



**2023 WORLD MOUNTAIN AND
TRAIL RUNNING CHAMPIONSHIPS**

Tirol



BRIEFING DI MODERAZIONE

Campionati mondiali di trail running e corsa in montagna 2023

**Innsbruck – Stubai
dal 6 al 10 giugno 2023**



Benvenuti in Tirolo!

Vi ringraziamo per essere al servizio dell'informazione in occasione dei mondiali di trail running e corsa in montagna WMTRC 2023 di Innsbruck-Stubai! Il Tirolo è pronto ad aiutarvi per entusiasmare il vostro pubblico: con fatti interessanti, aneddoti sulle sedi di gara e preziose informazioni sulla regione che arricchiranno la vostra moderazione. Con dati e cifre per le vostre trasmissioni e contenuti veramente emozionanti sui mondiali di Innsbruck-Stubai. Ci auguriamo che questo opuscolo possa esservi utile per lo svolgimento del vostro lavoro nel corso del WMTRC 2023.

**Cordialmente,
il vostro Tirol-Team**

Contenuti

Il Tirolo a colpo d'occhio: dati, fatti, cifre	4
Tra dislivelli e campi Il Tirolo e il trail running	5
Fare il tifo in montagna: i migliori eventi sportivi in Tirolo	6
Si parte! L'estate tirolese 2023 all'insegna del trail running	8
Le migliori regioni del trail running in Tirolo	8
Città. Campagna. Montagna. Le regioni ospitanti di Innsbruck e Stubai	10
Che meraviglia! Luoghi da ammirare lungo i percorsi dei mondiali	12
VERTICAL: 07.06.2023	13
TRAIL SHORT: 08.06.2023	15
TRAIL LONG: 09.06.2023	21
MOUNTAIN CLASSIC: 10.06.2023	25
Link utili	26

Il Tirolo a colpo d'occhio

Numeri, Dati, Fatti



Il cuore delle Alpi

Il Tirolo si trova nella parte occidentale dell'Austria e con i suoi **12.648 km²** è il **terzo Land più grande dei 9 della Repubblica**. Il Tirolo è diviso in 9 distretti. L'area di Innsbruck, in cui si svolgeranno i mondiali, comprende i distretti politici di Innsbruck Stadt e Innsbruck Land, dove si trova anche la valle dello Stubai.



Il soprannome di "regione in cuore alle montagne" non è casuale

Solo il 12,5% del Tirolo è insediato, il resto è lasciato alla natura. Ci sono oltre **1.200 montagne**, 573 delle quali superano i tremila metri di quota. La montagna più alta del Land è il **Großglockner con 3.798 metri**, seguito dalla Wildspitze (3.768 metri). La montagna più alta della valle dello Stubai è lo Zuckerhütl (3.507 metri), mentre il tetto dell'area di Innsbruck è la Praxmarerspitze orientale con i suoi 2.638 metri.



Il turismo: motore economico

Nella stagione turistica estiva 2022, abbiamo contato un totale di **22,4 milioni di pernottamenti**. Il settore del turismo, il più importante della regione, dà lavoro a 48.800 persone. In Tirolo 25.000 imprese vivono di turismo, il **92% di esse sono a gestione familiare**.



Vacanze estive attive in Tirolo

Nei mesi caldi dell'anno, gli abitanti e i turisti possono sfruttare **24.000 chilometri di sentieri escursionistici** segnalati con oltre 170 rifugi del club alpino austriaco, **6.200 chilometri di percorsi per MTB** e **5.000 itinerari di arrampicata alpina**. Le possibilità di praticare trail running in città, campagna o alta montagna sono **talmente tante** che non possono essere riportate in cifre. **7 ospiti del Tirolo su 10 trascorrono la loro vacanza in montagna**. La percentuale di quelli che la scoprono a passo di corsa è in costante aumento.

Tra dislivelli e campi

Il Tirolo e il trail running

Può essere che siano stati i tirolesi a **"inventare" il trail running?** Dopotutto, anche i casari e i contadini avranno avuto fretta di tanto in tanto. Auto, biciclette e altri veicoli erano dei lussi, soprattutto nelle remote valli di montagna. Così, per decenni, se non secoli, prima ancora che esistessero i concetti di "trail running" e "corsa in montagna", in Tirolo si correva nella natura come se fosse del tutto normale.

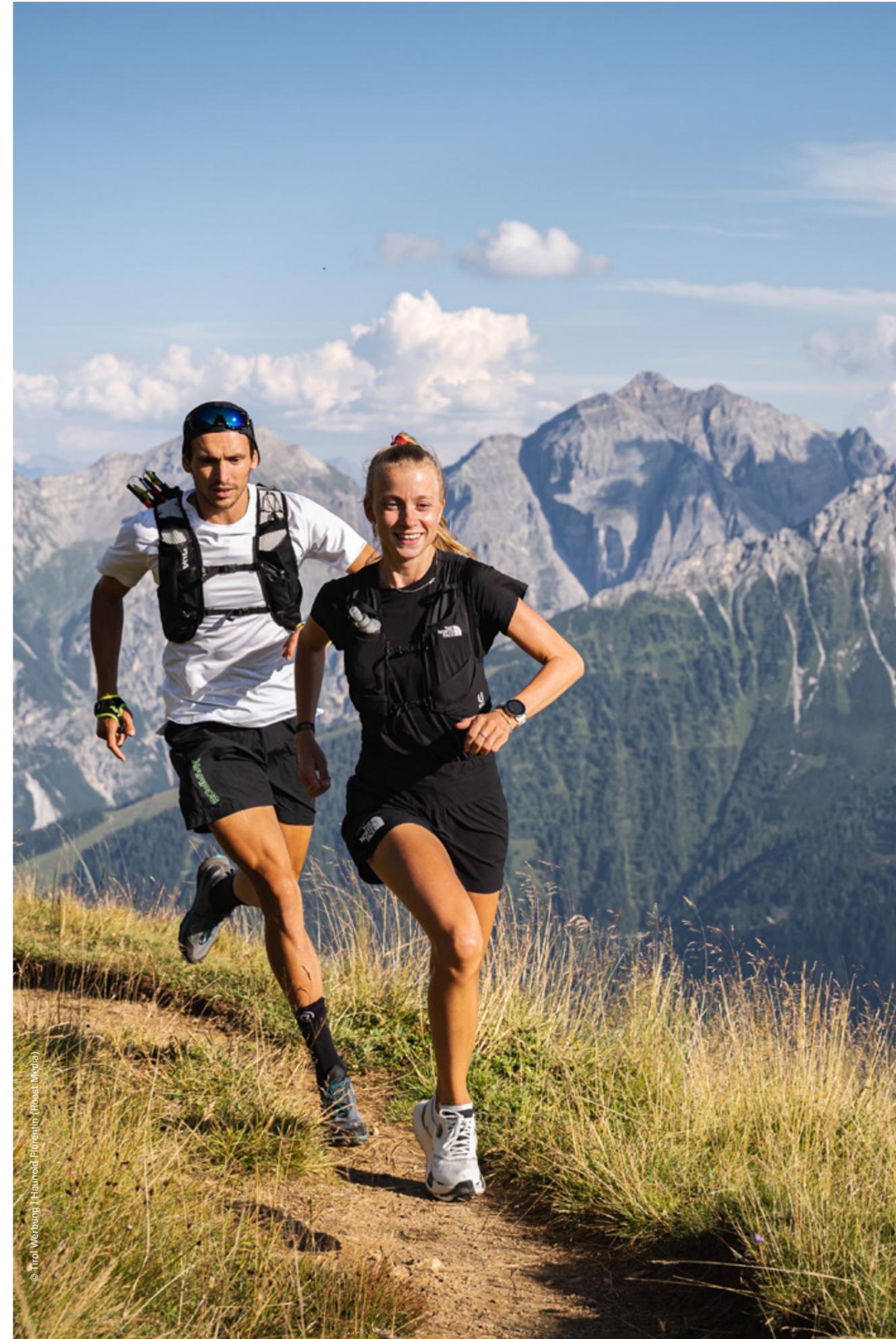
Cinque anni dopo l'incoronazione dei primi campioni del mondo di corsa in montagna, il Tirolo si prestava già quale sede di gara: nel 1990 e nel 1996 si sono svolti i Campionati del Mondo a Telfes nella valle dello Stubai, mentre nel 2002 è stato il capoluogo di Innsbruck a ospitare l'evento. Il Tirolo è esperto in fatto di **grandi eventi sportivi**. Qui, infatti, si sono svolti per due volte i Giochi Olimpici Invernali (nel 1964 e nel 1976), nel 2018 i sono tenuti i Campionati del mondo UCI di ciclismo su strada e i Mondiali di arrampicata, mentre, solo pochi mesi fa, a St. Anton am Arlberg hanno brillato gli atleti dei Campionati mondiali juniores di sci 2023.

Le regioni tirolesi di punta per il trail running – Stubai, Innsbruck, Wilder Kaiser, Pitztal, Ötztal e Imst – hanno già sviluppato una vasta gamma di offerte nel settore del trail running. **Camps di trailrunning, workshop e giornate dedicate al trail** si tengono regolarmente in occasione dei numerosi eventi, ma anche al di fuori di essi.

Fare il tifo in montagna: i migliori eventi sportivi in Tirolo

Il Tirolo è, ed è sempre stata, una regione molto apprezzata per lo svolgimento delle grandi manifestazioni sportive:

- Nel 1964 e nel 1976 Innsbruck ha ospitato le **Olimpiadi invernali**.
- Nel 1984 e nel 1988, sempre a Innsbruck, si sono tenuti i **Giochi paralimpici invernali**.
- St. Anton am Arlberg ha ospitato i **Campionati Mondiali di Sci Alpino** nel 2001 e si presenterà nuovamente quale candidata per i mondiali dopo quelli di Saalbach.
- I mondiali di **corsa in montagna** (World Mountain Running Championship, in passato conosciuti come World Mountain Running Trophy) sono stati organizzati per ben tre volte in Tirolo: nel 1990 e nel 1996 a Telfes (Stubai) e nel 2002 a Innsbruck nell'ambito della corsa Schlickeralmlauf (formato di gara considerato il predecessore del WMTRC, che si tiene dal 2021/22)
- Nel 2008, Innsbruck ha ospitato alcuni incontri del girone eliminatorio degli **Europei di calcio**.
- Nel 2012, qui hanno avuto luogo con successo i **Giochi Olimpici della Gioventù**.
- Nel 2014, i **Campionati mondiali master di corsa in montagna** hanno visto più di **1000 atleti** di età compresa tra i 35 e i 79 anni spingersi fino a prestazioni di massimo livello nella valle dello Stubai.
- Nel 2018 si sono svolti in Tirolo i mondiali di due discipline sportive: i **Campionati del mondo di ciclismo su strada UCI** hanno visto gli atleti sfrecciare sulle due ruote da Kufstein a Innsbruck, mentre in occasione dei **Campionati del mondo di arrampicata IFSC** è stato possibile ammirare gli atleti internazionali nel palazzetto dell'Olympiahalle e nel centro di arrampicata Kletterzentrum Innsbruck. Anche nel 2023 si terrà nuovamente a Innsbruck la **Coppa del Mondo di arrampicata IFSC**.
- I **Campionati mondiali di sci nordico** si sono svolti in Tirolo nel 1933, nel 1985 e più recentemente a Seefeld in Tirol nel 2019.
- Anche i **Campionati mondiali di biathlon** hanno fatto più volte tappa in Tirolo (1963, 1978, 1998, 2005, 2017).



Si parte!

L'estate tirolese 2023 all'insegna del trail running

Il Tirolo è stato investito da una vera e propria febbre da corsa. Pochi giorni fa si è svolto a Innsbruck l'Innsbruck **Alpine Trailrun Festival**. L'ottava edizione del popolare evento, che si è svolto dal 1 al 3 giugno 2023, era all'insegna del WMTRC. I partecipanti hanno potuto respirare l'aria dei mondiali e misurarsi sui tracciati del WMTRC 2023.

Dopo la Coppa del Mondo, si svolgeranno la Silvrettarun, la Steinbocklauf e una dozzina di altri **eventi di trail running e corsa in montagna di alto livello**. Nelle prossime settimane, gli appassionati di corsa in montagna e trail running potranno affrontare nuove sfide nelle più belle regioni del Tirolo. Chi avesse nostalgia delle sedi di gara dei Mondiali di Innsbruck e Stubai potrà tornare sui sentieri del WMTRC23 a luglio in occasione della Stubai Ultratrail o a settembre per la corsa Schlickeralmlauf.

Potete trovare tutti gli eventi di trail running in programma in Tirolo su www.tyrol.com/top-trailrunning-events



Da non perdere: eventi di trail running nelle regioni del trail running del Tirolo

Innsbruck
www.innsbruck.info

Valle dello Stubaital
www.stubai.at

Pitztal
www.pitztal.com

Ötztal
www.oetztal.com

Imst
www.imst.at

Wilder Kaiser
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

Altri eventi di trail running in Tirolo

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 e Pertisau, 26.08.2023

Kitzbüheler Horn-Bergstraßenlauf | Kitzbühel, 03.09.2023

Mayrhofen Ultraks | Mayrhofen, 08.-09.09.2023



Neustift im Stubaital, Kalkkögel, Seejochl



WMTRC per tutti

Nell'ambito dei Campionati mondiali di trail running e corsa in montagna, i più spontanei potranno decidere di partecipare in prima persona a due discipline: le gare "Race to Höll" del 6 giugno 2023 e "Vertical" del 7 giugno 2023 sono aperte anche ai dilettanti.



Maggiori informazioni su:
www.innsbruck-stubai2023.com/public-races

Città. Campagna. Montagna.

Le regioni ospitanti di Innsbruck e Stubai



Gli abitanti di Innsbruck amano dire che la loro città – il capoluogo del Tirolo – non è altro che un villaggio diventato un po' troppo grande. La quarta città più grande dell'Austria è abbastanza piccola da poter essere percorsa quasi totalmente a piedi, ma abbastanza grande per ospitare **30.000 studenti**, una vivace **scena culturale**, innumerevoli **ristoranti** e locali per ogni gusto e interesse.

Non è raro che gli abitanti del luogo, dopo il lavoro, facciano un giro veloce in mountain bike per raggiungere qualche malga dei dintorni. È la cosa più normale al mondo fare un tour di scialpinismo di giorno e godersi un'opera a teatro o ballare a un DJ set in un locale della Bogenmeile la sera.

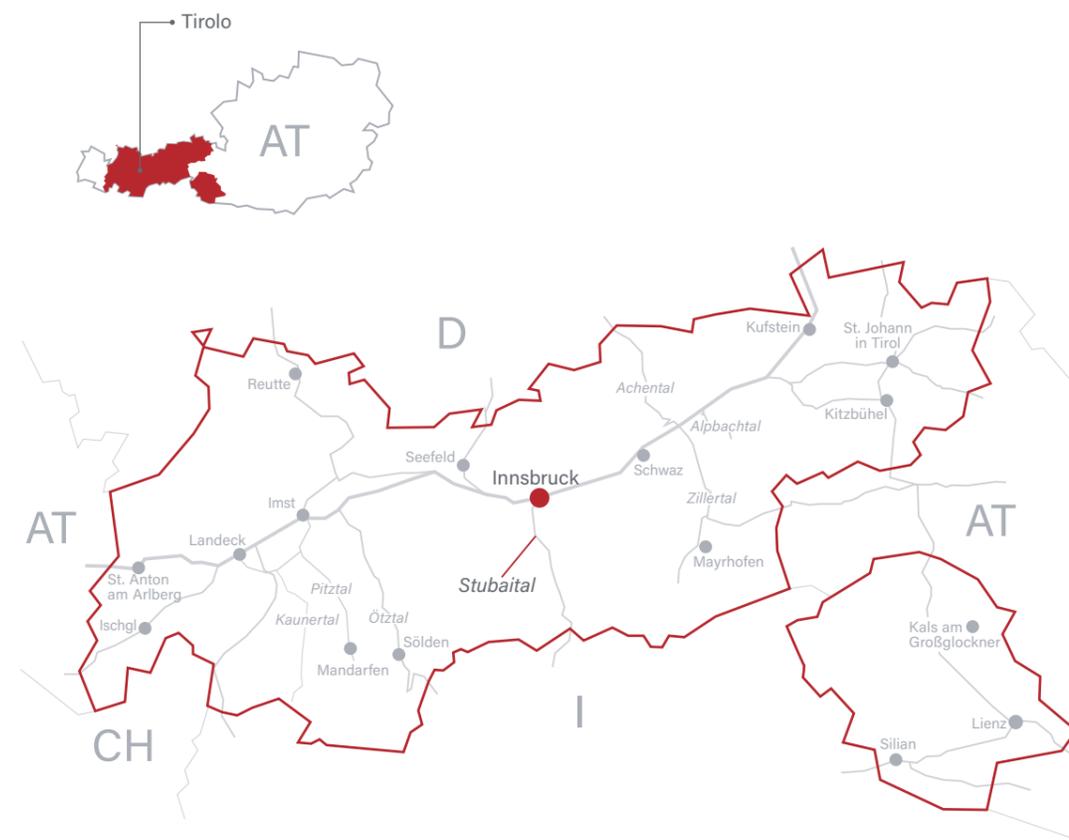
Ma Innsbruck non è solo una città d'arte: incorniciata dalla maestosa Nordkette a nord e dal Patscherkofel a sud, è possibile raggiungere in pochi minuti ben **due comprensori sciistici**, che ovviamente offrono panorami favolosi ed escursioni di ogni livello da percorrere, d'estate, anche a passo di corsa.



Dal giardino di casa di Innsbruck all'imponente cresta principale delle Alpi: la **valle dello Stubai** si estende quasi in linea retta dall'imbocco nella Wipptal a sud-ovest fino al termine della valle ricoperto dal ghiacciaio.

L'ingresso della valle dello Stubai dista soli 10 chilometri da Innsbruck. Eppure, il trambusto della grande città sembra remoto ammirando l'imponente **ghiacciaio dello Stubai**. La prima località della valle è Schönberg, nelle vicinanze del famoso ponte Europa. Non lontano si trova il paesino di Mieders, situato ai piedi della maestosa **Serles**, che già il massimo poeta tedesco Goethe elogiava come "l'altare maggiore del Tirolo". Mentre il torrente Ruetz si fa strada attraverso il paesaggio verdeggiante, le Alpi dello Stubai si ergono sempre di più fino a raggiungere i 3.507 metri (**Zuckerhütli**) e avanzano nella valle con una corona di **oltre 109 cime sopra i tremila metri e di 80 ghiacciai**.

La valle dello Stubai è perfetta in tutte le stagioni sia per gli amanti del movimento che per chi è in cerca di pace e tranquillità. In estate, **l'alta via Stubaier Höhenweg** attira fino ai 3.000 metri di quota gli escursionisti più esigenti in un mondo di rifugi e pascoli alpini, cascate, laghetti di montagna e ghiacciai. La pista da slittino estiva di Mieders, il parco avventura di Fulpmes, il centro acquatico di Stubai o il parco degli uccelli rapaci di Telfes arricchiscono l'offerta. D'inverno si può scegliere tra quattro comprensori sciistici, tra i quali anche quello del ghiacciaio dello Stubai, il più famoso probabilmente, in quanto il **più grande comprensorio sciistico su ghiacciaio di tutta l'Austria**.



Che meraviglia!

Luoghi da ammirare lungo i percorsi dei mondiali

Tirol autentico? Ma certo! I paesaggi variegati tra il capoluogo di provincia di Innsbruck e le vette della valle dello Stubai rispecchiano al meglio il volto cangevole del Tirolo. Il carattere **alpino e quello urbano** vanno a braccetto, i gioielli naturali si susseguono l'un l'altro. Riusciranno gli atleti a lanciarvi uno sguardo durante le gare? Chissà. In ogni caso, consigliamo a tutti di tornare a trovarci! Perché, come si dice in Tirolo: **le montagne non se ne vanno di corsa!**



Grinzens, Salfeins



VERTICAL: 7 giugno 2023

START Vertical Uphill Male	13:00
ESTIMATED FINISH TIME WINNER	13:42
START Vertical Uphill Female	14:00
ESTIMATED FINISH TIME WINNER	14:51

POSTAZIONI PER I TIFOSI

- 1 Partenza Centro ricreativo
- 2 Meridiana/Stazione a monte Elferbahn
- 3 Traguardo Elferhütte

Ripido, più ripido, vertical. Con una lunghezza di 7 chilometri e 1.020 metri di dislivello, questo percorso che parte dal centro ricreativo di Neustift e arriva al rifugio Elferhütte mette davvero alla prova gli atleti. Dopo un breve giro attraverso il villaggio, il trail sale ripidamente attraverso un bosco di abeti rossi fino al rifugio Elferhütte.

Centro ricreativo di Neustift (KM 0)

Si parte! La partenza del Vertical è presso il centro ricreativo di Neustift. Dal 6 al 10 giugno 2023, in occasione dei Campionati mondiali di corsa in montagna e trail running, si terrà qui anche lo spazio espositivo dell'evento: food truck, articoli da testare, concorsi a premi e molto altro ancora per un ricco programma di contorno. Quando non si svolgono i mondiali, questo è il posto in cui sia gli abitanti della valle dello Stubai che i suoi turisti s'incontrano per scambiare due chiacchiere, per giocare a birilli o assistere a un concerto. Presto il centro ricreativo sarà sottoposto a un restyling i cui preparativi sono già in corso.

Neustift (KM 0-1,0)

Benvenuti nel **terzo comune più grande (per estensione) del Tirolo!**

La località principale della valle dello Stubai si estende fino alle pendici del ghiacciaio. Il comune, che conta 4.882 abitanti, è una mecca per gli atleti di tutte le discipline, sia d'estate che d'inverno. Insediata già nella prima età del bronzo, questa zona fu abitata anche dagli antichi romani e apprezzata dall'imperatore Massimiliano come riserva di caccia. L'emblema della località è la chiesa parrocchiale di San Giorgio, insolitamente grande per un villaggio.

Autenalm (KM 3,9)

Gli escursionisti “normali” impiegano due ore e mezza per coprire la distanza da Neustift alla malga Autenalm. Il ripido sentiero che porta a questa malga a 1.665 metri di quota si snoda principalmente attraverso un **fitto bosco di abeti rossi**. Con i suoi 350 anni, l’Autenalm è **una delle malghe più antiche della regione** e una meta molto apprezzata per le escursioni. Le ragioni, principalmente, sono due: il leggendario gulasch di vitello di malga tirolese e il magnifico panorama. Da qui si possono ammirare la Brennerspitze (2.877 metri), la Zwölferspitze (2.562 metri), la Burgstall (2.611 metri) e persino la Nordkette di Innsbruck.

La meridiana presso la stazione a monte degli impianti di risalita Elferbahnen (KM 5,9–6,1)

L’Elfer è la **montagna sportiva per eccellenza della valle dello Stubai**. Qui si possono fare escursioni, andare in bicicletta e correre senza limiti. La stazione a monte dell’Elfer si trova a 1.812 metri ed è un punto di decollo apprezzato dai parapendisti. Se ci venite per la prima volta, ricordatevi di fare il selfie di rito con la meridiana. Con i suoi 8 metri di diametro, **la meridiana dell’Elfer** è la più grande meridiana equinoziale accessibile della regione alpina ed è stata realizzata con legno di larice della regione. Particolarmente bella: la vista sull’appartata Pinnistal.

Il rifugio Elferhütte (ARRIVO KM 7,1)

Gli ultimi 200 metri di dislivello fino al traguardo mettono a dura prova i partecipanti. Ma la **vista sull’intera valle dello Stubai fino a Innsbruck** ripaga della fatica. L’arrivo del percorso è a 2.080 metri sul livello del mare. Il rifugio Elferhütte è gestito da 50 anni dalla famiglia Haas. Fino al 1964 il rifugio veniva rifornito con carri trainati da cavalli, oggi è presente una teleferica per materiali. Il percorso dalla stazione a monte all’Elferhütte è facilmente percorribile in poco più di mezz’ora, anche senza esperienza di montagna.



TRAIL SHORT: 8 giugno 2023

START	09:00
ESTIMATED FINISH TIME WINNER MALE	13:02
ESTIMATED FINISH TIME WINNER FEMALE	13:35

- POSTAZIONI PER I TIFOSI
- 1 Centro storico di Innsbruck
 - 2 Mutterer Alm
 - 3 Kreuzjoch
 - 4 Starkenburger Hütte
 - 5 Traguardo

Centro storico barocco e imponenti formazioni calcaree: il secondo giorno di gara non potrebbe essere più vario. Tra i 45 chilometri e i 3.132 metri di dislivello che separano il punto di partenza presso il Landestheater di Innsbruck e l’arrivo al centro del villaggio di Neustift nella valle dello Stubai, non mancano numerosi luoghi da amare.



Centro storico di Innsbruck

Il centro storico di Innsbruck (KM 0)

Che meraviglia! La città vecchia di Innsbruck è una gioia per gli occhi. In centro: il leggendario **Tettuccio d’Oro** dell’imperatore Massimiliano I con le sue 2.657 scandole di rame dorato, che si trova a pochi passi dal punto di partenza del Landestheater. Sempre nelle vicinanze: il palazzo imperiale, il duomo e ... l’alta montagna! La funicolare progettata da Zaha Hadid porta i visitatori al quartiere dell’Hungerburg in soli 10 minuti, da dove si può prendere la cabinovia per la Seegrube a 1.905 metri di quota.



Nordkette, Hafelekarbahn

La Nordkette (KM 3,5–8,0)

Un parco giochi alpino per gli amanti dello sport, un'area ricreativa verdeggiante (o bianca come la neve) e la porta di Innsbruck per **le montagne del Karwendel**: la Nordkette, la catena montuosa a nord di Innsbruck, non lascia nulla d'intentato per farsi apprezzare. Qui si trovano single trails per la MTB, la pista da sci dell'Hafelekar (la più ripida d'Europa), stambecchi e impertinenti taccole alpine, e di tanto in tanto turisti che si avventurano con infradito o tacco 12 in alta montagna. Vivamente sconsigliato!

Parco Naturale del Karwendel

La Nordkette, con la leggendaria formazione rocciosa della "Frau Hitt" e la guglia dell'Hafelekarspitze a 2.334 metri di quota fa parte del **Parco naturale del Karwendel**. Con una superficie di oltre 737 chilometri quadrati, questo è il parco naturale più esteso dell'Austria. Il Parco Naturale del Karwendel è una sorta di Arca di Noè delle specie alpine e ospita aquile reali, gufi reali, beccacce e piro-piro piccoli. Anche le rare orchidee selvatiche e i vetusti aceri amano piantare le radici in questo incontaminato paesaggio montano.

Höttinger Bild (KM 3,9)

Quando s'incontra un numero particolarmente elevato di

studenti (Innsbruck ne vanta 30.000) nel bosco ai piedi della Nordkette, è tempo di sessione d'esami. L'Höttinger Bild è una **piccola cappella di pellegrinaggio** a poco meno di 900 metri. Il nome risale a uno studente del XVII secolo che affisse l'effigie della Vergine Maria a un larice, invocando l'aiuto del cielo per i suoi esami. Dal 1938, il quartiere di Hötting fa parte della città di Innsbruck, ma le prime tracce di insediamento risalgono al periodo neolitico.

Rauschbrunnen (KM 6,1)

La vicinanza tra la città e la natura a Innsbruck si palesa lungo il percorso per la malga Rauschbrunnenalm. Attraverso delle serpentine si risale lungo i trails per il downhill della Nordkette per oltre 505 metri di dislivello. Il ristoro alpino di Rauschbrunnen (1.060 metri) è una **destinazione escursionistica apprezzata** dagli abitanti di Innsbruck. Gli appassionati di aerei hanno da qui la vista libera sull'aeroporto di Innsbruck.

Mutterer Alm (KM 21,7)

Lungo il "Trail Short" ci si dirige verso la valle dello Stubai inizialmente in discesa: attraverso il quartiere Kranebitten di Innsbruck, la valle dell'Inntal, le località di Völs e Birgitz fino ai piedi dell'imponente Nockspitze (2.404 metri). Al chilometro 22 i corridori raggiungono la Mutterer Alm. In inverno, le famiglie e gli sciatori amatoriali si godono i 15 chilometri di piste, mentre in estate sono i ciclisti a farla da padrone. Il **Muttereralmpark** è l'unica sede di gara europea del Crankworx World Tour, che dal 21 al 25 giugno 2023 riunirà qui l'élite internazionale della mountain bike e squadre di professionisti e downhillers.



Mutterer Alm

© Tirol Werbung | Bauer Frank

Pfriemesköpfl (KM 22,9)

Gli appassionati di sport invernali conoscono bene questa vetta come percorso di slalom o meta dell'itinerario di scialpinismo che parte dalla Mutterer Alm. Ma non si tratta di un itinerario appagante solo d'inverno. Questo **alpeggio** offre una splendida vista sulla città di Innsbruck. Con un po' di fortuna, a inizio giugno, si possono scorgere i fiori rosa di rododendro.

Schlick 2000 (KM 31,5–38,0)

Un Eldorado per gli amanti dello sport sia d'estate che d'inverno. Il comprensorio Schlick 2000 si trova a soli 10 minuti da Innsbruck; l'area si estende sui pendii della splendida alta valle dello Schlick fino al Kreuzjoch a 2.140 metri. In inverno ci sono **22 chilometri di piste e 19 discese**, mentre d'estate l'area conquista con sentieri escursionistici tematici per famiglie come il sentiero delle case sugli alberi o il sentiero dei dischi di legno. La stazione a monte si trova a 2.136 metri sul livello del mare ed è affiancata dall'imponente massiccio dei Kalkkögel. 500 metri più in alto si trova la cima dell'Hoher Burgstall, una delle 7 cime dello Stubai. Uno degli alpinisti più famosi ad averla scalata: Sir Edmund Hillary.



Telfes im Stubai, Kalkkögel, Schlick 2000



Telfes im Stubai, Schlick 2000

Kreuzjoch (KM 35,7)

Gli spettatori hanno la meglio: possono salire in cabinovia a Fulpmes e raggiungere in pochi minuti il Kreuzjoch, a 2.136 metri. La **piattaforma panoramica "Stubablick"** offre una vista panoramica sulle Alpi dello Stubai, sulla Valle dello Stubai e dell'Inntal. Se siete interessati alla botanica, vi consigliamo di percorrere il sentiero delle piante alpine, un percorso ad anello che parte dalla stazione a monte ed è costellato da più di 60 diverse piante alpine.

Niederer Burgstall (KM 37,9)

Il Niederer Burgstall è una delle 15 vette del massiccio dei Kalkkögel spesso chiamate "**le piccole Dolomiti**", in quanto non hanno nulla da invidiare a quelle più a sud in termini di bellezza naturale. L'area di 77,7 km² intorno alle imponenti formazioni calcaree è **protetta** dal 1983.



Neustift im Stubaital, vicino al rifugio Starkenburger Hütte

Starkenburger Hütte (KM 39,6)

Il tradizionale rifugio Starkenburger Hütte si trova in posizione esposta a 2.237 metri di altitudine ed è gestito dalla sezione Darmstadt-Starkenburger del Club Alpino Tedesco. Il rifugio si trova sull'alta via **Stubaier Höhenweg**, uno dei percorsi escursionistici d'alta quota più belli, ma anche più impegnativi delle Alpi orientali, con oltre 5.000 metri di altitudine e quasi 80 chilometri di tracciato suddiviso in sette tappe. Soprattutto i posti a sedere davanti al rifugio sono molto ambiti nelle belle giornate, visto il panorama sull'antistante cresta della Serles e l'intera dorsale centrale dello Stubai. A breve distanza dal rifugio, poi, si trova il punto d'osservazione naturale "**Gletscherblick**", da cui si possono ammirare tutte e sette le cime della Valle dello Stubai.

Neustift (FINISH KM 45,2)

L'ultimo tratto del percorso riporta a valle verso Neustift im Stubaital. Sempre in vista: le **cime dei tremila metri**. Le abbiamo contate: sono esattamente **109**. Chi fosse (oggi) troppo stanco per affrontarne una a piedi, può prendere uno dei quattro impianti di risalita a valle.



TRAIL LONG: 9 giugno 2023

START	06:30
ESTIMATED FINISH TIME WINNER MALE	15:15
ESTIMATED FINISH TIME WINNER FEMALE	16:52

POSTAZIONI PER I TIFOSI

- 1 Partenza Centro ricreativo
- 2 Hoadl
- 3 Kranebitten
- 4 Traguardo

Il percorso più impegnativo di questi mondiali è lungo 85 chilometri e presenta un dislivello totale di 5.554 metri. Finisce dove ha avuto inizio il "Trail Short" del giorno prima: presso il Landestheater di Innsbruck. Lungo il percorso, l'universo alpino delle aree dello Stubai e di Innsbruck sono lo sfondo perfetto per il grande spettacolo del trail running.

Milderaun Alm (KM 5,8)

Dopo la partenza nel centro di Neustift, il trail conduce alla malga Milderaun Alm. In inverno, apprezzata per lo slittino, questa malga si trova a nord, sopra la **frazione di Krößbach**, a 1.675 metri di altitudine, una popolare meta escursionistica e riserva di caccia.

Spettacolo naturalistico Hühnerspiel (KM 7,3)

Dove si trova la più bella vista sulle montagne del Tirolo? I pareri sono discordanti, ma questo posto è sicuramente tra i primi: il pianoro sottostante la Brennerspitze è straordinario. Qui si può ammirare un panorama montano a 360 gradi e, a inizio estate, il corteggiamento dei fagiani di monte (*Lyrurus tetrix*). I corridori tornano a Neustift lungo la "Stubairunde" prima di affrontare la Starkenburger Hütte.



Neustift im Stubaital, scena naturale Hühnerspiel

Schlicker See e Seejöchl (KM 25,5–25,8)

Chiamato semplicemente “See” – il lago – dalla gente del posto, lo Schlicker See, a 2.450 metri, è il più piccolo, ma anche uno dei più bei laghi di montagna della valle dello Stubai. Punto d’interesse per i **geologi**: qui si può distinguere chiaramente il passaggio tra la dolomia e il cristallino dell’Ötztal-Stubai. Il lago stesso ospita i salmerini, che a causa dell’altitudine sono molto più piccoli rispetto agli esemplari della stessa specie che si trovano a valle. Di richiamo per gli appassionati di animali: le tante **marmotte** che vivono quassù. Un magnifico punto panoramico è il Seejöchl, a 2.518 metri: imponente, la vetta Schlicker Seespitze, e alle sue spalle la Riepenwand e l’Hoher Burgstall.

Adolf Pichler Hütte (KM 28,4)

Ai piedi del Kalkkögel, a 1.977 metri, si trova il rifugio Adolf Pichler Hütte, costruito nel 1903 dall’Akademischer Alpenklub Innsbruck. Porta il nome del geologo e poeta Adolf Pichler (1819-1900). Da qui, i pionieri dell’alpinismo come Hermann Buhl hanno aperto molte vie di arrampicata. La Große e la Kleine Ochsenwand, le Schlicker Zinnen o la RAC-Turm sono entrate ormai nella storia dell’arrampicata.

Hoadl (KM 43,1)

Con un po’ di fortuna i partecipanti del WMTRC possono gettare uno sguardo sulla cima dello **Zwölfer**, letteralmente il “dodici”, sulla via per il rifugio Hoadl-Haus (2.340 metri). Alle 12.00 in punto, il sole splende sopra questa vetta di 2.562 metri. L’impianto di risalita Hoadl-Bahn fa parte del comprensorio sciistico ed escursionistico dell’Axamer Lizum. A soli 20 minuti da Innsbruck si apre un mondo di 62 chilometri di sentieri escursionistici, mentre in inverno 9 impianti di risalita e circa 40 chilometri di piste perfettamente preparate attendono gli sciatori.

Salfeins See (KM 50,0)

Alcuni lo chiamano “Salfeins See”, altri “Schönangerlsee”. Questo lago di montagna è diventato famoso per i **riflessi** mozzafiato **delle cime del Kalkkögel**, bellissimi da fotografare specialmente durante i mesi estivi. Inoltre, la vista spazia da Innsbruck e la valle dell’Inntal, alla catena di Mieming e al Karwendel, fino alla Zugspitze.



Axamer Lizum, Hoadl



Sellrain, Salfeins See

Kranebitten (KM 67,0–68,8)

Attraverso i villaggi di Grinzens, Birgitz e Völs, il trail scende verso Innsbruck. Nel quartiere di Kranebitten, conosciuto per **l’aeroporto di Innsbruck**, ma anche come luogo eccellente per la pratica del surf controcorrente su fiume, gli atleti devono impegnarsi ancora una volta con tutte le loro forze. Il sostegno dei tifosi presenti li aiuterà decisamente. Dopo aver **attraversato la valle dell’Inntal**, il percorso porta lungo il sentiero Durrachsteig alla malga Höttinger Alm.

Höttinger Alm (KM 76,5) e Umbrügler Alm (KM 78,7)

Forse la destinazione più popolare per i ciclisti e gli appassionati di corsa di Innsbruck: la Höttinger Alm, a 1.487 metri di quota. Le origini di questa **tradizionale malga** risalgono al XV secolo. Dove un tempo pascolava il bestiame, oggi gli appassionati di montagna e gli amanti dell’aria fresca si lasciano baciare dal sole. L’Umbrügler Alm, invece, offre un’atmosfera alpina decisamente più ricercata. Ricostruita nel 2015, questa malga è considerata un **gioiello architettonico**. La tradizione, comunque, viene tuttora onorata: il nome, in fondo, deriva da “Anbruggn”, un vecchio quartiere di Innsbruck, e ha più di 400 anni.



Innsbruck, Nordkettenbahnen

Nordkettenbahnen (KM 80,0–81,1)

Nelle vicinanze, la funivia degli impianti Nordkettenbahnen sale verso monte. Il trio di impianti Hungerburgbahn, Seegrubenbahn e Hafelekarbahn porta dal centro di Innsbruck direttamente nel **mondo alpino** del Karwendel in soli 20 minuti. Le spettacolari stazioni della Hungerburgbahn portano la firma dell'archistar **Zaha Hadid** che ha progettato anche il trampolino del Bergisel.

Alpenzoo (KM 82,5)

Desiderate avere una visione letteralmente vivace della biodiversità alpina? L'Alpenzoo vi aspetta! All'interno di questo parco faunistico si possono osservare più di **150 specie animali**, tra cui lo stambecco, l'orso bruno, la lontra, l'aquila e il lupo. È particolarmente bello in primavera e a inizio dell'estate, quando nascono i cuccioli. O a mezzogiorno, quando i lupi ululano al suono delle campane che salgono dalla città. L'Alpenzoo nella sua forma attuale esiste dal 1962, ma le sue origini risalgono al XVI secolo.

Centro storico di Innsbruck (KM 83,7–84,9 FINISH)

A 176 metri di dislivello sotto l'Alpenzoo, i corridoi entrano finalmente in **dirittura d'arrivo**. Sullo sfondo magnifico del Tiroler Landestheater e della Haus der Musik da un lato, il Congress Innsbruck e il palazzo imperiale dall'altro, gli atleti saranno senza dubbio accolti come dei re nell'ex residenza degli Asburgo.



MOUNTAIN CLASSIC: 10 giugno 2023

START JUNIOR MALE	10:00	START ELITE MALE	12:00
ESTIMATED FINISH TIME WINNER	10:27	ESTIMATED FINISH TIME WINNER	12:56
START JUNIOR FEMALE	11:00	START ELITE FEMALE	14:00
ESTIMATED FINISH TIME WINNER	11:31	ESTIMATED FINISH TIME WINNER	15:05

Un trail attraverso un centro storico barocco – probabilmente esiste solo in Tirolo! Il passaggio dal pavé davanti al Tettuccio d'Oro al terreno alpino offre sia agli spettatori che agli atleti un'esperienza indimenticabile. Con un dislivello di 374 metri su 7 chilometri, questo percorso segue le tracce della "Höll", la leggendaria rampa del percorso dei Campionati del Mondo di Ciclismo su strada 2018.

Il Landestheater e i dintorni

Che spettacolo! L'imponente e **sfarzoso edificio** sulla Rennweg di Innsbruck fu inaugurato nella sua forma attuale nel 1846. Dispone di 800 posti a sedere e il programma abbraccia spettacoli teatrali, danza, opera e operetta. Dal 2018, la moderna **Haus der Musik** si trova nelle immediate vicinanze; il "grande edificio nero" è un'attrazione architettonica che ospita una dozzina di istituzioni come la Tiroler Symphonieorchester, l'Università Mozarteum e il Festival di Musica Antica di Innsbruck. Di fronte si trova il **Congress Innsbruck**, dove si tengono regolarmente eventi e concerti di famose star del pop e del rock.

L'Inn e il centro storico di Innsbruck

Pronunciata dai tirolesi come Innschbrugg (e non con la "K" dura come si sostiene spesso erroneamente), la città sarebbe impensabile senza il suo fiume. In fondo, anche il nome stesso lo dice: Innsbruck è la "città sul ponte dell'Inn". Il **quartiere più antico** "Anpruggen" richiama anche il ponte sull'Inn. Un motivo fotografico molto apprezzato è la fila di case colorate con la Nordkette sullo sfondo. Altrettanto emblematica: lo stretto vicolo della **Höttinger Gasse**, una sfida per gli autobus pubblici urbani.

Link utili



www.innsbruck-stubai2023.com/en



www.tyrol.com/trailrunning-tirol



www.innsbruck.info/it/1/trail-running



www.stubai.at/it/attivita/corsa-e-trailrunning

Follow, like & Share | Social Media



@wmtrc2023_innsbruckstubai

@sporttirol

@visittirol



@WMTRC 2023 Innsbruck-Stubai

@Tirolo – Cuore delle Alpi

@sport.tirol

Gli hashtag ufficiali: #wmtrc2023

#wmtrcinnbruckstubai2023

#innsbruckstubai2023

#visittirol

#lovetirol

#sporttirol



COLOPHON

Editore e titolare della pubblicazione: Tirol Werbung GmbH
Maria-Theresien-Straße 55, 6020 Innsbruck, Austria
Aggiornato a Innsbruck, maggio 2023. Salvo errori
di grafica e di stampa.

RESPONSABILI STAMPA E MEDIA

Tirol Werbung GmbH
Eva Walter

Maria-Theresien-Straße 55
6020 Innsbruck

+43 512 5320 365
eva.walter@tirolwerbung.at
www.presse.tirol.at

Innsbruck Tourismus
Alexandra Sasse, MA

Burggraben 3
6020 Innsbruck

+43 664 88 63 00 37
a.sasse@innsbruck.info
www.innsbruck.info

Ente del Turismo Stubai Tirol
Mag. (FH) Michael Gstrein

Stubaitalhaus, Dorf 3
6167 Neustift im Stubaital

+43 50 1881-0
+43 664 8268530
presse@stubai.at
www.stubai.at/it

Tirol Werbung GmbH
Maria-Theresien-Straße 55
6020 Innsbruck
+43 512 53 20-0 *t*
info@tirol.at *e*
www.tirol.com

LEBENSRAUM TIROL
HOLDING

