

 **MAYRHOFEN**
ULTRA**KS** ZILLERTAL

Z101
STRIVE FOR GLORY



RUNNER'S GUIDE

GELÄNDEPLAN / VENUE PLAN

Sowohl der Start-/Zielbereich befinden direkt an der Marktgemeinde Mayrhofen. Die Expo befindet sich nur wenige Meter entfernt beim Musikpavillon.

Die Startnummernausgabe, die Gepäckabgabe und die Umkleiden befinden sich im Europahaus (Durster Straße 225).

Both the start/finish area are located directly at the Marktgemeinde Mayrhofen. The expo area is a short walk away at the Musikpavillon.

*The bib distribution, Baggage drop-off and changing rooms will be at the Europahaus.
(Durster Straße 225)*



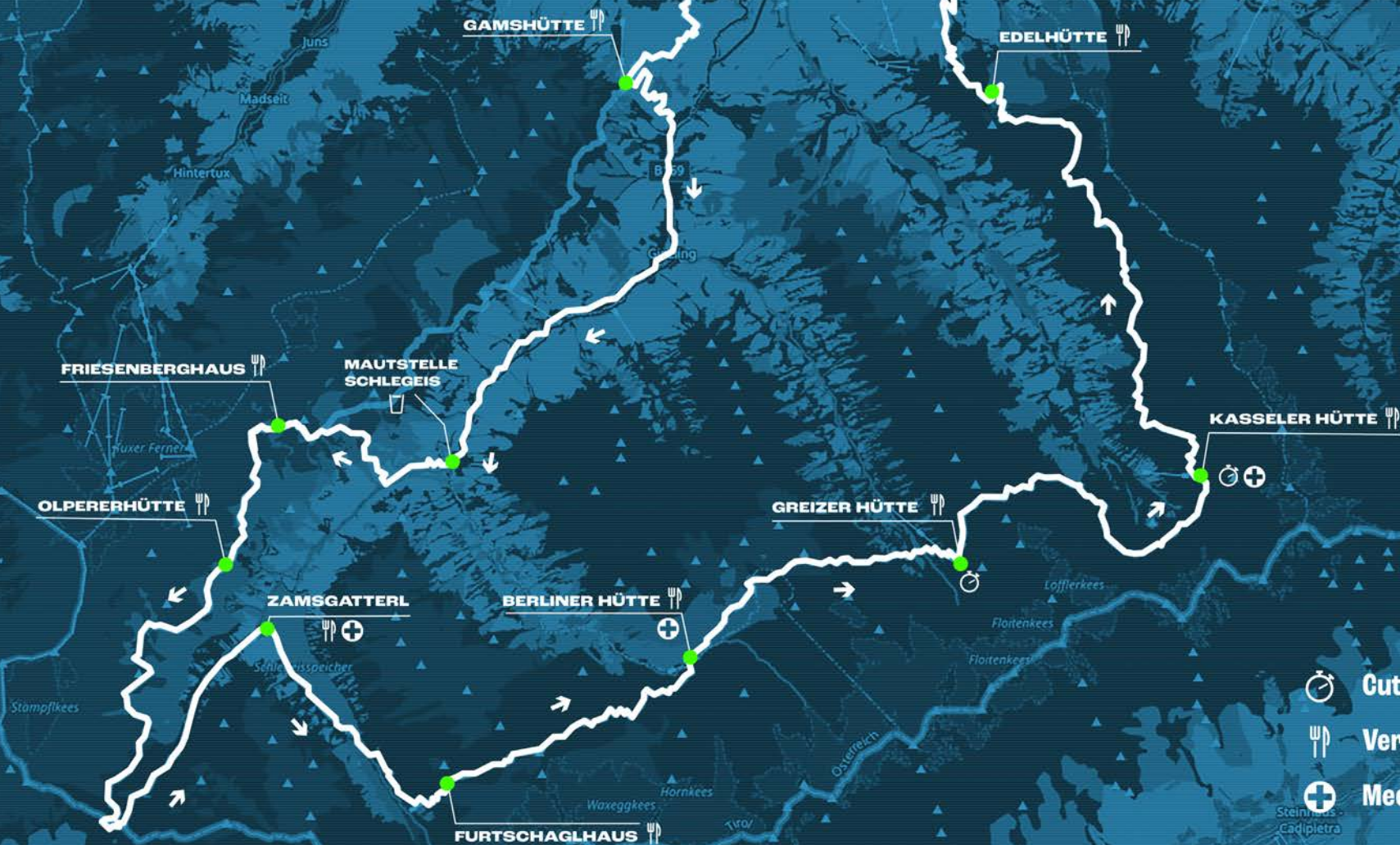
DIE STRECKE ***THE TRAIL***



Z101

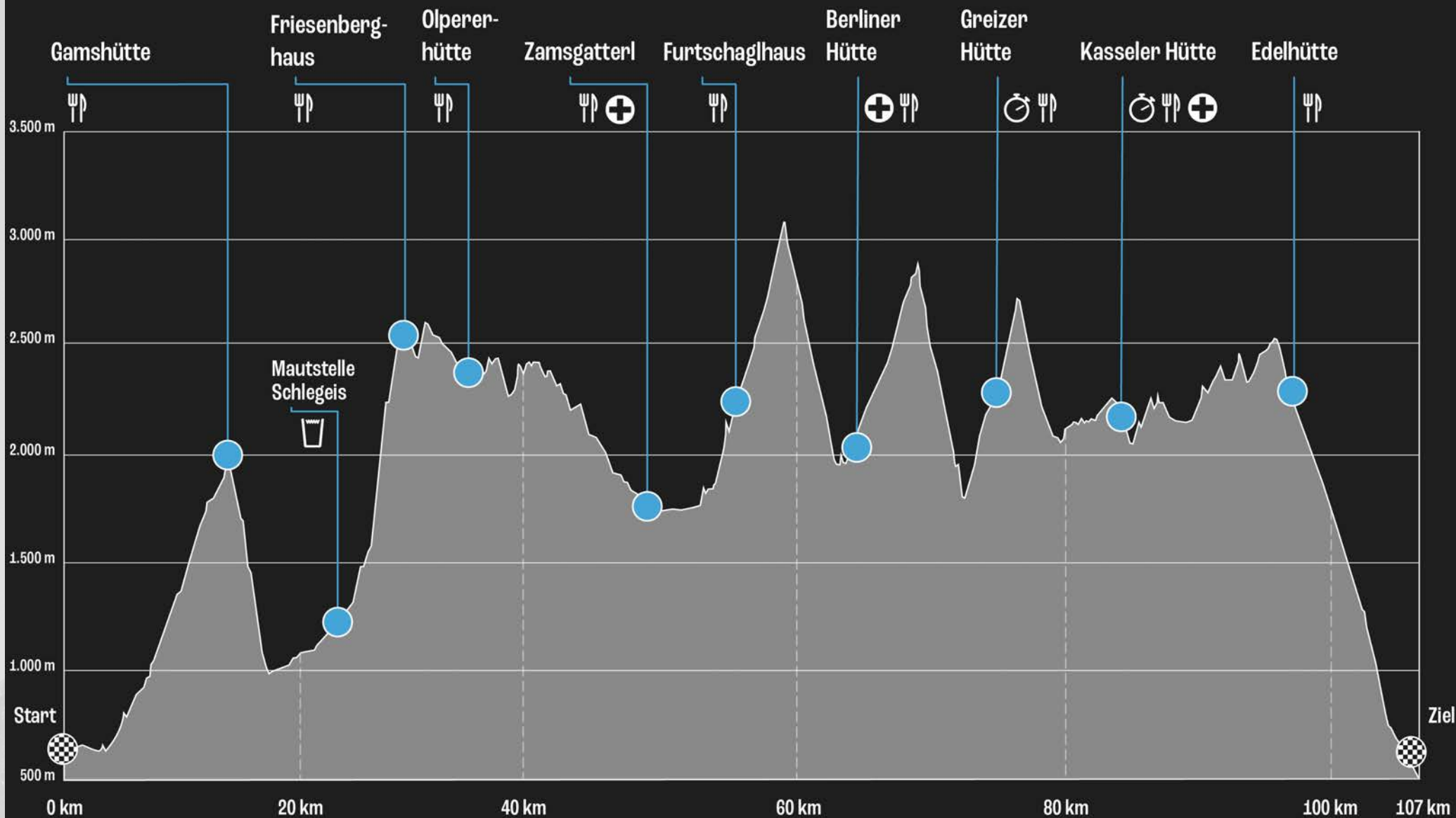
STRIVE FOR GLORY

START / FINISH MAYRHOFEN



- Cut-Off
- Verpflegung
- Medi Check

101+ km | 7.600 hm



Z101
STRIVE FOR GLORY



Cut-Off

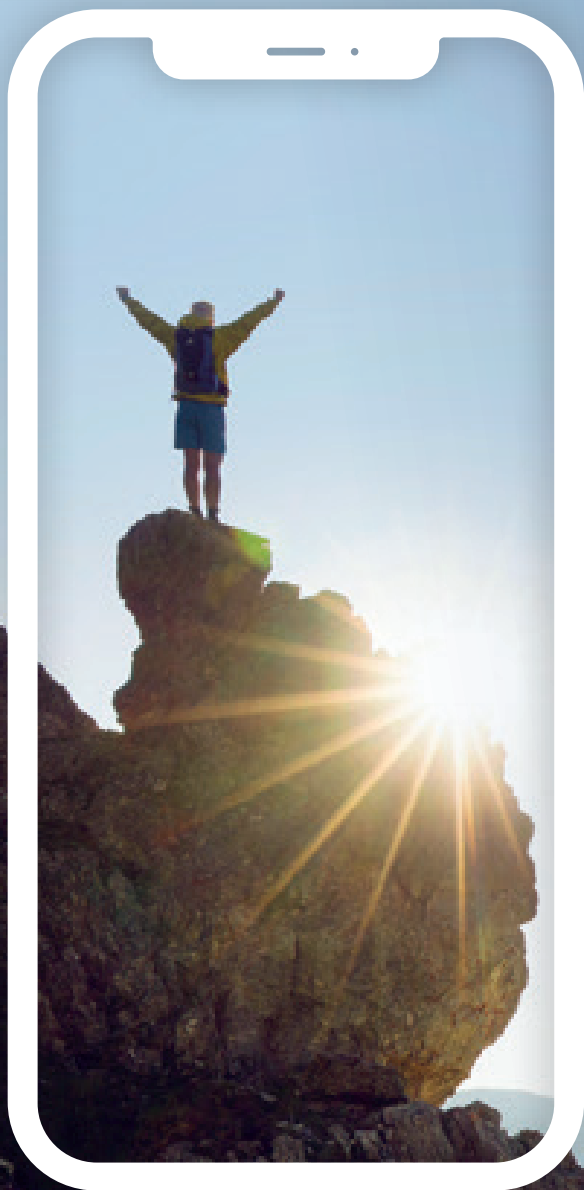


Verpflegung



Medi Check

101+ km | 7.600 hm



Eine App. Alle Erlebnisse.

Dein Webshop für die besten
Erlebnisse im Zillertal.

myzillertal.at

GENAUIGKEIT DER MESSDATEN / ACCURACY OF THE MEASUREMENT DATA

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).

Measurement accuracy of GPS sports watches: The data recorded by GPS sports watches differs from the digital elevation model due to shading and the low GPS accuracy of the watches, resulting in deviations in the elevation data (5-10%).

Furthermore, the data used by the measuring office is transformed into .shp, processed and then transformed back as .gpx and .kml.

*In addition, the route of the Z101 is located in between two meridian strips.
(M28 and M31 , creating a slight distortion).*



SCHLÜSSELSTELLEN / *KEY SECTIONS*

Oberschrammachkar
- Bachüberquerung / *River crossing*





SCHLÜSSELSTELLEN / *KEY SECTIONS*

Schönbichlerhorn
(Seilversichert / ausgesetzt)
(*rope-secured / exposed*)



Mörchenklamm
(Seilversichert / ausgesetzt)
(rope-secured / exposed)



Siebenschneidenweg (Block terrain)



CUT-OFF ZEITEN/ *CUT-OFF TIMES*

Cut-off Zeiten wurden zu Eurer Sicherheit folgende festgelegt:
For your safety, cut-off times have been set as follows:

Greizer Hütte	Samstag / Saturday, 05.09 – 13:00 Uhr / 01:00 pm
Kasseler Hütte	Samstag / Saturday, 05.09 – 17:00 Uhr / 05:00 pm
Ziel / Finish	Samstag / Saturday, 05.09 – midnight

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

*The cut-off times can change at short notice depending on the weather.
Return transport at cut-off is guaranteed.*



*your vision –
your pace*



winner – sports eyewear

TRANSFER BEI CUT-OFF

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: Alle Athleten, die hier das Rennen abbrechen müssen den Rücktransport selbst organisieren.

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 AT CUT-OFF

Race cancellation: In case of a self-initiated race cancellation, please contact us via SMS or WhatsApp at **+43 664 99954993** and tell us your start number, your name and your position. **Please also indicate whether a cab will be taken from the Greizer Hütte or Kasseler Hütte.**

Zamsgatterl: All athletes who have to withdraw from the race here must arrange their own transportation back.

Greizer Hütte: Should you not make it to the Greizer Hütte by the cut-off time (1:00 pm) or abandon the race at the Greizer Hütte, please descend to the material ropeway. A shared cab will pick up all athletes at 3:00 pm and drive back to Mayrhofen.

Kasseler Hütte: Should you not make it to the Kasseler Hütte by the cut-off time (5:00 pm) or abandon the race at the Kasseler Hütte, please descend to the Grüne Wand Hütte. A shared cab will pick up all athletes at 6:30 pm and drive back to Mayrhofen.

TRANSFER BEI CUT-OFF (GREIZER HÜTTE)

TRANSFER AT CUT-OFF (GREIZER HUT)

Treffpunkt für den Shuttle ist die Materialseilbahn der Greizer Hütte.

Meeting point for pick up is at the Valley station material cable car Greizer Hütte



TRANSFER BEI CUT-OFF (KASSELER HÜTTE)

TRANSFER AT CUT-OFF (KASSELER HUT)

Treffpunkt für den Shuttle ist
die Grüne Wand Hütte

Meeting point for pick up is at
the „Grüne Wand Hütte“



DROPBAGS

- 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
- *You can bring your labeled drop bag on Thursday (for example at the runners briefing) and we will place it at Foodstation Zamsgatterl.*
 - **Deadline for submission is Friday at 2 p.m. at the Europahaus**
- *Backpack or sports bag (no plastic bag)*
- *All other drop bags are to be coordinated by yourself*

SUPPORTER & PACER ZAMSGATTERL

- Supporter (zur Versorgung mit Essen und Getränken) sind auf der gesamten Strecke erlaubt. Leichter Zugang zu Athleten von Gamsgrube bis Mautstelle.
 - Pacer sind nur ab Samstag (Zamsgatterl) erlaubt!
 - Alle Pacer müssen vorab bei uns angemeldet werden
-
- *Supporters (to provide food and drink) are allowed on the entire route. Easy access to athletes from Gamsgrube to the toll station.*
 - *Pacers are only allowed from Saturday (Zamsgatterl)!*
 - *All pacers must be registered with us in advance*

VERPFLEGUNG/REFRESHMENTS



FOODSTATIONS

Es gibt KEINE Gels an den
Verpflegungsstationen! / There
are NO GELS at the foodstations!

	GAMSHÜTTE	MAUTSTATION	FRIESENBERGHAUS	OLPERER HÜTTE	ZAMSGATTERL	FURTSCHAGLHAUS	BERLINER HÜTTE	GREIZER HÜTTE	KASSELER HÜTTE	EDELHÜTTE
SOLID										
Sanct Bernhard Sport Reis-Riegel	X	WATER STATION	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	
Flips							X		X	

FOODSTATIONS

	GAMSHÜTTE	MAUTSTATION	FRIESENBERGHAUS	OLPERER HÜTTE	ZAMSGATTERL	FURTSCHAGLHAUS	BERLINER HÜTTE	GREIZER HÜTTE	KASSELER HÜTTE	EDELHÜTTE
LIQUID										
Sanct Bernhard Sport Isotonisches Getränk / Isotonic Drink	X		X	X	X	X	X	X	X	X
Water / Wasser	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X
Cola / Coke	X				X	X	X	X	X	X
Apfelschorle / Apple Juice						X	X	X	X	
Andere Säfte / other juices								X	X	
Holunderblüten Sirup / Elderflower Syrup			X			X				
Soup / Suppe			X		X	X	X			X
Red Bull					X		X	X	X	X

„...mit voller **POWER**
über den **BERG!**“

Sanct Bernhard
Sport



Direkt zu
den Angeboten!

Sporternährung mit hoher Kompetenz:
sanct-bernhard-sport.de

Kräuterhaus Sanct Bernhard KG

Helfensteinstr. 47

73342 Bad Ditzgenbach

Poststraße 41

73033 Göppingen

Marktstraße 15

73230 Kirchheim/Teck

WASSER & VERPFLEGUNG AUßERHALB DER 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.

WATER & FOOD BESIDES THE FOODSTATIONS

- *The natural drinking water from the streams along the route is drinkable. Please use your common sense here.*
- *If you pass an open hut, you can always order something and pay for it yourself. However, some huts are closed at night and are not open for regular business. At night, you will therefore have to rely solely on your own food and the food at the food stations.*
- *Special arrangements have been made with the Berliner, Greizer and Kasseler Hütte. They are prepared for runners to come from 05:30 am to order something to eat.*

HÜTTEN GUTSCHEIN / HUT 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.
- *Each athlete will receive a voucher worth 15€ + a drink at the race number distribution, which can be redeemed at the described huts (Berliner, Greizer, Kasseler and Edel Hütte).*
- *Everything beyond the 15€ and 1 drink has to be paid by yourself, so feel free to take enough cash with you.*



Z101 ATHLETE
VOUCHER
001

15 EUR
+ 1 Drink

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

MUZ

- 001



EQUIPMENT & SAFETY

PFLICHTEQUIPMENT Z101 / COMPULSORY EQUIPMENT Z101

Bitte beachtet / please note:

Alle Teilnehmenden werden beim Race Briefing vor Ort darüber in Kenntnis gesetzt, welches Kit beim Rennen mitgeführt werden muss.

Das Material wird vor dem Betreten der Startbox überprüft.

Gleichzeitig werden die Tracker ausgegeben. Bitte sei min. 30 min vor Start vor Ort.

Mit unvollständigem Pflichtequipment ist ein Start ausgeschlossen.

All participants will be informed at the on-site race briefing about the equipment that must be carried during the race.

The equipment will be checked before entering the starting box.

Trackers will be distributed at that time. Please arrive at least 30 minutes before the start.

Participants with incomplete mandatory equipment will not be allowed to start.

PFLICHTEQUIPMENT Z101 / COMPULSORY EQUIPMENT Z101

Z101 – BASIC KIT (immer mitzuführen / *always to be carried*)

- Laufweste oder Laufgürtel / *running vest or running belt*
- Mobiltelefon / *mobile phone* (immer eingeschaltet / *always on*)
- GPS-Tracker (vom Veranstalter vor Start gestellt / *provided by organizer before the start*)
- Zusätzliches mobiles Gerät (GPS watch) / *additional mobile device (gps watch)*
- Ausweisdokument / *ID document*
- Softflaks (min 3x0,5l) / *soft flasks (min. 3x0,5l)*
- Nahrungsvorrat (z.B.Gels/Riegel) / *food supply (e.g. gels, bars)*
- Stirnlampe inkl. Ersatzbatterie / *headlamp inkl. Spare battery*
- Rettungsdecke (1,40m x 2m) / *rescue blanket (1,40m x 2m)*
- Pfeife / *Whistle*
- Erste-Hilfe-Set (inkl. elastischem Verband min. 200cm x 4cm – kein Tape) / *first aid kit (incl. elastic bandage min 200cm x 4cm – no tape)*
- Warme Kleidung (Langarmschicht, lange Hose oder Beinlinge, Handschuhe) / *warm clothing (long-sleeved layer, long trousers or leg warmers, gloves)*
- Wasserdichte Jacke (Wasserdicht und atmungsaktiv) / *waterproof jacket (waterproof & breathable)*

PFLICHTEQUIPMENT Z101 / COMPULSORY EQUIPMENT Z101

Z101 – HOT WEATHER KIT (bei Hitze verpflichtend / *mandatory in hot weather*)

- Sun cap/headgear
- Sunscreen
- Sunglasses (UV400)
- Electrolytes/salt

PFLICHTEQUIPMENT Z101 / *COMPULSORY EQUIPMENT Z101*

Z101 – COLD WEATHER KIT (bei Kälte/Schlechtwetter verpflichtend / *mandatory in cold weather*)

- Midlayer (zweite Isolationsschicht z.B. Fleece oder dünne Daune) / (*second layer of insulation, e.g., fleece or thin down jacket*)
- Wasserdichte Überhose / *waterproof overpants*
- Warme Mütze / *warm hat*
- Warme Handschuhe (keine dünnen Laufhandschuhe) / *warm gloves (no thin running gloves)*
- Spikes

EMPEFHLUNG Z101 / RECOMMENDATION Z101

- Dünne Handschuhe zum Greifen von Stöcken, Stahlseilen, kantigen Steinen usw.
/ Thin gloves for gripping poles, steel cables, sharp rocks, etc.
- Nehme deine gewohnte Verpflegung, Iso/Gel usw. bei Empfindlichkeiten des Magens mit auf die Strecke/
bring your usual snacks, energy drinks/gels, etc., if you have a sensitive stomach

RENNAUFGABE / *RACE DROP OUT*

Vorgehen bei Rennaufgabe

Informiere sofort das Race Office per SMS oder Whatsapp an **+43 664 99954993** mit folgenden Angaben:

- deiner Startnummer
- deinem Namen
- deiner Position

Oder informiere einen Streckenposten (orangene Weste)

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

Procedure for race drop out

*Immediately notify the Race Office via text message or WhatsApp at **+43 664 99954993** with the following information:*

- your race number*
- your name*
- your position*

Or notify a volunteer (wearing an orange vest)

To avoid any mistakes, it is important to remove your race number after withdrawing from the race and put it in your pocket.

BERGRETTUNG / *MOUNTAIN RESCUE*

Die Mayrhofner Bergrettung ist für die Sicherheit entlang der Strecken verantwortlich.
Ihre festen Standpunkte befinden sich hier:

The Mayrhofen Mountain Rescue is responsible for safety along the routes. Their fixed positions are located here:

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

Im Falle einer Verletzung oder sonstigem Notfall, wendet Euch bitte an folgende Nummer / *In case of injury or other emergency, please contact the following number:*

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



Empfehlung zum Installieren der App:

Die **SOS EU ALP App** ermöglicht die Standortbestimmung (x-, y-Koordinaten) per Smartphone. Im Notfall können diese Standortdaten direkt an die zuständige Leitstelle (Tirol, Südtirol oder Bayern) übermittelt werden.

Recommendation for installing the app:

*The **SOS EU ALP app** enables location determination (x,y coordinates) via smartphone. In an emergency, this location data can be transmitted directly to the responsible control center (Tyrol, South Tyrol, or Bavaria).*



SOS EU ALP 4+

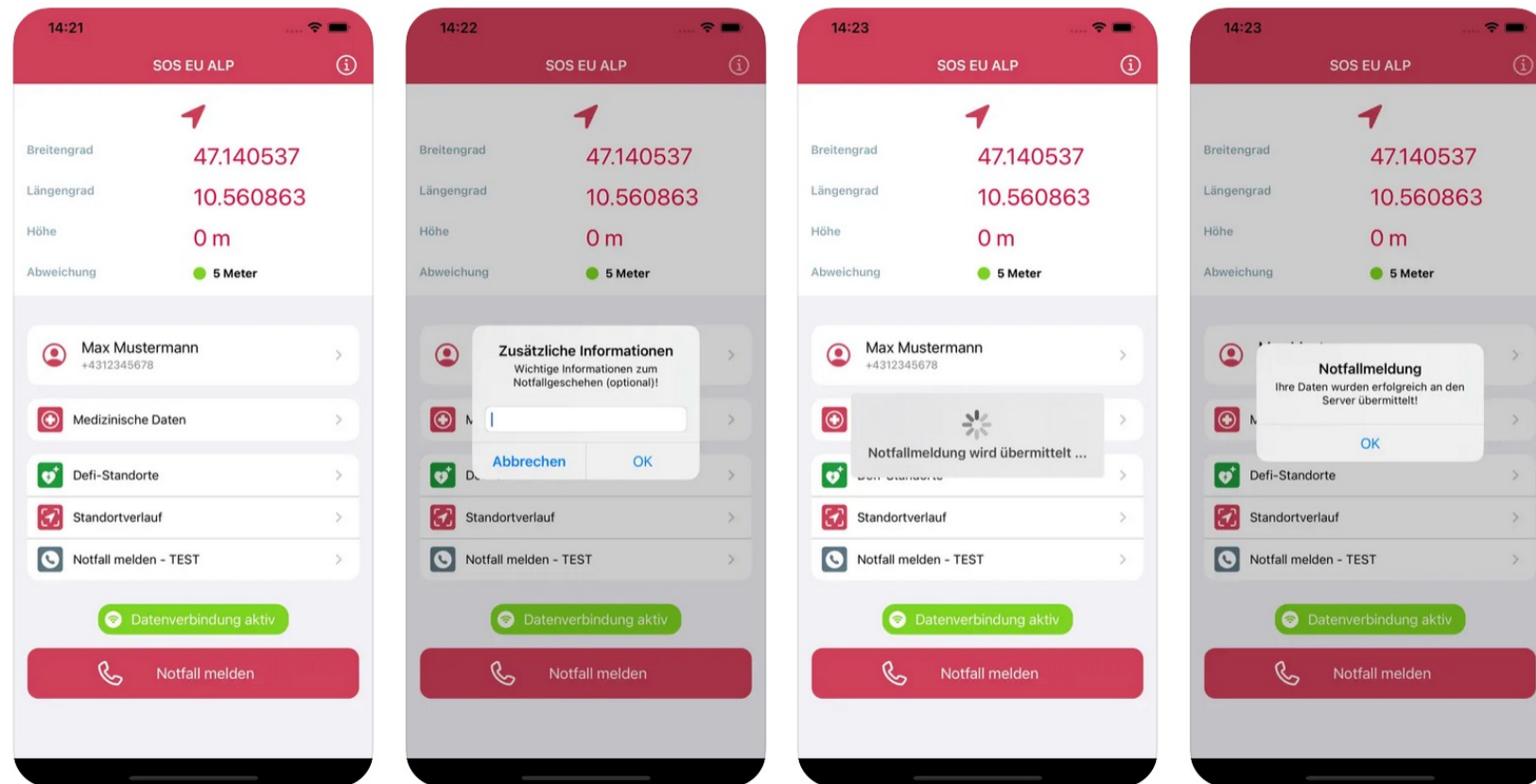
Leitstelle Tirol gemeinnutzige GmbH

Nr. 96 in Gesundheit und Fitness

★★★★★ 4,1 • 11 Bewertungen

Gratis

iPhone-Screenshots



WICHTIGE TELEFONNUMMERN / *IMPORTANT PHONE NUMBERS*

Rennleitung / Race Office

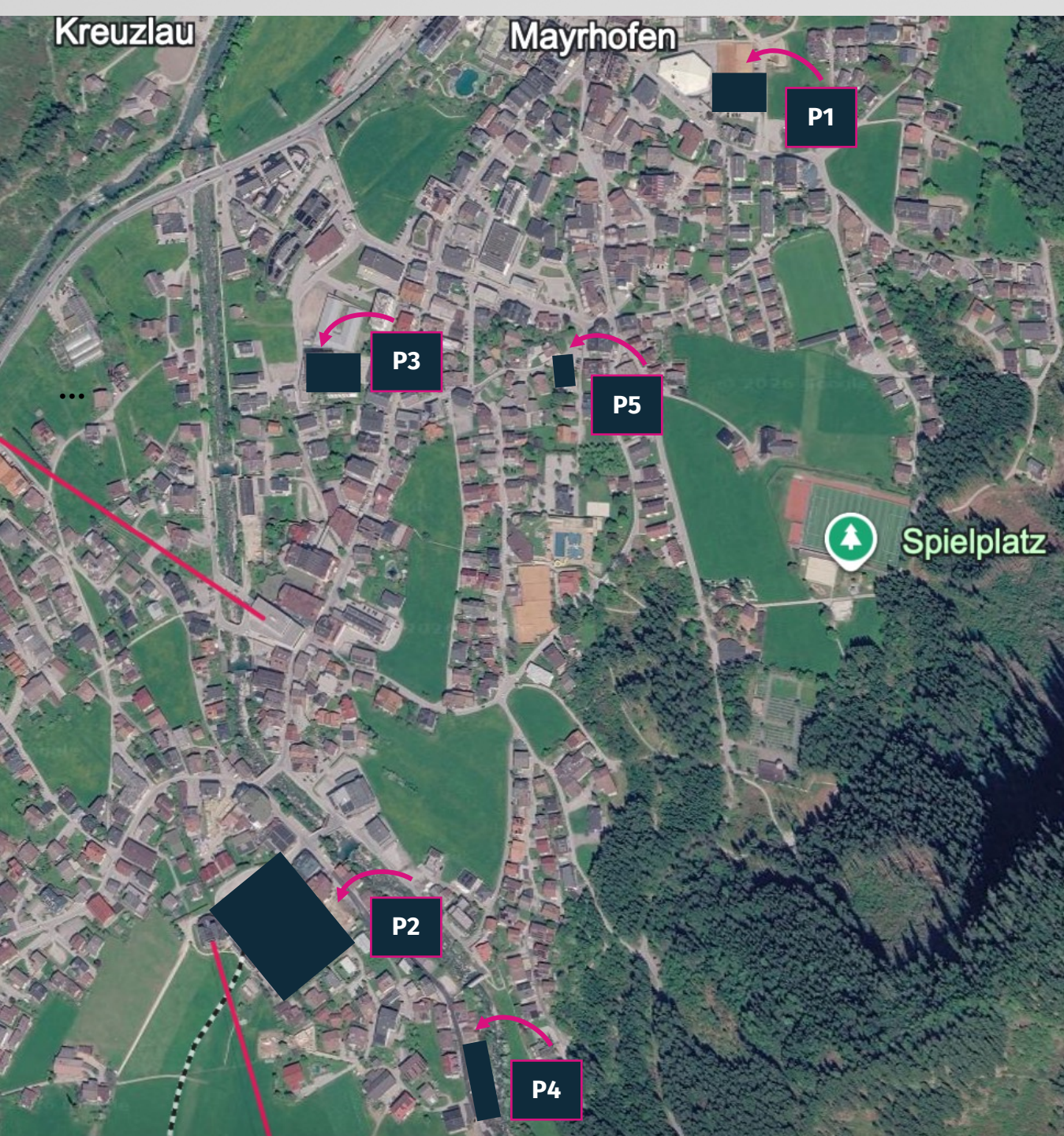
+43 664 99954993

Bergrettung/ Mountain Rescue

+43 664 88 59 81 67 (Andreas Eder)

Alpin Notruf / Alpine emergency

140



PARKPLÄTZE / PARKING LOTS

P1. Europahaus Parkplatz

[Parkplatz](#)

P2. Ahornbahn Parkplatz – größter Parkplatz /
biggest parking lot in Mayrhofen

[Parkplatz](#)

P3. Sozialzentrum Tiefgarage

[Parkplatz](#)

P4. Parkplatz Kumbichl (Ahornstraße 865)

[Parkplatz](#)

P5. Parkplatz Mayrhofen

[Parkplatz](#)

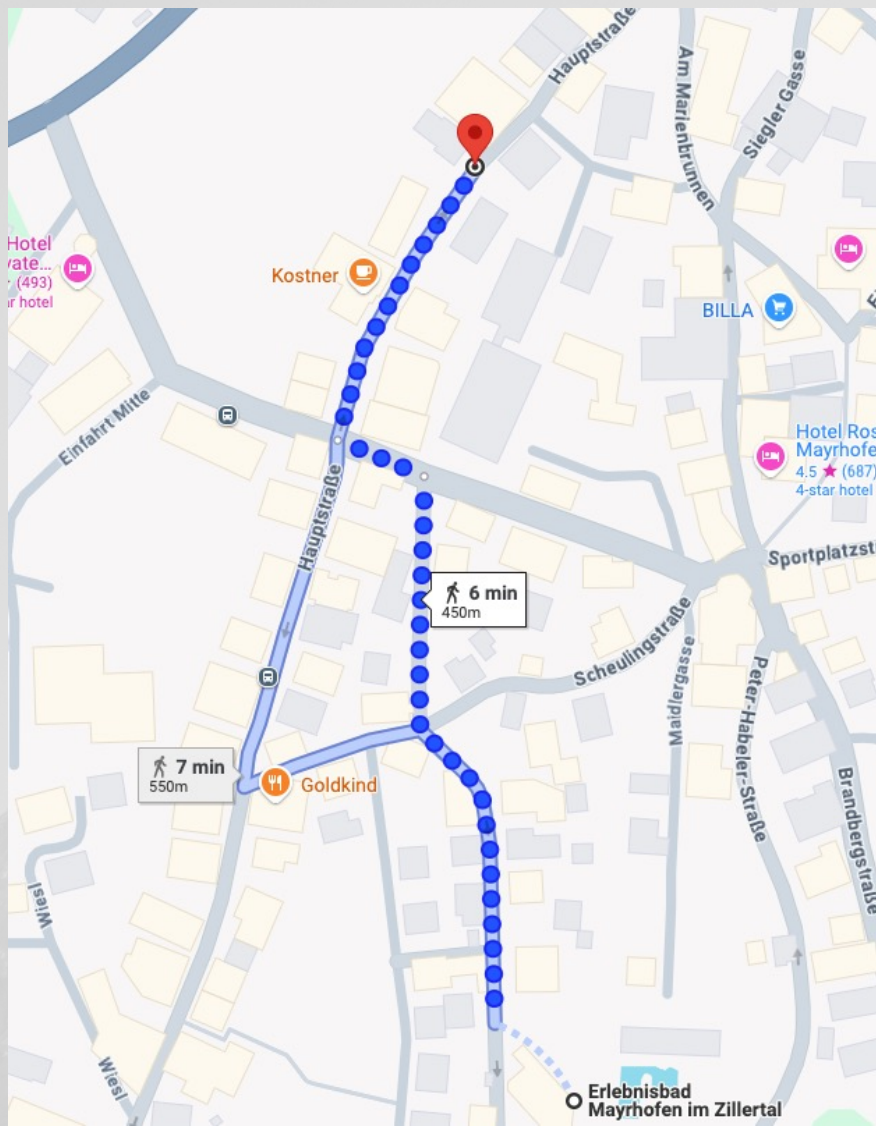
Horbergbahn Parkplatz (kostenlos/free) – größter
Parkplatz / biggest parking lot

[Parkplatz](#)

Achtung: Erreichbar nur durch die Bahn (ZB1) oder
einen Bus

Attention: Accessible only by train (ZB1) or bus

DUSCHEN UND RUNNERS MEAL / SHOWERS AND RUNNERS MEAL



DUSCHEN / SHOWERS

- Duschen befinden sich im **Erlebnisbad Mayrhofen**, Waldbadstraße 539 (Nutzung 30 min). Sie werden um 20:00 Uhr geschlossen. Die Duschen erreicht Ihr innerhalb 6 min Gehzeit. Die Startnummer gilt als Eintrittskarte. Nach 20:00 Uhr findet ihr die Duschen im Hotel Neue Post.
- Showers are located at the **Erlebnisbad Mayrhofen**, Waldbadstraße 539 (Usage 30 min) They close at 8:00 p.m. The showers are a 6-minute walk away. Your race number serves as your admission ticket. After 08:00 pm you can find the shower at the Hotel Neue Post.

RUNNER'S MEAL

- Euer Runner's Meal könnt Ihr Euch nach dem Lauf in der ULTRAKS Zone beim Musikpavillon mit Eurem Gutschein auf der Startnummer abholen.
- After the race, you can pick up your Runner's Meal in the ULTRAKS Zone near the Musikpavillon using the voucher attached to your race number.