. Est-ce que les coureur·se·s ont vraiment le temps d'admirer le paysage pendant la course? Si ce n'est pas le cas, un seul conseil : revenir ! Comme le dit si bien le dicton tyrolien : « **Les montagnes ne partiront pas d'ici là** ».



Grinzens, Salfeins



VERTICAL : le 7 juin 2023

Début Vertical montée hommes	13 heures
Heure d'arrivée estimée vainqueur	13 heures 42
Début Vertical montée femmes	14 heures
Heure d'arrivée estimée vainqueur	14 heures 51

ÇA VAUT LE COUP D'ŒIL

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

Raide, encore plus raide, vertical. Avec ses **sept kilomètres** et ses **1020 mètres** de dénivelé, cet itinéraire qui relie l'espace Freizeitzentrum de Neustift à l'auberge de montagne Elferhütte est un défi de taille. Après un rapide tour par le village, le trail grimpe dur à travers une forêt d'épicéas jusqu'à l'Elferhütte.

Centre de loisirs Freizeitzentrum de Neustift (KM 0)

C'est parti ! Le point de départ de la course Vertical se situe au Freizeitzentrum de Neustift. Du 6 au 10 juin 2023 aura lieu un large programme autour des Championnats du monde de course en montagne et de trail : foodtrucks, essais de matériel, jeux concours, et bien d'autres choses encore... Parallèlement aux Championnats, les autochtones et les visiteurs peuvent aussi se rencontrer au centre de loisirs pour discuter et échanger, jouer au bowling ou assister à un concert. Le centre de loisirs sera bientôt réaménagé ; la nouvelle construction est d'ailleurs déjà engagée.

Neustift (KM 0-1,0)

Bienvenue dans la **troisième plus grande agglomération d'Autriche** ! Le **chef-lieu de la Stubai** s'étend jusqu'aux royaumes des glaciers. Neustift, qui compte 4 882 âmes, est, été comme hiver, un haut-lieu pour les amateur·rice·s de sport, toutes disciplines confondues. La région était déjà habitée à l'âge du Bronze ancien, puis par les anciens Romains, avant d'être appréciée par l'Empereur Maximilien Ier (qui y venait pour chasser). Un des repères du village est son impressionnante église paroissiale dédiée à saint Georges.

Auberge Autenalm (KM 3,9)

Deux heures et demi : tel est le temps nécessaire en moyenne à un·e randonneur·euse pour parcourir la distance entre Neustift et l'Autenalm. Raide, le chemin grimpe en grande partie à **l'ombre d'une forêt d'épicéas** jusqu'à l'auberge de montagne située à 1665 mètres d'altitude. Vieille de 350 ans, c'est **l'une des exploitations d'alpage les plus anciennes de la région**. Elle reste un but d'excursion très apprécié, et cela pour deux excellentes raisons : son légendaire goulasch maison et le généreux panorama. La vue porte en effet jusqu'à la Brennerspitze (2877 mètres), la Zwölferspitze (2562 mètres), la Burgstall (2611 mètres) et atteint même la chaîne de montagnes Nordkette d'Innsbruck.

Le cadran solaire à la station supérieure des remontées mécaniques Elferbahnen (KM 5,9–6,1)

La « Elfer » : c'est ainsi que les habitant·e·s de la vallée de Stubai appellent **leur montagne sportive** bien aimée. On y randonne, on y fait du vélo, on y court. La station supérieure, située à 1812 mètres d'altitude, est le point de décollage rêvé des parapentistes. Lorsqu'on s'y rend pour la première fois, difficile de résister au selfie devant le **cadran solaire de l'Elfer**. Avec ses huit mètres de diamètre, il s'agit du plus grand cadran équatorial accessible de l'espace alpin. Il est construit en bois de mélèze des environs. Ne manquez pas non plus la vue imprenable sur la vallée reculée de Pinnistal.

L'auberge Elferhütte (FINAL KM 7,1)

Les derniers 200 mètres de dénivelé sont exigeants, mais la **vue sur toute la vallée de Stubai jusqu'à Innsbruck** récompense à elle seule les efforts des participant·e·s. La ligne d'arrivée est à 2080 mètres au-dessus du niveau de la mer. L'auberge de montagne Elferhütte est gérée par la famille Haas depuis 50 ans. Jusqu'en 1964, le ravitaillement était assuré par transport à cheval, maintenant c'est par un monte-charge que le matériel est acheminé. Le sentier depuis la station supérieure jusqu'à l'auberge Elferhütte peut être parcouru en un peu plus d'une demi-heure par les personnes sans expérience de la montagne.



TRAIL COURT: le 8 juin 2023

DÉBUT	9 heures
Heure d'arrivée estimée vainqueur homme	13 heures 02
Heure d'arrivée estimée vainqueur femme	13 heures 35

ÇA VAUT LE COUP D'ŒIL

- 1 La vieille ville d'Innsbruck
- 2 Mutterer Alm
- 3 Kreuzjoch
- 4 Starkenburger Hütte
- 5 Final

Splendeur baroque de la vieille ville et imposantes formations calcaires : le deuxième jour de course ne pourrait être plus varié. Entre le point de départ au théâtre régional d'Innsbruck et le centre du village de Neustift, les coureur·euse·s côtoient, tout au long de ces **45 kilomètres** et **3132 mètres** de dénivelé, différents lieux passionnants.



La vieille ville d'Innsbruck

La vieille ville d'Innsbruck (KM 0)

Quelle splendeur ! La vieille ville d'Innsbruck est un vrai plaisir pour les yeux. Le légendaire **Petit Toit d'Or** de l'Empereur Maximilien Ier, avec ses 2657 bardeaux de cuivre recouverts d'or, se trouve à un jet de pierre du point de départ de la course : le théâtre régional d'Innsbruck. À deux pas également : le palais impérial Hofburg, la cathédrale et... la haute montagne ! Le funiculaire, conçu par la célèbre architecte Zaha Hadid, conduit les visiteurs en seulement quelques minutes vers la station intermédiaire Hungerburg, où un téléphérique prend le relais vers la station Seegrube, 1905 mètres d'altitude



La Nordkette, Hafelekar

La Nordkette (KM 3,5–8,0)

Un terrain de jeu alpin grandeur nature pour les sportif·ve·s, un havre de paix tout proche et verdoyant (ou blanc comme neige), et l'ouverture d'Innsbruck sur le **massif de Karwendel** : la chaîne de montagnes Nordkette (que les géographes appellent la chaîne de la vallée de l'Inntal « *Inntalkette* ») a plusieurs facettes. On y trouve des monotraces de VTT, le Hafelekar (l'itinéraire de ski hors-piste balisé le plus pentu d'Europe), des bouquetins, des chocards à bec jaune effrontés, et parfois même des touristes arpentant la haute montagne en claquettes ou en chaussures à talons. Mais il est fortement déconseillé de les imiter !

Le parc naturel de Karwendel

La Nordkette, « Frau Hitt » – sa formation de roche entourée de légendes – et son sommet Hafelekarspitze qui culmine à 2 334 mètres (son nom vient du dialecte tyrolien « *Haferl* » qui désigne un mug ou une tasse) font partie du Karwendel. Avec sa surface de plus de 737 km², il s'agit du **parc naturel** le plus important d'Autriche. C'est une sorte d'arche de Noé des Alpes qui sert de repère aux aigles royaux, aux grands-ducs, aux bécasses et aux chevaliers guignettes. De rares orchidées sauvages et des érables ancestraux aiment eux-aussi ancrer leurs racines dans ce paysage de montagne primaire.

Höttinger Bild (KM 3,9)

Lorsqu'on croise un nombre particulièrement élevé d'étudiants (Innsbruck en compte 30 000) dans la forêt au pied de la Nordkette, c'est que c'est la période des examens. Au Höttinger Bild se trouve une **petite chapelle de pèlerinage** à 900 mètres d'altitude. Elle doit son nom à un étudiant du XVIIe siècle qui accrocha à un mélèze une image de Marie afin de demander l'aide du ciel pour ses examens. Depuis 1938, Hötting a été rattaché à la ville d'Innsbruck. Les premières traces d'habitation remontent à l'âge de pierre.

Rauschbrunnen (KM 6,1)

Sur le chemin vers Rauschbrunnen, on réalise à quel point Innsbruck et la nature sont proches. C'est par des lacets et le long des trails de descente de la Nordkette que le chemin monte sur 505 mètres de dénivelé. L'auberge alpine Rauschbrunnen (à 1 060 mètres d'altitude) est un **but d'excursion très apprécié** des habitant·e·s d'Innsbruck. Les *spotters* se réjouissent de la belle vue dégagée qui donne sur l'aéroport de la capitale régionale.

Mutterer Alm (KM 21,7)

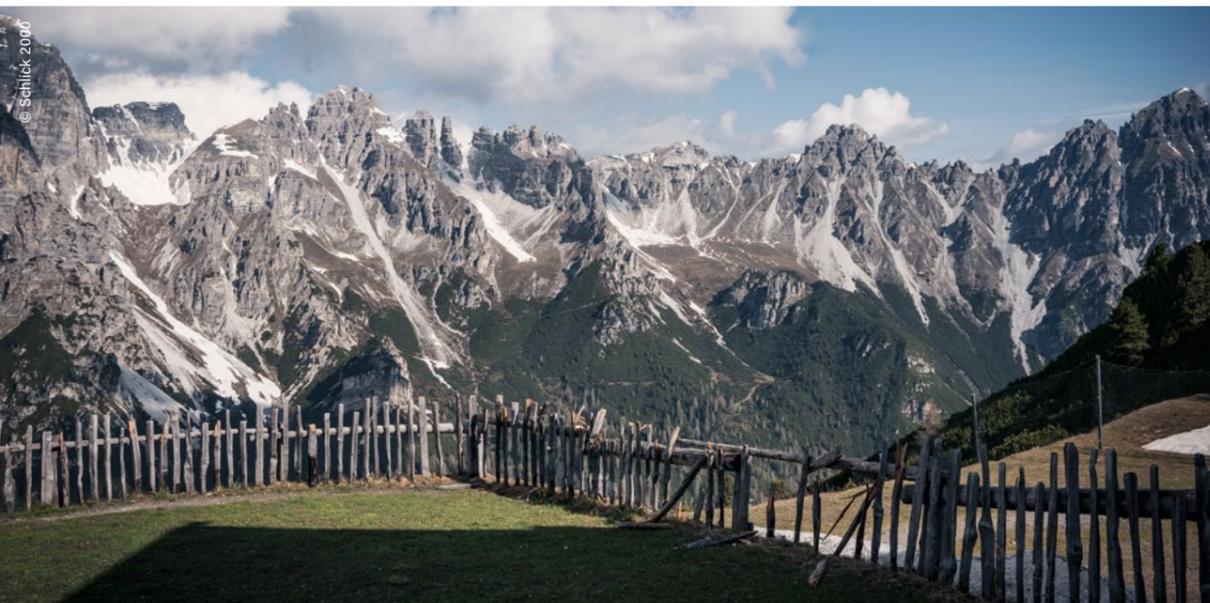
Le trail court poursuit ensuite en descente vers Stubai : par le quartier d'Innsbruck Kranebitten pour traverser la vallée de l'Inntal, puis par les villages de Völs et Birgitz jusqu'au pied de l'imposante Nockspitze (qui culmine à 2 404 mètres). C'est au kilomètre 22 que les coureur·euse·s atteignent la Mutterer Alm. En hiver, c'est le rendez-vous des familles et des amateur·rice·s de ski tranquille grâce aux 15 kilomètres de pistes de la station de ski. En été, ce sont les amateurs de VTT qui donnent le ton. Le **Muttereralmpark** est en Europe le seul lieu à accueillir le festival Crankworx, cette année du 21 au 25 juin 2023, qui réunit l'élite internationale des champion·ne·s de VTT, de prorate et de descente en équipe.

Pfriemesköpfl (KM 22,9)

Les amateur·rice·s de sports d'hiver connaissent bien cette montagne, entre autres pour son parcours de slalom ou comme itinéraire de randonnée à ski. Ce dernier aborde la Pfriemesköpfl depuis la Mutterer Alm. Il mérite le déplacement, même une fois l'hiver passé. L'**alpage** offre une vue splendide sur la ville d'Innsbruck et ses environs. Avec un peu de chance, on assiste à cette période de l'année (au début du mois de juin) à la floraison du rhododendron ferrugineux, aussi appelé rose des Alpes, en ses tons magenta profond.

Schlick 2000 (KM 31,5–38,0)

Véritable eldorado pour les férue·e·s de sport, été comme hiver, Schlick 2000 se trouve à seulement dix minutes d'Innsbruck. Le domaine s'étend sur les versants de la belle haute-vallée de Schlick jusqu'au col de Kreuzjoch à 2140 mètres d'altitude. En hiver, on trouve ici **19 pistes réparties sur 22 kilomètres**. En été, on apprécie les randonnées à thèmes et les chemins de randonnée adaptés aux familles, comme le Baumhausweg ou le Scheibenweg. La station supérieure se situe à 2136 mètres d'altitude ; elle est dominée par les impressionnantes Kalkkögel. 500 mètres de dénivelé plus haut se trouve le sommet Hoher Burgstall, un des **Stubai 7 Summits**. Parmi ses conquérants les plus célèbres, on peut citer Sir Edmund Hillary.



Telfes im Stubai, Kalkkögel, Schlick 2000



Telfes im Stubai, Schlick 2000

Kreuzjoch (KM 35,7)

Les amateur·rice·s de belles vues sont comblé·e·s avec les télécabines de Fulpmes qui permettent de monter en quelques minutes jusqu'aux 2136 mètres d'altitude du col de Kreuzjoch. La **plateforme Stubaiblick** offre un panorama fantastique sur les Alpes de Stubai et les vallées de Stubai et de l'Inntal. Depuis la station supérieure, on peut aussi emprunter le circuit du sentier pédagogique de la flore alpine qui fourmille, avec plus d'une soixantaine de plantes des Alpes, de trésors botaniques.

Niederer Burgstall (KM 37,9)

Le Niederer Burgstall est l'un des 15 sommets de la chaîne de montagne Kalkkögel, qu'on surnomme souvent « **les petites Dolomites** ». En matière de beautés naturelles, elle n'a rien à envier à son homonyme située plus au sud. Cette surface de 77,7 km² entourant les imposantes formations calcaires est classée depuis 1983 « **zone de tranquillité** ».



Neustift im Stubaital, près du refuge Starkenburger Hütte

Starkenburger Hütte (KM 39,6)

Cette auberge de montagne pittoresque et bien en vue est perchée à 2 237 mètres d'altitude et gérée par la section Darmstadt-Starkenbourg du club alpin allemand. La Starkenburger Hütte se situe sur le **chemin d'altitude Stubaier Höhenweg** qui, avec ses plus de 5 000 mètres de dénivelé, ses presque 80 kilomètres d'itinéraire et ses sept étapes, fait partie des chemins d'altitude les plus remarquables, mais aussi les plus exigeants des Alpes orientales. Les beaux jours, les places devant l'auberge sont particulièrement prisées car elles offrent un **panorama exceptionnel** sur la crête de la Serles et sur l'ensemble de la crête principale de la vallée de Stubai. Une petite promenade vous conduira au **Gletscherblick, point de vue idéal** pour admirer les *Stubai 7 Summits*, ces sept fameux sommets de la vallée de Stubai.

Neustift (FINAL KM 45,2)

Le dernier tronçon revient dans la vallée vers Neustift im Stubaital. Les **sommets dépassant des 3 000 mètres** ne cessent d'apparaître dans notre champ de vision. Nous les avons comptés : **il y en a exactement 109**. Si l'envie manque (aujourd'hui) de s'y attaquer à pied, il y a toujours les quatre remontrées mécaniques de la vallée à disposition.



TRAIL LONG : le 9 juin 2023

DÉPART	6 heures 30
Heure d'arrivée estimée vainqueur homme	15 heures 15
Heure d'arrivée estimée vainqueur femme	16 heures 52

ÇA VAUT LE COUP D'ŒIL

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

Le parcours qui représente le plus grand défi de ces Championnats du monde comptabilise **85 kilomètres** et **5 554 mètres** de dénivelé. Il se termine là où avait commencé le trail court de la veille : au théâtre régional d'Innsbruck. C'est l'incroyable décor haut-alpin des régions de Stubai et d'Innsbruck qui constitue la toile de fond de ce trail-performance.

Alpage Milderaun Alm (KM 5,8)

Après le départ depuis le centre du village de Neustift, le trail monte vers l'alpage Milderaun Alm. En hiver, on y fait de la luge. L'alpage se trouve au nord au-dessus du **hameau de Krößbach** à 1 675 mètres d'altitude, c'est un but apprécié des randonneurs et aussi un territoire de chasse.

Admirer la vue depuis le Naturschauplatz Hühnerspiel (KM 7,3)

Quelle est la plus belle vue sur les montagnes du Tyrol ? C'est un débat continu, mais ce qui est sûr c'est que cet endroit est parmi les mieux placés : la plaine sous la Brennerspitze y apparaît exceptionnelle. C'est le lieu idéal pour admirer le **panorama montagneux** et, au début de l'été, on peut aussi y observer la parade nuptiale du **tétras lyre** (*Lyrurus tetrix*). Les coureur·euse·s apprécient ensuite le circuit Stubairunde qui permet de revenir à Neustift avant de s'attaquer à la Starkenburger Hütte.

Lac de Schlicker See et col de Seejöchl (KM 25,5–25,8)

Les autochtones l'appellent tout simplement « le lac ». Le Schlicker See se trouve à 2 450 mètres d'altitude et est certes le plus petit, mais aussi un des lacs de montagne les plus jolis de la vallée de Stubai. C'est une curiosité pour les **géologues** : ici court la frontière entre les deux types de roche « dolomie » et « cristalline Ötztal-Stubai ». Dans

le lac vivent des ombles qui, en raison de l'altitude, restent bien plus petits que leurs congénères de la vallée. Parmi les animaux fûtés, les nombreuses **marmottes** qui vivent là-haut sont particulièrement malicieuses. Une vue grandiose s'ouvre depuis le col Seejöchel à 2 518 mètres d'altitude : la Schlicker Seespitze s'impose majestueusement dans le champ de vision, tandis qu'apparaissent à l'arrière-plan la Riepenwand et la Hoher Burgstall.

Auberge Adolf Pichler Hütte [KM 28,4]

C'est au pied des Kalkkögel, à 1 977 mètres, que se trouve l'auberge de montagne Adolf Pichler Hütte construite en 1903 par le club alpin académique d'Innsbruck. Elle doit son nom au géologue et poète Adolf Pichler (1819–1900). C'est à partir de là que des alpinistes pionniers comme Hermann Buhl ont ouvert de nombreuses voies d'escalade. Parmi elles la Große Ochsenwand, la Kleine Ochsenwand, les Schlicker Zinnen, ou encore la RAC-Turm, qui font aujourd'hui partie des classiques chez les amateur·rice·s de grimpe.

Hoadl [KM 43,1]

Avec un peu de chance, les coureur·euse·s des Championnats pourront, sur le chemin vers la Hoadl-Haus (2 340 mètres d'altitude) jeter un coup d'œil sur la montagne surnommée la « Zwölfer ». C'est en effet à exactement midi que le soleil pointe au-dessus du sommet de 2 562 mètres de la **Zwölferspitze** (d'où son nom, car « zwölf » signifie 12 en allemand). Les remontées mécaniques Hoadl-Bahn font partie du domaine de ski et de randonnée Axamer Lizum. À seulement 20 minutes d'Innsbruck s'ouvre un réseau de 62 kilomètres de chemins de randonnée. En hiver, ce sont neuf remontées mécaniques et une quarantaine de kilomètres de pistes bien préparées qui sont à disposition des skieur·euse·s.

Lac de Salfeins See [KM 50]

d'autres le Schönangerlsee. Ce lac-miroir est célèbre pour l'incroyable **reflet des Kalkkögel** qu'il renvoie. Le rendu photographique est lui aussi magnifique, surtout pendant les mois d'été. La vue permet d'admirer Innsbruck et la vallée de l'Inntal, le chaînon de Mieming ainsi que le Karwendel, et court même jusqu'à la Zugspitze



Axamer Lizum, Hoadl



Sellrain, Lac de Salfeins See

Kranebitten [KM 67,0–68,8]

C'est par les villages de Grinzens, Birgitz et Völs que le trail redescend vers Innsbruck. Au quartier de Kranebitten, qu'on connaît surtout pour l'**aéroport d'Innsbruck** mais aussi pour son spot de rêve de surf à contre-courant, les athlètes devront encore une fois mobiliser toutes leurs forces. Les encouragements du public sur les écrans où sera retransmis l'événement contribueront à les motiver. Après avoir **traversé l'Inntal**, l'itinéraire poursuit sur le sentier Durrachsteig vers la Höttinger Alm.

Auberges Höttinger Alm [KM 76,5] und Umbrügler Alm [KM 78,7]

C'est peut-être le but d'excursion favori des Innsbruckois·e·s amateur·rice·s de VTT et de course à pied : l'auberge de montagne Höttinger Alm, située à 1 487 mètres d'altitude. Pour retrouver les origines de ce **but d'excursion pittoresque**, il faut remonter au XVe siècle. Les vaches qui paissaient là autrefois ont aujourd'hui laissé la place aux amateurs de amoureux·se·s de la montagne et d'air pur qui aiment s'y faire dorer au soleil. La Umbrügler Alm, construite en 2015, incarne davantage l'alpage tyrolien dans un style modernisé ; on ne peut s'empêcher d'admirer ce petit **bijou architectural**. La tradition est tout de même conservée : l'auberge doit son nom à l'ancien quartier d'Innsbruck « Anbruggn » qui a plus de 400 ans.



Innsbruck, les remontées mécaniques Nordkettenbahnen

Les remontées mécaniques Nordkettenbahnen (KM 80,0–81,1)

Tout près de là, les télécabines Nordkettenbahnen semblent flotter dans le vide en remontant la montagne. Grâce au trio de remontées mécaniques Hungerburgbahn, Seegrubenbahn et Hafelekarbahn, on atteint directement depuis le centre-ville d’Innsbruck et en seulement 20 minutes l’univers haut-alpin du massif de Karwendel. Toutes les stations du funiculaire Hungerburgbahn ont été conçues par la célèbre architecte **Zaha Hadid**. C’est aussi elle qui a conçu la piste de saut à ski Bergisel qui attire le regard de l’autre côté de la ville.

Zoo alpin (KM 82,5)

Envie d’un aperçu bien vivant de la biodiversité des Alpes ? Rien de mieux que le zoo alpin ! Il accueille plus de **150 espèces animales** que l’on peut observer, dont le bouquetin, l’ours brun, la loutre des rivières, l’aigle et le loup. Une des meilleures saisons pour y aller est sûrement le printemps ou le début de l’été car c’est la période des nouvelles portées. Ou encore à l’heure de midi, lorsque les loups hurlent en cœur au son des cloches de la ville. Le zoo existe sous sa forme actuelle depuis 1962, mais on retrouve ses origines dès le XVIe siècle.

Vieille ville d’Innsbruck (FINAL KM 83,7–84,9)

176 mètres de dénivelé en-dessous du zoo alpin, les coureur·euse·s s’engagent enfin à proprement parler dans la **dernière ligne droite**. Encadrés par les somptueux décors d’un côté du théâtre régional du Tyrol et de la maison de la musique, et de l’autre du Congrès et du palais impérial d’Innsbruck, les athlètes seront, on l’espère, accueilli·e·s impérialement dans ce qui fut la résidence des Habsbourg.



MOUNTAIN CLASSIC : le 10 juin 2023

DÉBUT JUNIOR HOMMES	10 heures	DÉBUT ELITE HOMMES	12 heures
Heure d’arrivée estimée vainqueur	10 heures 27	Heure d’arrivée estimée vainqueur	12 heures 56
DÉBUT JUNIOR FEMMES	11 heures	DÉBUT ELITE FEMMES	14 heures
Heure d’arrivée estimée vainqueur	11 heures 31	Heure d’arrivée estimée vainqueur	15 heures 05

Un trail au cœur d’une vieille ville baroque : ce n’est possible qu’au Tyrol ! Le pavé devant le Petit Toit d’Or se transforme en terrain haut-alpin à la plus grande joie des coureur·euse·s et du public. Sur **sept kilomètres** et **374 mètres** de dénivelé, ce parcours suit les traces de l’itinéraire légendaire « Höll » des Championnats du monde de cyclisme en 2018.

Théâtre régional et environs

Quel théâtre ! L’imposante et **somptueuse construction** d’Innsbruck sur la rue Rennweg fut inaugurée sous sa forme actuelle en 1846. Elle accueille des représentations de théâtre, de danse, d’opéra et d’opérette et offre 800 places assises. Depuis 2018 existe juste à côté la très moderne **maison de la musique**. L’architecture de la « grande noire » attire directement l’œil. Une douzaine d’institutions y ont leur place, comme l’orchestre symphonique tyrolien, l’université Mozarteum, ou encore le festival de musique ancienne d’Innsbruck. En face se trouve le **Congrès d’Innsbruck** où ont régulièrement lieu de grands concerts de chanteur·euse·s pop et rock, ainsi que différents événements.

L’Inn et l’Innsbruck historique

Prononcée par les Tyrolien·ne·s « Innschbrugg » (et non comme on le pense souvent « Innschbruck » avec un « k »), la ville n’est pas concevable sans sa rivière. Elle la porte même dans son nom, puisqu’Innsbruck signifie littéralement « La ville du pont sur l’Inn ». Le nom du **plus vieux quartier**, Anpruggen, évoque également le pont sur l’Inn. Parmi les motifs photographiques les plus appréciés de la ville, il y a celui des façades de maisons colorées avec la chaîne de la Nordkette en arrière-plan. Également légendaire : la **ruelle étroite Höttinger Gasse**, dans laquelle les bus publics doivent réussir à se faufiler.

Bon à savoir



www.innsbruck-stubai2023.com



www.tirol.at/trailrunning



www.innsbruck.info/fr/1/trail-running.html



www.stubai.at/fr/activites/course-a-pied-trailrunning

Suivre, liker, partager | Réseaux sociaux



@wmtrc2023_innsbruckstubai

@sporttirol

@visittirol



@WMTRC 2023 Innsbruck-Stubai

@Tirol – Herz der Alpen

@sport.tirol

Hashtags officiels : #wmtrc2023
#wmtrcinnbruckstubai2023
#innsbruckstubai2023
#visittirol
#lovetirol
#sporttirol



MENTIONS LÉGALES

Éditeur & propriétaire du média : Tirol Werbung GmbH
Maria-Theresien-Straße 55, 6020 Innsbruck, Autriche
Mise à jour : Innsbruck, mai 2023.
Sous réserve d'erreurs d'impression et de composition.

INTERLOCUTEUR-TRICE-S POUR LES DEMANDES PRESSE & MÉDIAS

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/fr

www.fr.tyrol.com

Office de tourisme

Innsbruck Tourismus

Alexandra Sasse, MA

Burggraben 3

6020 Innsbruck

+43 664 / 88 63 00 37 t

a.sasse@innsbruck.info e

Office de tourisme

Tourismusverband Stubai Tirol

Mag. (FH) Michael Gstrein

Stubaitalhaus, Dorf 3

6167 Neustift im Stubaital

+43 50 1881-0 t

+43 664 8268530 m

presse@stubai.at e

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

