

RACE BRIEFING P45R, P30 & P15

SALOMON

PITZTAL

BB

PITZTAL
GLETSCHER
RIFFLSEE

GTWS

P45R

P30

P15

	P45R	P30	P15
Länge length	43 km	27 km	16 km
Höhenmeter elevation	2.125 m	1.325 m	800 m
Start start	Sa. 07:00 Uhr / Sat. 7:00 a.m.	Sa. 08:30 Uhr Sat. 8:30 a.m.	Sa. 09:30 Uhr Sat. 9:30 a.m.
Ort location	Trail City Mandarfen	Trail City Mandarfen	Trail City Mandarfen

ALLGEMEINE INFORMATIONEN
/ GENERAL INFORMATION



Im Startkanal gibt es drei Startblöcke: Elite (E) steht ganz vorne im Startkanal, danach kommt Ambitioniert (A) und zuletzt Genussläufer (G). Wir haben dich anhand deiner angegebenen Zielzeit einer dieser Blöcke zugeordnet. Dein Startblock steht auf deiner Startnummer. Bitte sortiere dich entsprechend ein. Anschließend wird nacheinander in kleinen Gruppen gestartet. *Bitte sei mind. 30 Minuten vor der angegebenen Startzeit vor Ort. Es erfolgt eine letzte Kontrolle der Pflichtausrüstung. Die Startgruppen starten in kurzen Abständen hintereinander weg.*

There are three starting blocks in the start channel: Elite (E) is at the front of the start channel, followed by Ambitious (A) and lastly Pleasure Runner (G). We have assigned you to one of these blocks based on your target time. Your starting block is written on your start number. Please sort yourself accordingly. Then we will start in small groups one after the other. *Please be there at least 30 minutes before the mentioned starting time. There is a final check of compulsory equipment. The groups start in short intervals.*

STARTPROZEDERE / RACE START PROCEDURE

P45R

P30

P15



Es wird eine kleine Startschleife (ca. 800 m) gelaufen, um das Feld vor dem Traileinstieg etwas zu entzerren und Staubildung zu reduzieren.

There will be a short loop before you hit the single trail to spread out the field a little and reduce congestion.

STARTPROZEDERE
/ RACE START PROCEDURE

PITZTAL S
SALOMON
PITZ ALPINE
GLACIER TRAIL

P45R

P30

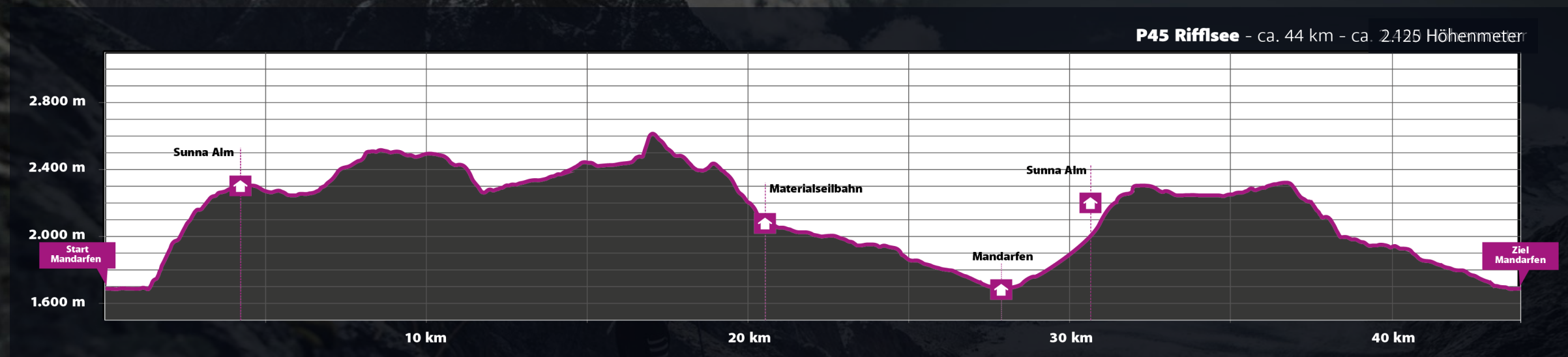
P15

lauf
werkstatt®
agentur



STRECKENÜBERSICHT
/ COURSE OVERVIEW

STRECKENÜBERSICHT / COURSE OVERVIEW



HÖHENPROFIL
/ ELEVATION PROFILE

Name	Angebot	P45R		P30		P15	
		🏃	🏃	🏃	🏃	🏃	🏃
Gletscherexpress	☕ ☕☕ 👤👤						
Mandarfen	☕ ☕☕ 👤👤						
Sunna Alm	☕ ☕☕ 👤👤	4	39	4	23	4	12
Riffelsee	☕ ☕☕ 👤👤						
Materialseilbahn	☕ ☕☕	20	23	20	7		
Mandarfen	☕ ☕☕ 🍴🍴 👤👤	27	16	27	0	16	0
Kaunergrathütte	☕ ☕☕ 🍴🍴 👤👤						
Trenkwald	☕ ☕☕						
Arzler Alm	☕ ☕☕ 🍴🍴 👤👤						
Stillebach	☕ ☕☕						
Mandarfen	☕ ☕☕ 🍴🍴 👤👤						
Sunna Alm	☕ ☕☕ 🍴🍴 👤👤	31	12				
Mandarfen	☕ ☕☕ 🍴🍴 👤👤	43	0				

Getranke ☕☕☕ Snacks 🍴🍴 Toiletten 🚻 Warmes ☕🔥 zurückgelegte/verbleibende Kilometer

VERSORGUNGSSTATIONEN
/ AID STATIONS

Pitz Alpine Glacier Trail - P45 Riffelsee Trail

Course		Section km	Distance km	Finish distance km	Ascent in m	Descent in m	fast time*	slow time*	Cut-off time
Start Mandarfen				43,3			07:00		
Mandarfen	Sunna Alm	4,3	4,3	39,0	611	132	07:41	08:34	
Sunna Alm	Materialseilbahn	16,1	20,4	22,9	894	767	09:50	13:51	
Materialseilbahn	Mandarfen	6,8	27,2	16,1	161	758	10:27	15:34	15:45
Mandarfen	Sunna Alm	4,3	31,5	11,8	611	132	11:11	17:13	
Sunna Alm	Finish Mandarfen	11,8	43,3	0,0	154	768	12:09	19:49	20:00

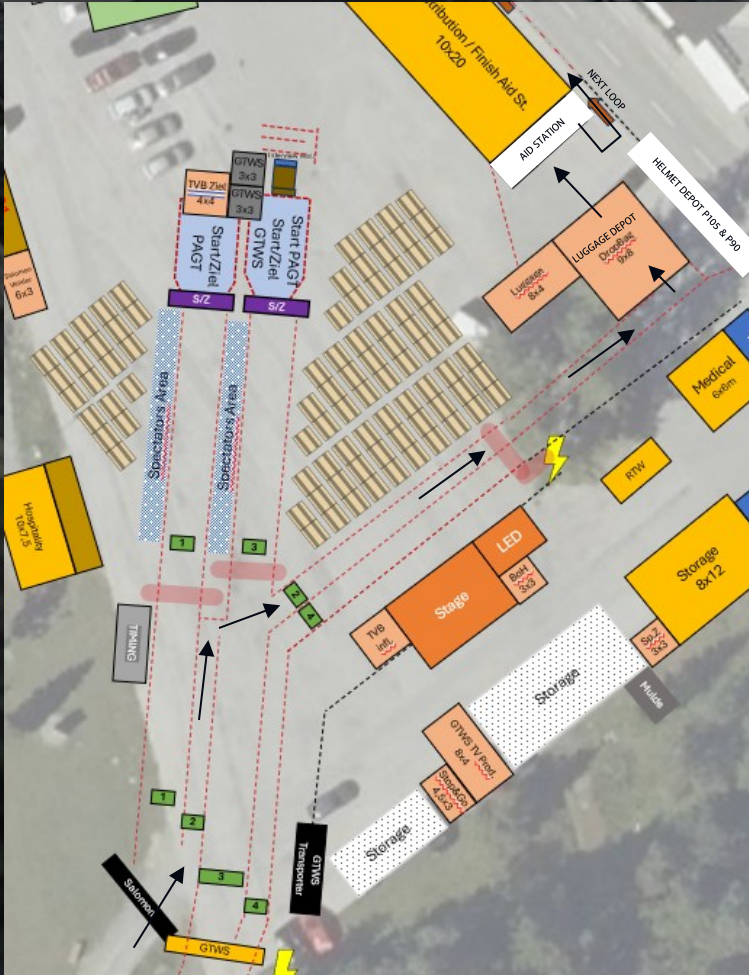
Remark

* The passage times have been calculated with a fast speed of 13 km/h and the slow speed of 5.5 km/h plus the passed altitude gain calculated according to the distance-time formula.

Minimal altitude: 1670m
Maximal altitude: 2588m

***All information is subject to change

DURCHGANGSZEITEN
/ PASSAGE TIMES



Wenn du nach einer gelaufenen Runde zurück auf die Venue kommst, musst du dich in Kanal 2 einordnen, um zum Gepäckdepot und der Versorgung zu kommen. Achtung: dieses Jahr läufst du durch das Gepäckdepot hindurch. Auf die nächste Runde geht es rechts neben der Versorgung.

When you return to the venue after completing a lap, you must join Lane 2 to get to the luggage depot and the refreshment station. Please note: this year, you'll be running straight through the bag drop tent. To start the next lap, head to the right of the aid station.

ROUTENFÜHRUNG DURCHLAUF / ROUTE GUIDANCE PASS-THROUGH

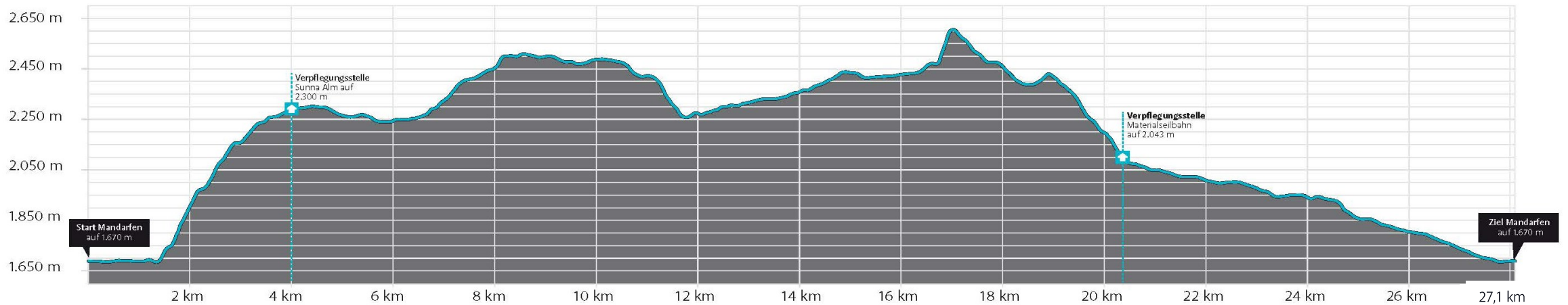
PITZTAL S
SALOMON
PITZ ALPINE
GLACIER TRAIL

P30



STRECKENÜBERSICHT
/ COURSE OVERVIEW

P30 - ca. 27 km - ca. 1.325 Höhenmeter



HÖHENPROFIL
/ ELEVATION PROFILE

		P45R		P30		P15	
Name	Angebot	🏃 🏃		🏃 🏃		🏃 🏃	
Gletscherexpress	🥤 ≡ 🥤 🚻						
Mandarfen	🥤 ≡ 🥤 🚻						
Sunna Alm	🥤 ≡ 🥤 🚻	4	39	4	23	4	12
Riffelsee	🥤 ≡ 🥤 🚻						
Materialseilbahn	🥤 ≡ 🥤	20	23	20	7		
Mandarfen	🥤 ≡ 🥤 🍴 🚻	27	16	27	0	16	0

🥤 Getränke
≡ 🥤 Snacks
🍴 Warmes
🚻 Toiletten
|🏃/🏃| zurückgelegte/verbleibende Kilometer

VERSORGUNGSSTATIONEN
/ AID STATIONS

Pitz Alpine Glacier Trail - P30 Taschachferner Trail

Course		Section km	Distance km	Finish distance km	Ascent in m	Descent in m	fast time*	slow time*	Cut-off time
Start Mandarfen				27,2			08:30		
Mandarfen	Sunna Alm	4,3	4,3	22,9	629	13	09:04	10:08	
Sunna Alm	Materialseilbahn	16,1	20,4	7,2	689	938	10:24	14:16	
Materialseilbahn	Finish Mandarfen	6,8	27,2	0,0	11	378	10:52	15:46	16:00

Remark

* The passage times have been calculated with a fast speed of 13 km/h and the slow speed of 5.5 km/h plus the passed altitude gain calculated according to the distance-time formula.

Minimale altitude: 1670m
Maximal altitude: 2588m

***All information is subject to change

DURCHGANGSZEITEN
/ PASSAGE TIMES

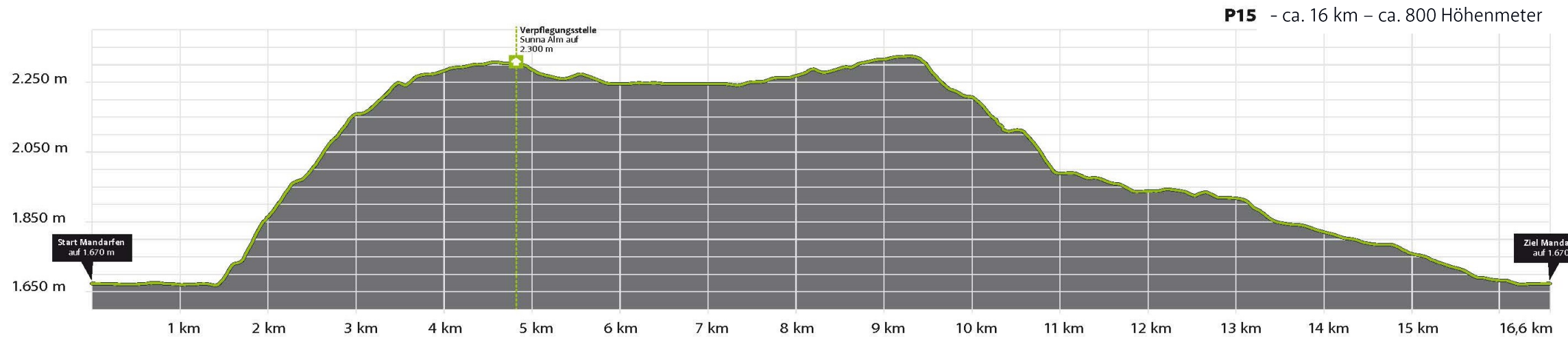


Streckenposten /
Track Marshal

Streckenteilung /
Route Split

Versorgung /
Aid Station

STRECKENÜBERSICHT
/ COURSE OVERVIEW



HÖHENPROFIL
/ ELEVATION PROFILE

				P45R		P30		P15	
Name	Angebot								
Gletscherexpress			 						
Mandarfen			 						
Sunna Alm			 	4	39	4	23	4	12
Riffelsee			 						
Materialseilbahn				20	23	20	7		
Mandarfen			  	27	16	27	0	16	0

 Getränke
  Snacks
  Warmes
   Toiletten
   zurückgelegte/verbleibende Kilometer

VERSORGUNGSSTATIONEN / AID STATIONS

Pitz Alpine Glacier Trail - P15 Zirbensteig Trail

Course		Section km	Distance km	Finish distance km	Ascent in m	Descent in m	fast time*	slow time*	Cut-off time
Start Mandarfen				16,1			09:30		
Mandarfen	Sunna Alm	4,3	4,3	11,8	611	132	10:02	11:36	
Sunna Alm	Finish Mandarfen	11,8	16,1	0,0	154	768	10:50	14:31	14:45

Remark

* The passage times have been calculated with a fast speed of 13 km/h and the slow speed of 5.5 km/h plus the passed altitude gain calculated according to the distance-time formula.

Minimal altitude: 1670m

Maximal altitude: 2314m

***All information is subject to change

DURCHGANGSZEITEN
/ PASSAGE TIMES

P45R

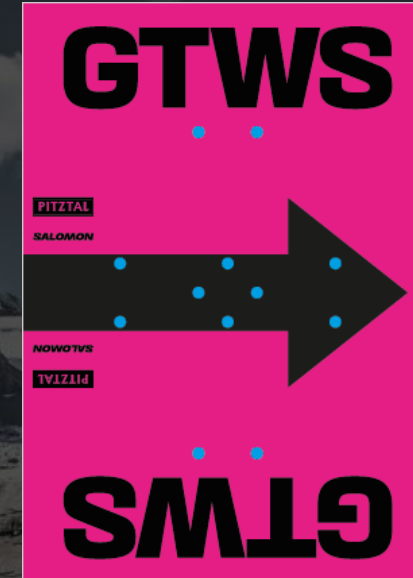
P30

P15

ALLE BEWERBE /
ALL RACES



NUR GTWS /
ONLY GTWS



STRECKENMARKIERUNG
/ ROUTE MARKING

STRECKENTEILUNGEN / SPLIT ROUTE MARKINGS



Beispiel / Example



STRECKENMARKIERUNG / ROUTE MARKING

P45R

P30

P15

Alle relevanten und aktuellen Infos rund um die Strecke gibt es im Briefing vor Ort:

Freitag, ab ca. 18:30

You can get all relevant and latest information about the course at the race briefing in Mandarfen:

Friday, starting around 18:30

STRECKENINFOS
/ RACE COURSE INFORMATION

P45R

P30

P15

Trail City Mandarfen:

Rennleitung / *race control*

+43 664 2630846

Bergrettung / *mountain rescue*

+43 664 2252447

On Route:

20 Bergretter / *20 mountain rescuers*

34 Streckenposten / *34 route marshals*

11 Versorgungsstationen / *11 aid stations*

SICHERHEITSMASSNAHMEN
/ SAFETY MEASURES

P45R

P30

P15

	DE		EN	P45R	P30	P15
Kleidung	Geschlossene Trail Laufschuhe (griffige Sohle)		Closed Trail Running Shoes	x	x	x
	Regenjacke mit Kapuze (mind. 10k Wassersäule empfohlen)		Rain Jacket with Hood (min. 10k water column recommended)	x	x	x
	2. Schicht: Long Sleeve oder T-Shirt + Armlinge (ganzer Oberkörper sollte bedeckt werden können)		2nd layer: Long Sleeve Shirt or T-Shirt + Arm Sleeves (should be able to cover the entire upper body)	x	x	
	Lange Hose oder Beinlinge (ganzer Unterkörper sollte bedeckt werden können)	Clothing	Long Pants or Leg Warmers (should be able to cover the entire lower body)	x	x	
	warme Handschuhe		Warm Gloves			
	Regenhose (mind. 10k Wassersäule empfohlen)		Rain Pants (min. 10k water column recommended)			
Verpflegung	Mütze / warme Kopfbedeckung		Beanie / warm head gear			
	Trinkgefäß (keine Becher an den Versorgungsstationen!)		Drinking container (no cups at aid stations!)	x	x	x
	Kapazität für Flüssigkeit	Nutrition	Capacity for fluids	1,5L	1,5L	1L
	Essen (>500kcal)		Nutrition (>500kcal)	x	x	
Sicherheit	Personalausweis (nur für Startnummernausgabe)		ID / Passport (only for bib distribution)	x	x	x
	Mobilfunkgerät (Smartphone/Handy)		Mobile Phone	x	x	x
	Bergeversicherung		Mountain Rescue Insurance	x	x	x
	Rettungsdecke (210 x 160cm)		Rescue Blanket (210 x 160cm)	x	x	x
	Erste Hilfe Set*		First Aid Kit*	x	x	
	Stirn- und Rückenlampe inkl. Ersatzlampe oder -akku		Head and back lamp with replacement battery			
	Trillerpfeife	Safety	Emergency whistle	x	x	
	Schuhspikes (mind. 0,7cm) für Gletscher/ Schneefelder (Empfehlung Snowline Spikes)		Spikes(min. 0.7cm) for glacier and snow fields (recommendation Snowline Spikes)			
	Helm (Norm EN 12492)		Helmet (Norm EN 12492)			
	Karte auf Smartphone/ Laufuhr		Course map on smart phone/watch	x	x	x

***Erste Hilfe Set:**

1x Kompress (10 x 10cm)
2x Verbandspäckchen / elastische Bandagen
1x Handschuhe
1x Dreieckstuch (Empfohlen)
4x Wundpflaster (Empfohlen)

***First Aid Kit**

1x Compress (10x10cm)
2x Dressing Packets / Elastic Bandages
1x Gloves
1x Triangular bandage (recommended)
4x Wound plasters (recommended)

PFLICHTEQUIPMENT
/ COMPULSARY KIT



Kann, je nach Bedingungen, als ganzes oder teilweise der Pflichtausrüstung hinzugefügt werden! /
May, depending on weather situation, be added to the mandatory equipment in full or in part!

			P45R	P30	P15
2. Schicht: Long Sleeve oder Kurzarmshirt + Armlinge		2nd layer: Long Sleeve Shirt or T-Shirt + Arm Sleeves (should be able to cover the entire upper body)			x
Lange Hose oder Beinlinge (ganzer Unterkörper sollte bedeckt werden können)		Long Pants or Leg Warmers (should be able to cover the entire lower body)			x
Mütze / warme Kopfbedeckung		Beanie / warm head gear	x	x	x
Regenhose (mind. 10k Wassersäule empfohlen)		Rain Pants (min. 10k water column recommended)	x	x	
warme Handschuhe		Warm Gloves	x	x	x
3. Schicht: (warme) Oberbekleidung		3rd Layer: (warm) Shirt	x	x	
Schuhspikes		Spikes for glacier and snow fields (recommendation Snowline Spikes > 0.7	x	x	
Regenjacke mit Kapuze (mind. 10k Wassersäule empfohlen)		Rain Jacket with Hood (min. 10k water column recommended)			

KALT-WETTER-AUSRÜSTUNG / COLD-WEATHER KIT

P45R

P30

P15

Die Pflichtausrüstung muss **vollständig** und über den gesamten Rennverlauf mitgetragen werden; Spikes können nach der 1. Runde im Gepäckdepot abgegeben werden. Sofern Stöcke eingesetzt werden, müssen diese ebenfalls von Start bis Ziel mitgetragen werden.

Direkt vor dem Start erfolgt zu Deiner eigenen Sicherheit eine weitere Kontrolle.
Stelle sicher, dass Du Deine gesamte Ausrüstung bei Dir führst und Dich rechtzeitig vor dem Start im Startbereich einfindest.

The compulsory equipment must be carried for the whole competition. Spikes can be dropped at the luggage deposit after the first round. If poles are used, they must also be carried from start to finish.

*For your own safety, another check is carried out directly before the start.
Make sure that you have all your equipment with you and arrive at the start area in time before the start.*

**PFLICHTAUSRÜSTUNG
/ COMPULSARY KIT**

P45R

P30

P15

Trail City Mandarfen:

Rennleitung / *race control*

+43 664 2630846

Bergrettung / *mountain rescue*

+43 664 2252447

On Route:

20 Bergretter / *20 mountain rescuers*

34 Streckenposten / *34 track marshals*

11 Versorgungsstationen / *11 aid stations*

SICHERHEITSMASSNAHMEN
/ SAFETY MEASURES

P45R

P30

P15

Wir werden Dich per SMS über Wetterwarnungen informieren (reine Zusatzleistung – Eigenverantwortlichkeit!). Zusätzlich werden wir die Versorgungsstellen und Streckenposten informieren.

Achtung: Du bewegst Dich in hochalpinem Gelände. Es kann keine umfassende Netzabdeckung gewährleistet werden. Wenn Du selbst Wetterveränderungen wahrnimmst suche sofort Schutz. Deine Sicherheit geht vor!

We will inform you about severe weather changes using SMS service (sheer value added service – self reliance!). Additionally the aid stations and track marshals will give you more information and advice.

Attention: *You are moving in high alpine terrain. Comprehensive network coverage cannot be guaranteed. If you notice severe weather changes, seek shelter immediately. Safety first!*

WETTERWARNUNG
/ WEATHER ALERT

P45R

P30

P15

Was tun bei Gewitter?

- Suche Schutz in einem Unterstand
- Halte dich fern von einzelnen Bäumen, Metallzäunen, Ketten, Berggipfeln und Felswänden
- In Mulden in die Hocke gehen und die Füße nah nebeneinander stellen (möglichst kleine Berührungsfläche mit dem Boden)
- Laufstöcke in mindestens 50 bis 100 Meter Entfernung ablegen
- Läufer in Gruppen halten Abstand zueinander

What to do in a thunder storm?

- *Seek shelter*
- *Get away from trees/fences/exposed terrain, etc.*
- *Crouch to the ground foot close to each other (stay on your bag, as little ground contact as possible)*
- *Stay 50-100m away from your poles*
- *Stay away from other runners*

**WETTERWARNUNG
/ WEATHER ALERT**

P45R

P30

P15

Im Falle einer überschaubaren, vorübergehenden Wetterveränderung kann es zu einer **Rennunterbrechung** durch die Rennleitung kommen. In diesem Fall wirst Du per SMS sowie von unseren Streckenposten und Versorgungsstationen darüber informiert.

*In the event of a manageable, temporary weather change, the **race may be interrupted** by the race control. In this case you will be informed via text message and by our marshals and aid stations.*

RENNUNTERBRECHUNG
/ RACE INTERRUPTION

P45R

P30

P15

Sollte es aufgrund von extremen Wetteränderungen zu einem kompletten Rennabbruch durch die Rennleitung kommen, wirst Du ebenfalls per SMS sowie von unseren Streckenposten und Versorgungsstationen informiert.

Suche schnellstmöglich einen sicheren Ort auf (Versorgungsstation, Bergrettung, Streckenposten).

Sobald sich das Wetter bessert, steige ins Tal ab. Am besten, Du steigst zusammen mit Streckenposten oder der Bergrettung ab.

Eine anschließende Abmeldung am Veranstaltungsgelände ist für alle Läufer verpflichtend!

Should the race be completely cancelled by the race management due to extreme weather changes, you will also be informed by SMS and by our marshals and supply stations. Find a safe place as soon as possible (supply station, mountain rescue, marshals). As soon as the weather improves, descend to the valley. The best thing is to descend together with the track marshal or mountain rescue team.

A subsequent deregistration at the event area is obligatory for all runners!

**RENNABBRUCH
/ RACE CANCELLATION**

P45R

P30

P15

Wenn Du das Rennen selbstständig abbrichst, informiere unverzüglich die Rennleitung sowie einen Streckenposten oder eine Versorgungsstation.

Achtung: eingeleitete Suchaktionen durch Nichtabmeldung werden dem/der Läufer:in in Rechnung gestellt!

If you stop the race on your own, immediately inform the race control and a marshal or aid station.

Attention: Any search actions initiated by not calling race control will be charged to the runner!

AUFGABE
/ DNF

P45R

P30

P15

Denkt daran, dass ihr (gesetzlich und moralisch) dazu verpflichtet seid bei Verletzungen und Unfällen anderer Läufer:innen zu helfen! Kontaktiert umgehend die Rennleitung unter der **Notfallnummer +43 664 2252447**, leistet Hilfe, aber denkt daran euch nicht selbst in Gefahr zu bringen!

*Remember that it is obligatory (by law and ethics) to help other runners in case of accidents and emergencies! Contact race control using the **emergency number +43 664 2252447** immediately, provide aid but don't put yourself into danger!*

ERSTE HILFE
/ FIRST AID

P45R

P30

P15

Du hast Dich verlaufen:

Rennleitung: +43 664 2630846

Du bist verletzt:

Notfallnummer: +43 664 2252447

You are lost:

Race Control +43 664 2630846

You are injured:

Emergency Number +43 664 2252447

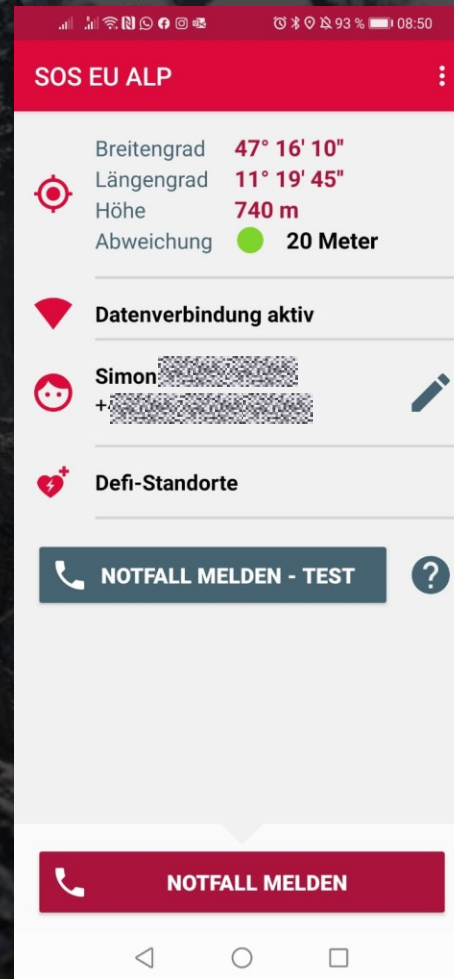
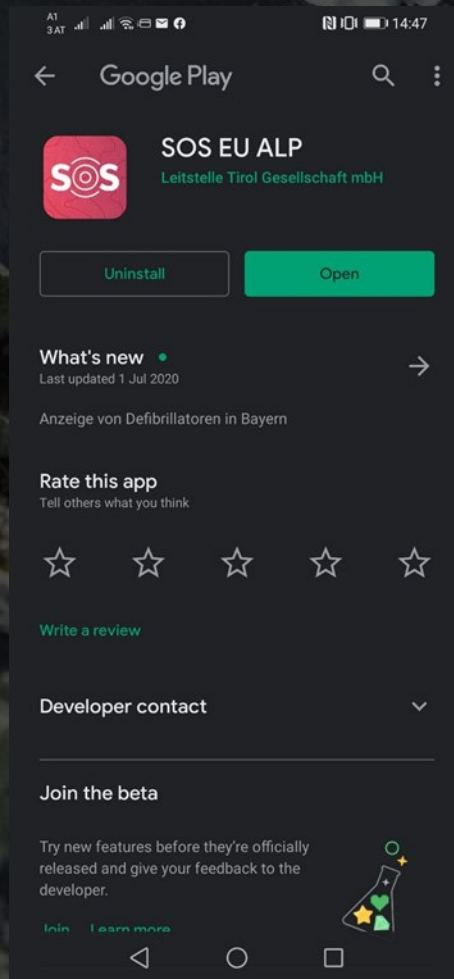
**WEN ANRUFEN?
/ WHO TO CALL?**

P45R

P30

P15

TIPP:



SOS EU ALP

App der Bergrettung Tirol

Bitte herunterladen und einrichten

Please download and set up

**NOTFALL APP /
EMERGENCY APP**

P45R

P30

P15

Du hast einen Unfall oder eine Verletzung beobachtet:

Notfallnummer: +43 664 2252447
Bergrettung: 140
Euronotruf: 112

Der Euronotruf funktioniert i.d.R. auch bei geringer Netzabdeckung. Falls Du auch diese Nummer nicht erreichst, entferne die SIM-Karte aus deinem Handy und versuche es noch ein Mal. Leiste anschließend Erste Hilfe, wenn es Dir gefahrlos möglich ist.

You witnessed an accident or injury:

Emergency Number: +43 664 2252447
Mountain Rescue: 140
European Emergency Number: 112

*The European Emergency Number usually works even with low network coverage.
If you cannot reach this number, remove the SIM card from your mobile phone and try again.
Then give first aid if it is safe for you to do so.*

**WEN ANRUFEN?
/ WHO TO CALL?**

P45R

P30

P15

SICHERHEIT GEHT VOR!

Achtet auf Euch und Eure Mitläufer:innen.
Ihr seid verpflichtet, Hilfe zu leisten. Ansonsten droht die Disqualifikation!

SAFETY FIRST!

Watch out for yourselves and fellow runners.
You are obliged to help. Otherwise, you will be disqualified!

ERSTE HILFE
/ FIRST AID

P45R

P30

P15

**GOOD LUCK, HAVE FUN, TAKE CARE
AND FINISH WITH A BRIGHT SMILE!**

SALOMON

PITZTAL

BB

PITZTAL
GLETSCHER
RIFFLSEE

GTWS

PITZTAL | S
SALOMON
PITZ ALPINE
GLACIER TRAIL

