

MAYRHOFEN  
ULTRAKS ZILLERTAL

# RUNNER'S GUIDE

SPARKASSE

05. - 06.  
SEPTEMBER 2025

Z101

STRIVE FOR GLORY

# MAYRHOFEN ULTRA<sup>KS</sup> ZILLERTAL

supported by



MOUNTOPOLIS



ZILLERTAL  
**TUX**  
FINKENBERG

**SALOMON**



**SILVA**



**MNSTRY**

**SPARKASSE**  
Schwaz



 AUTOHAUS MAYRHOFEN



# GRIASS ENK!

Liebe Athletinnen und Athleten,

wir freuen uns zusammen mit Euch die 3. Ausgabe des «Z101» feiern zu dürfen!

Bitte lest den Runners' Guide gut durch. Er enthält einige Updates und weiterführende Informationen zum Rennen und zur Rennvorbereitung.

Bei Fragen könnt Ihr Euch natürlich gerne jederzeit an [mayrhofen@ultraks.com](mailto:mayrhofen@ultraks.com) wenden.

**Wir sehen uns in Mayrhofen!**

**Euer Ultraks Team**

# GENERELLES VERHALTEN

- Alle Teilnehmer/innen sind verpflichtet, Personen, die in Gefahr oder Opfer eines Unfalls sind, zu unterstützen und die Wettkampfleitung unverzüglich telefonisch über jeden Unfall zu informieren. (Telefonnummer: **+43 664 99954993** )
- Ein/e Teilnehmer/in muss aufgeben, wenn er/sie dazu aufgefordert wird.
- Teilnehmer/innen müssen die Umwelt respektieren.
- Rücksicht nehmen auf andere Teilnehmer/innen und genügend Abstand beim Überholen halten.



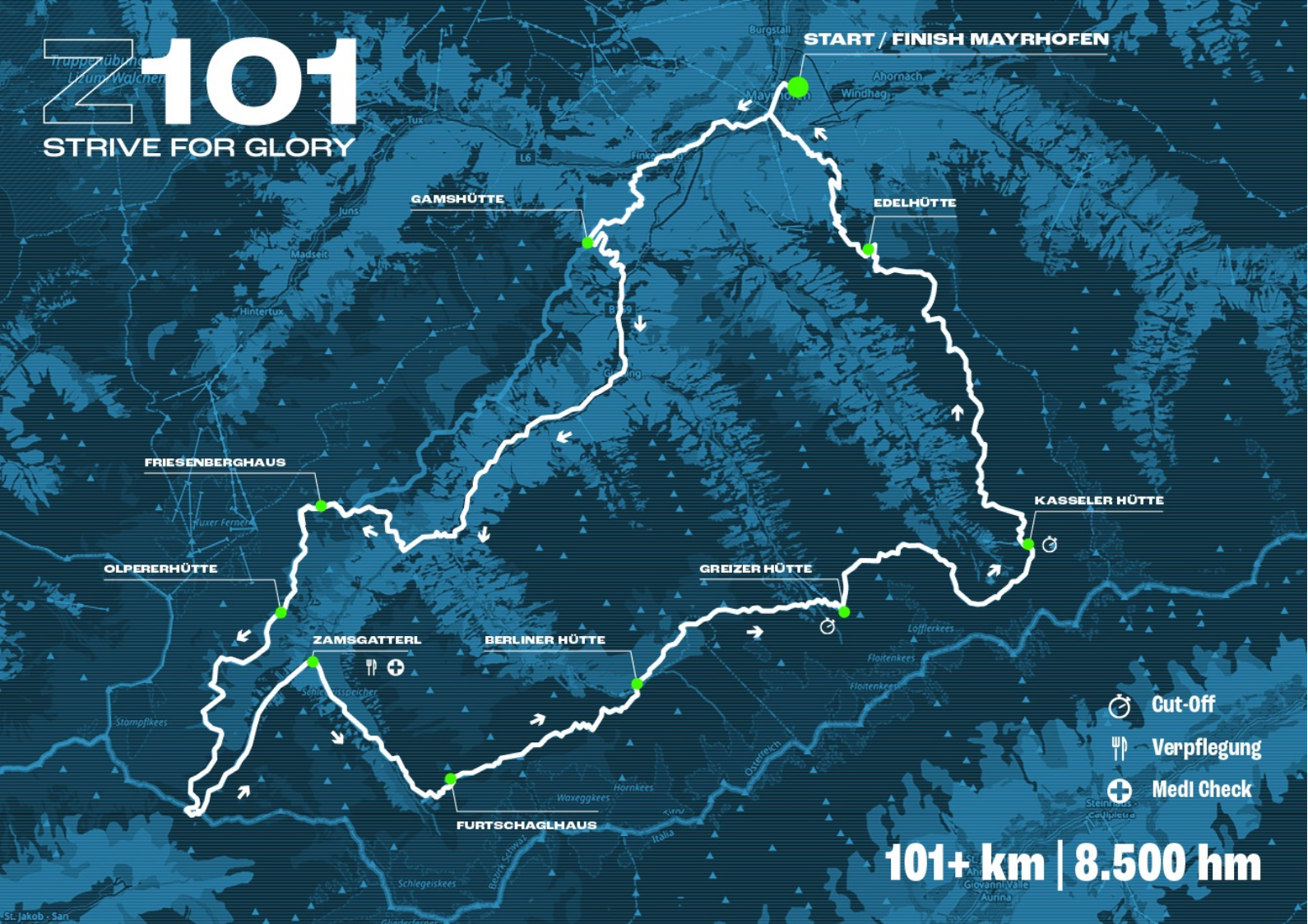
# DIE STRECKE





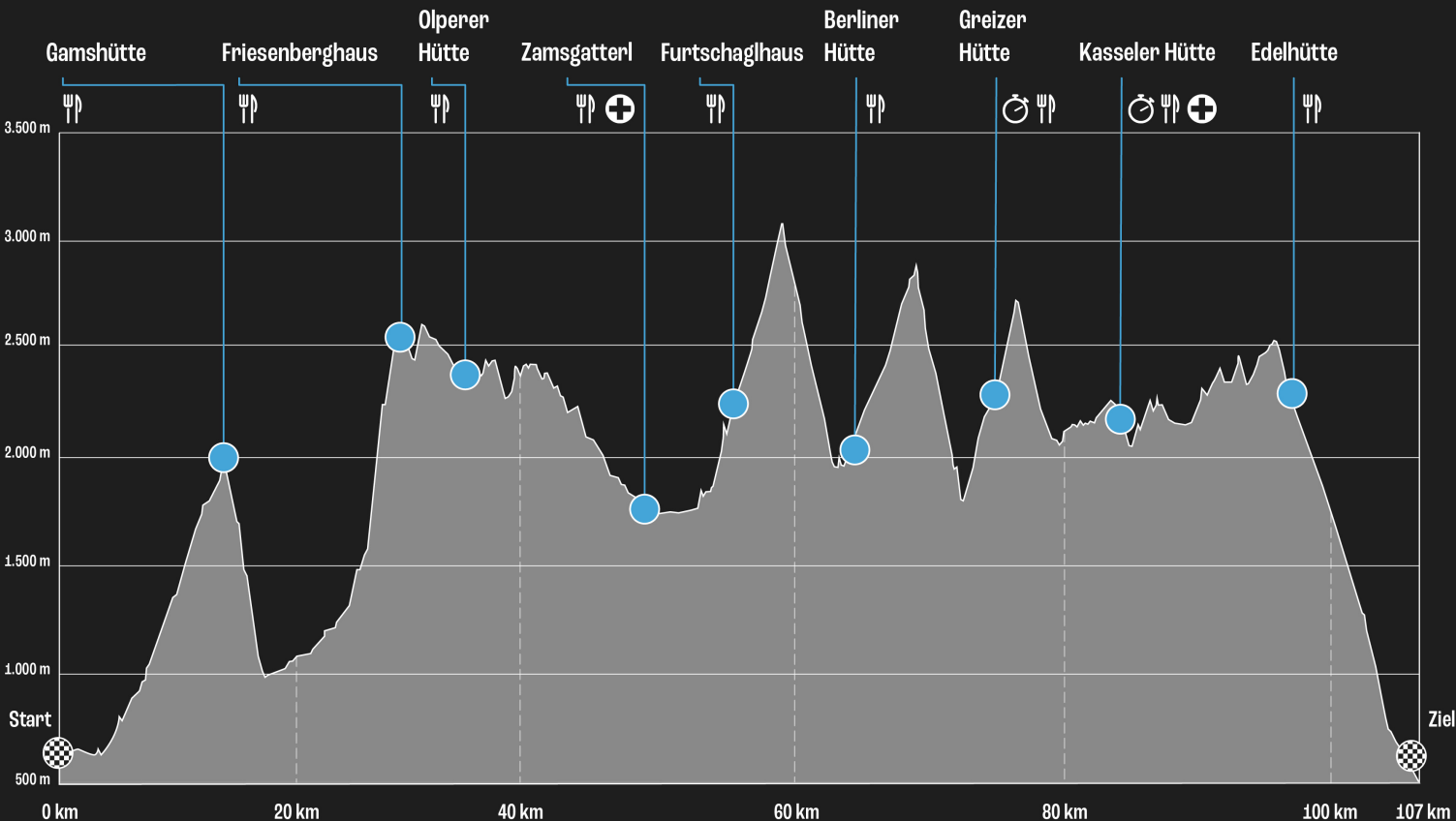
# Z101

STRIVE FOR GLORY



-  Cut-Off
-  Verpflegung
-  Medi Check

**101+ km | 8.500 hm**



**Z101**  
STRIVE FOR GLORY

⌚ Cut-Off    🍴 Verpflegung    ⛑ Medi Check

**101+ km | 8.500 hm**

# GENAUIGKEIT DER MESSDATEN

Messgenauigkeit der GPS-Sportuhren: Bei den Daten, die durch GPS-Sportuhren aufgezeichnet werden, gibt es aufgrund von Abschattung und geringer GPS-Genauigkeit der Uhren Differenzen zum digitalen Höhenmodell, dadurch entstehen auch Abweichungen in den Höhendaten (5-10%).

Desweiteren werden die Daten, welche das Vermessungsbüro nutzt in .shp transformiert, bearbeitet und dann rücktransformiert als .gpx und .kml.

Zudem befindet sich die Strecke des Z101 innerhalb zwei Meridianstreifen. (M28 und M31, Entstehung einer leichten Verzerrung).



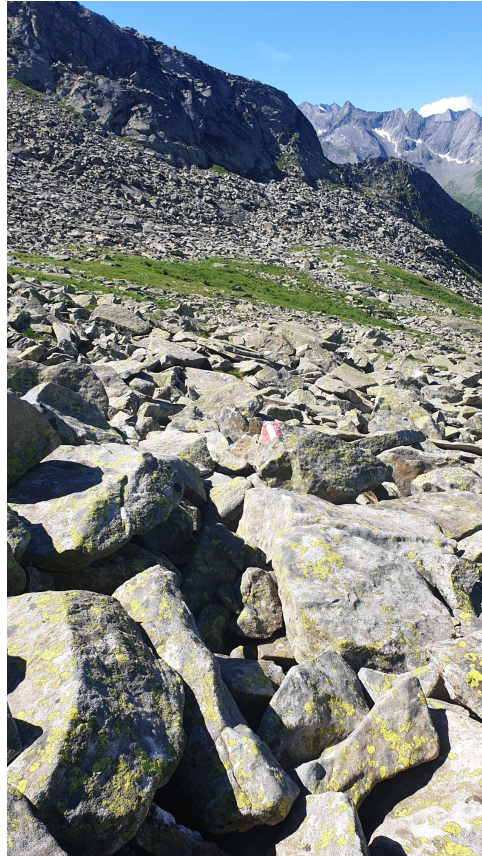
# SCHLÜSSELSTELLEN

- Oberschrammkar  
Bachüberquerung





## – Siebenschneidenweg (Blockgelände)





- Schönbichlerhorn (seilversichert, exponiert)



- Mörchenklamm (seilversichert, exponiert)





# CUT-OFF ZEITEN

Cut-off Zeiten wurden zu Eurer Sicherheit folgende festgelegt:

|                       |                                    |
|-----------------------|------------------------------------|
| <b>Greizer Hütte</b>  | <b>Samstag, 06.09. – 13:00 Uhr</b> |
| <b>Kasseler Hütte</b> | <b>Samstag, 06.09. – 17:00 Uhr</b> |
| <b>Zielschluss</b>    | <b>Samstag, 06.09. – 24:00 Uhr</b> |

Die Cut-off Zeiten können sich je nach Witterung kurzfristig ändern.  
Rücktransport bei Cut-Off ist garantiert.

# TRANSFER BEI CUT-OFF

- **Wichtiger Hinweis: Eventuelle Taxikosten sind nicht im Startgeld enthalten und werden den jeweiligen AthletInnen nach der Veranstaltung in Rechnung gestellt.**
- Rennabbruch: Im Falle eines selbstverschuldeten Rennabbruchs, meldet euch bitte per SMS oder WhatsApp unter der Nummer **+43 664 99954993** und teilt uns eure Startnummer, euren Namen und eure Position mit. **Bitte gebt auch an, ob ein Taxi von der Greizer Hütte oder Kasseler Hütte genommen wird.**
- Zamsgatterl: Rücktransport für Aussteiger um 05:00 Uhr nach Mayrhofen.
- Greizer Hütte: Solltest du es nicht bis zur Cut-Off-Zeit (13:00 Uhr) zur Greizer Hütte schaffen oder das Rennen an der Greizer Hütte aufgeben, steige bitte zur Materialseilbahn ab. Ein Sammeltaxi holt alle AthletInnen um 15:00 Uhr ab und fährt zurück nach Mayrhofen.
- Kasseler Hütte: Solltest du es nicht bis zur Cut-Off-Zeit (17:00 Uhr) zur Kasseler Hütte schaffen oder das Rennen an der Kasseler Hütte aufgeben, steige bitte zur Grünen Wand Hütte ab. Ein Sammeltaxi holt alle AthletInnen um 18:30 Uhr ab und fährt zurück nach Mayrhofen.

# TRANSFER BEI CUT-OFF (GREIZER HÜTTE)

- Treffpunkt für den Shuttle ist die Materialseilbahn der Greizer Hütte





# TRANSFER BEI CUT-OFF (KASSELER HÜTTE)

- Treffpunkt für den Shuttle ist die Grüne Wand Hütte



# DROPBAGS (EIGENVERPFLEGUNG)

- Ihr könnt euren Dropbag (z.B. beim Runnersbriefing am Donnerstag) beschriftet mit eurer Startnummer mitbringen und wir platzieren diesen an der Foodstation Zamsgatterl  
-> Abgabe bis spätestens Freitag 14 Uhr im Europahaus
- Rucksack oder Sporttasche (keine Plastiktüte)
- Alle weiteren Dropbags sind selbst zu koordinieren

# SUPPORTER UND PACER ZAMSGATTERL

- Supporter (zur Versorgung mit Essen und Getränken) sind auf der gesamten Strecke erlaubt.
- Pacer sind nur ab Samstag (Zamsgatterl) erlaubt!
- Alle Pacer müssen vorab bei uns angemeldet werden





**VERPFLEGUNG**

# FOOD STATIONS Z101

|                               | GAMSHÜTTE | FRIESENBERGHAUS | OLPERER HÜTTE | ZAMSGATTERL | FURTSCHAGLHAUS | BERLINER HÜTTE | GREIZER HÜTTE | KASSELER HÜTTE | EDELHÜTTE |
|-------------------------------|-----------|-----------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|----------------|-----------|
| <b>SOLID</b>                  |           |                 |               |             |                |                |               |                |           |
| MNSTRY Bar / Riegel           | X         | X               | X             | X           | X              | X              | X             | X              | X         |
| Orange / Orangen              |           |                 |               | X           | X              | X              | X             | X              |           |
| Bananas / Bananen             | X         |                 |               | X           | X              | X              | X             | X              |           |
| Watermelon / Wassermelone     |           |                 |               |             |                | X              | X             | X              |           |
| Cucumber / Gurke              | X         |                 |               | X           | X              | X              | X             | X              |           |
| Chocolate / Schokolade        | X         | X               | X             | X           | X              | X              | X             | X              | X         |
| Cake / Kuchen                 |           | X               |               | X           | X              | X              | X             | X              | X         |
| TUC biscuit / TUC Kekse       | X         | X               | X             | X           | X              | X              | X             | X              | X         |
| Dried fruits / Trockenfrüchte | X         | X               | X             | X           | X              | X              | X             | X              | X         |
| Nuts / Nüsse                  | X         | X               | X             | X           | X              | X              | X             | X              | X         |
| Kekse / Cookies               |           | X               | X             | X           |                |                | X             |                | X         |
| Gummibärchen / Gums           |           |                 | X             |             | X              | X              |               |                | X         |
| Saure Gurken / Pickles        |           |                 | X             |             | X              |                | X             | X              |           |

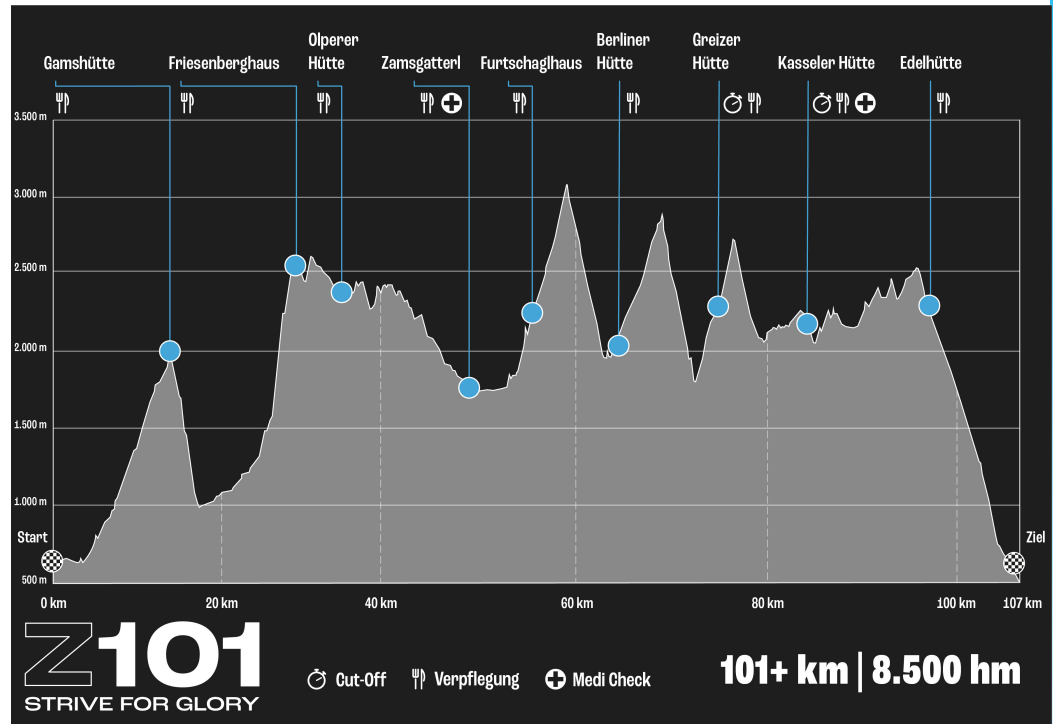
# FOOD STATIONS Z101

|                                | GAMSHÜTTE | FRIESENBERGHAUS | OLPERER HÜTTE | ZAMSGATTERL | FURTSCHAGLHAUS | BERLINER HÜTTE | GREIZER HÜTTE | KASSELER HÜTTE | EDELHÜTTE |
|--------------------------------|-----------|-----------------|---------------|-------------|----------------|----------------|---------------|----------------|-----------|
| <b>LIQUID</b>                  |           |                 |               |             |                |                |               |                |           |
| Cola / Coke                    | X         |                 |               | X           | X              | X              | X             | X              | X         |
| Apfelschorle / Apple Juice     |           |                 |               |             | X              | X              | X             | X              |           |
| MNSTRY Gel                     |           |                 | X             |             | X              | X              | X             | X              | X         |
| Soup / Suppe                   |           | X               |               | X           | X              | X              |               |                | X         |
| Powerbar Isotonic Drink orange | X         | X               | X             | X           | X              | X              | X             | X              | X         |
| Water / Wasser                 | X         | X               | X             | X           | X              | X              | X             | X              | X         |
| Red Bull                       |           |                 |               | X           |                | X              | X             | X              | X         |



# ZUSÄTZLICHE WASSERSTATION

Bitte beachtet, dass es bei der Mautstation vor dem Schlegeisspeicher eine zusätzliche Wasserstation gibt, die im offiziellen Plan nicht eingezeichnet ist.



# MNSTRY

## OFFICIAL NUTRITION PARTNER



# Mit der richtigen Verpflegung beim Mayrhofen Ultraks zum Erfolg



MNSTRY

**ZUM BLOGBEITRAG:** [Die optimale Trail-Verpflegung in Mayrhofen](#)



# WASSER & VERPFLEGUNG AUSSERHALB ER VP STATIONEN

- Das natürliche Trinkwasser aus den Bächen entlang der Strecke ist trinkbar. Bitte benutzt hier euren gesunden Menschenverstand.
- Wenn ihr an einer geöffneten Hütte vorbeikommt, könnt ihr jederzeit etwas bestellen und selbst dafür bezahlen. Einige Hütten sind jedoch nachts geschlossen und haben nicht für den regulären Betrieb geöffnet. Nachts müsst ihr euch deshalb ausschließlich an eurer Eigenverpflegung und der Verpflegung an den VP Stationen orientieren.
- Mit der Berliner, Greizer und Kasseler Hütte wurden besondere Vereinbarungen getroffen. Sie sind darauf vorbereitet, dass die Läufer ab 05:30 Uhr kommen können, um etwas zu bestellen und zu essen.

# HÜTTEN VOUCHER

- Jeder Athlet/jede Athletin bekommt bei der Startnummernausgabe einen Voucher im Wert von 15€ + ein Getränk, welcher an den beschriebenen Hütten eingelöst werden kann (Berliner Hütte, Greizer Hütte, Kasseler Hütte, Edel Hütte).
- Alles, was über die 15 € und 1 Getränk hinausgeht, muss selbst bezahlt werden, Nehmt also bitte ausreichend Bargeld mit.



**Z101 ATHLETE  
VOUCHER  
\*001\***

**15 EUR  
+ 1 Drink**

Gültig / valid at Berliner Hütte /  
Greizer Hütte / Kasseler Hütte  
/ Edel Hütte

MUZ - 001



# PROGRAMM



# DONNERSTAG, 04. SEPTEMBER 2025

| WANN         | WAS                        | WO                                                         |
|--------------|----------------------------|------------------------------------------------------------|
| 20:00        | Runner's Briefing «Z101»   | EUROPAHAUS & ONLINE (NACH VORHERIGER ANMELDUNG PER E-MAIL) |
| im Anschluss | Startnummernausgabe «Z101» | EUROPAHAUS                                                 |

# FREITAG, 05. SEPTEMBER 2025

| WANN          | WAS                                                | WO             |
|---------------|----------------------------------------------------|----------------|
| 14:00 – 20:00 | Startnummernausgabe und Pay n' Run – Registrierung | EUROPAHAUS ☑   |
| 14:00 – 20:00 | Öffnung Sport Expo & DJ Musik                      | ULTRAHS ZONE ☑ |
| 17:00         | Start «Z101»                                       | ULTRAHS ZONE   |
| 17:15         | Start «Sparefroh Mini-Ultraks»                     | ULTRAHS ZONE   |
| 18:30         | Runner's Briefing «TUX070»                         | EUROPAHAUS ☑   |
| 19:15         | Runners' Briefing restliche Strecken               | EUROPAHAUS ☑   |

# SAMSTAG, 06. SEPTEMBER 2025

| WANN          | WAS                                                 | WO                                    |
|---------------|-----------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 04:30         | Abfahrt Busshuttle «TUX070»                         | EUROPAHAUS                            |
| 05:30         | Start «TUX070»                                      | GLETSCHERBAHN HINTERTUX ☑             |
| 06:00         | Startnummernausgabe und Pay n' Run + Gepäckabgabe   | EUROPAHAUS                            |
| 07:00         | Start «RK50»                                        | ULTRAHS ZONE                          |
| 08:30         | Start «MUZ30»                                       | ULTRAHS ZONE                          |
| 09:30         | Start <b>Ultrahs FanZone</b> powered by Mountopolis | PENKENBAHN BERGSTATION                |
| 10:00 – 19:00 | Sport Expo                                          | ULTRAHS ZONE                          |
| 10:00         | Start «Mountopolis Vertical»                        | ULTRAHS ZONE                          |
| ab 10:00      | Musik und Moderation «Mountopolis Vertical»         | PENKENBAHN BERGSTATION                |
| 10:15         | Start der Strecken «MUZ14» & «SPRINT»               | ULTRAHS ZONE                          |
| ab 10:45      | Ankunft der ersten Läufer*innen                     | ULTRAHS ZONE & PENKENBAHN BERGSTATION |
| ab 11:30      | Runners Meal                                        | ULTRAHS ZONE                          |
| ab 12:00      | Verlosung FanZone Gewinnspiel und DJ Sound          | PENKENBAHN BERGSTATION                |
| 17:00         | Siegerehrung                                        | ULTRAHS ZONE                          |
| 19:00         | Zielschluss alle Strecken (außer «TUX070» & «Z101») | ULTRAHS ZONE                          |
| 21:00         | Zielschluss «TUX070»                                | ULTRAHS ZONE                          |
| 24:00         | Zielschluss «Z101»                                  | ULTRAHS ZONE                          |



**EQUIPMENT & SICHERHEIT**



# PFLICHTEQUIPMENT Z101

Rucksack / Laufweste

Mobiltelefon (immer eingeschaltet)

Ausweisdokument

GPS-Tracker (vom Veranstalter zur Verfügung gestellt)

zusätzliches Device (Uhr, Navigationsgerät o.ä.)

Rettungsdecke (min. 1,40m x 2m)

Pfeife

elastische Binde für einen Notverband  
(min. 200cm x 4cm – kein Tape!)

Jacke für Schlechtwetter im Gebirge  
(wasserfest & atmungsaktiv)

warme Langarmschicht

lange Überhose/Laufhose oder Beinlinge

Stirnlampe mit Ersatzakku

Stirnband oder Mütze

Spikes / Grödel

Sonnenbrille

Handschuhe

persönliche, individuelle Verpflegung

Softflask (min 3 x 0,5l)

## Bitte beachtet:

45 Minuten vor dem Start wird eine Materialkontrolle durchgeführt.

Mit unvollständigem Pflichtequipment ist ein Start ausgeschlossen.



# STRECKENÄNDERUNGEN

Die Veranstalter haben das Recht, die Strecke zu ändern oder das Rennen bei ungünstigen Wetterbedingungen abzubrechen.

## VORGEHEN BEI RENNAUFGABE

### 1. INFORMIEREN

Informiere sofort das Race Office per SMS oder per WhatsApp an

**+43 664 99954993** mit folgenden Angaben:

- deiner Startnummer
- deinem Name
- deiner Position

### 2. ABNEHMEN DER STARTNUMMER

Damit keine Fehler auftreten ist es wichtig, nach Rennaufgabe die Startnummer abzunehmen und diese in die Tasche zu stecken.

# BERGRETTUNG

Ihre festen Standpunkte befinden sich hier:

- Start & Finish Mayrhofen
- Zamsgatterl (Medicheck)
- Kasseler Hütte (Medicheck)

Im Falle einer Verletzung oder sonstigem Notfall, wendet Euch bitte an folgende Nummer:

Bergrettung: **+43 664 88 59 81 67** (Andreas Eder)

# WEITERE INFORMATIONEN



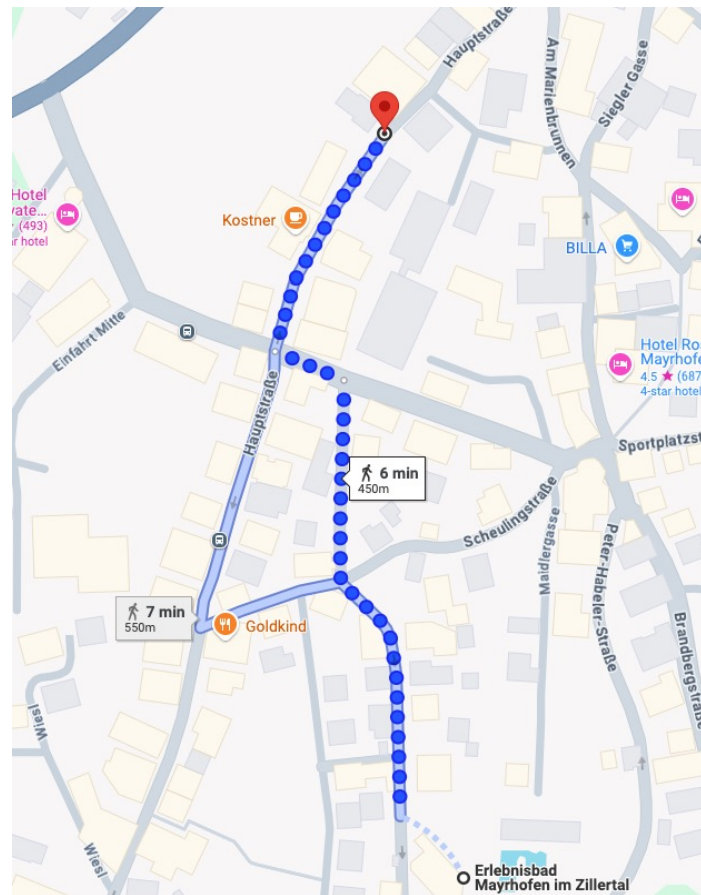


## DUSCHEN

- Duschen befinden sich im **Erlebnisbad Mayrhofen**, Waldbadstraße 539.  
Sie werden um 20:00 Uhr geschlossen.
- Die Duschen erreicht Ihr innerhalb 6 min Gehzeit.
- Die Startnummer gilt als Eintrittskarte.
- Nach 20 Uhr könnt ihr im Hotel Neue Post duschen

## RUNNER'S MEAL

- Euer Runner's Meal könnt Ihr Euch nach dem Lauf in der Event Area mit Eurem Gutschein auf der Startnummer abholen.
- Ab 21 Uhr im Europahaus



## SOCIAL MEDIA

Markiert uns gerne in euren  
Stories und Beiträgen!  
@mayrhofenultraks



## LAST MINUTE INFORMATION

„Last Minute Informationen“ bekommt Ihr auf Social  
Media oder auf unserer Website  
([www.mayrhofen.ultraks.com](http://www.mayrhofen.ultraks.com)).



 **MAYRHOFEN**  
**ULTRAKS** ZILLERTAL

**Wir wünschen Euch einen tollen und erfolgreichen Lauf.  
Habt Spaß und gebt acht auf die Umwelt und eure Mitläufer!**



# Z101

STRIVE FOR GLORY

# AUF GEHT'S!

