



# Widdersteinlauf

## 9. Intern. iQ-Volksbank-Vorarlberg-Widdersteinlauf Klaus Stiglechner-Gedächtnislauf am 26. Juli 2009

Der 9. internationale iQ-Volksbank-Vorarlberg-Widdersteinlauf geht in diesem Jahr am Sonntag, den 26. Juli im Bergdorf Baad im Kleinwalsertal, über die Bühne.

Zwischen Ziel und Start liegen nur wenige Schritte. Dazwischen gilt es 15 km und 888 Höhenmeter in hochalpinem Gelände rund um den höchsten Berg des Kleinwalsertals, den Widderstein zu bewältigen. Nach einer zwei km langen Aufwärmphase geht es zwei weitere km leicht steigend bis zur hinteren Gemstelhütte. Nun beginnt der eigentliche Berglauf, denn auf den nächsten drei Kilometern müssen 700 Höhenmeter auf einem schmalen Serpentinweg zurück gelegt werden. Auf dem ca. 3 km langen Höhenweg vom Gemstel- zum Hochalppass bietet sich dem Läufer ein traumhaftes Stück Bergwelt. Weiter geht es von hier steil bergab, über Wurzeln, Stock und Stein bis zur Bärgunthütte. Von dort ist der Weg breiter und nicht mehr so steil, so dass auf den letzten drei Kilometern nach Baad noch einmal richtig Tempo gemacht werden kann.

Die Veranstaltung wird laut Reglement des Österr. Leichtathletikverbandes durchgeführt und danach werden auch die Platzierungen vorgenommen. Startberechtigt ab dem Jahrgang 1992. Herren und Damen ab W/M30 Fünf-Jahresschritt. Außerdem gibt es einen Hobby-Teamlauf für die Klassen Herren, Damen Jugend und Mixed. Für diese Wertung werden die Zeiten beider Läufer bis Baad addiert. Die Zeiten der Hobby-Teamläufer werden auch für die Einzelwertung herangezogen.



### Fakten

<b>Start:</b>	Mittelberg, Bergdorf Baad, beim großen Parkplatz, 09.00 Uhr
<b>Ziel:</b>	Mittelberg, Bergdorf Baad
<b>Strecke:</b>	Länge 15 km, +/- 853 Höhenmeter
<b>Verpflegung:</b>	Hinter- und Obergemstel, Widdersteinhütte, Hochalppass, Bärgunthütte
<b>Startnummern:</b>	Sa. 25.7.2009, 18.00-19.00 Uhr und So. 26.7.2009, ab 06.30 Uhr in Mittelberg-Baad.

### Meldungen/Informationen

Online-Anmeldung unter [www.widdersteinlauf.com](http://www.widdersteinlauf.com) oder TRITeam Kleinwalsertal, Floh Hämmerle, A-6991 Riezlern, Walsenstraße28, Telefon 0043-5517-5206-50, E-Mail: floh66@aon.at  
Meldeschluss: Bis 1 Stunde vor dem Start, Nachmeldegebühr € 5,00, Meldegebühren: € 18,- pro Teilnehmer, Startgebühr ist auf das Konto Nr. 200300210 bei der Volksbank im Kleinwalsertal, BLZ-A: 45710, BLZ-BRD: 73391600, IBAN: AT46 0002 0030 0210, BIC: VOVBAT2B, zu überweisen.

### Unterkunft

Kleinwalsertal Tourismus, Telefon 0043-5517-51140, <http://www.kleinwalsertal.at/de/win/index.asp>

### Preise

Wanderpokal in Form eines geschnitzten Steinbockes, gestiftet von Ehrenpräsident Klaus Stiglechner. Jeden Finisher erwartet ein wertvolles Finisher-Geschenk. Für die Klassensieger winken Pokale und Sachpreise. 26.7.2009, ab 06.30 Uhr in Mittelberg, Bergdorf-Baad.

