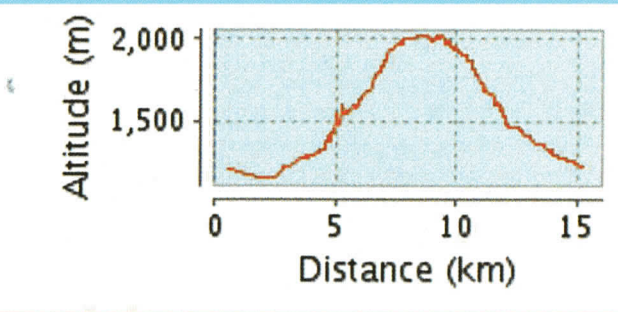


Höhendaten



Höhendifferenz 865 Meter (1159 bis 2024 Meter)
 Gesamtanstieg 973 Meter
 Gesamtabstieg 970 Meter

Vorankündigung:

6. Januar 2012:

Winter Duathlon

29. Juli 2012

12. Intern. Volksbank-Vorarlberg-Widdersteinlauf

**VOLKSBANK
 VORARLBERG
 RIEZLERN**

**iPEK
 SPEZIAL-TV**

**Kanzel
 wand**

Studio FRITZ
 PRINTPRODUKTE · VIDEO
 Köpfleweg 17 · Tel. 6262 · Fax: 626262

2002	Schießl Helmut	1:22:38
	Siman Marie	1:48:53
2003	Langer Thomas	1:19:17
	Ott Gerti	1:42:04
2004	Barz Michael	1:32:47
	Ott Gerti	1:43:30
2005	Keckeis Stefan	1:21:17
	Schmid Carola	1:44:27
2006	Niemeier Bernhard	1:18:43
	Pfister Petra	1:37:49
2007	Barz Michael	1:16:37 (Streckenrekord)
	Kopp Croline	1:34:36
2008	Felder Hannes	1:18:29
	Steigmeier Gabi	1:35:56
2009	Langer Thomas	1:19:22
	Kopp Carolina	1:38:53
2010	Janzer Urs	1:17:18
	Philipp Simone	1:53:11

31. JULI 2011

11. Intern.

**Volksbank-
 Vorarlberg-
 Widdersteinlauf**

© Studio FRITZ Riezlern

Erlebe das Original.

Rund um den Widderstein ...

Der Berglauf rund um den Großen und Kleinen Widderstein erstreckt sich über eine Gesamtlänge von 15 Kilometern mit einer Höhendifferenz von 853 Metern. Zu diesem Rennen ist die gesamte Strecke ausgeschildert und mit Kilometer tafeln gekennzeichnet. Die ersten zwei Kilometer gestalten sich einfach, denn es geht talwärts und leicht bergab, zuerst auf der Bundesstraße, dann auf einem Schotterweg an der Lawingalerie vorbei bis zum Gemstelboden, dem tiefsten Punkt der Strecke. Auch die nächsten zwei Kilometer verraten nur wenig von einem typischen Bergkriterium, der Alpweg führt gleichmäßig ansteigend durch Wiesen und Wald. Ab Bernhards Gemstelhütte aber fixiert sich der Blick zunehmend auf die nahen Felsen, die schon erahnen lassen, dass das Rennen bald schlagartig an Härte zunehmen wird. Vor dem Einstieg bei der Hinteren Gemstelhütte befindet sich die **erste Verpflegestation** und ab hier beginnt der eigentliche Berglauf. Über ein Schotterfeld mit einigen Serpentin führt der steile Weg durch eine Klamm an kleinen Wasserfällen vorbei. Trotz aller Anstrengungen beginnt sich hier zugleich das wirklich Einzigartige dieses Berglaufes zu zeigen, die faszinierende Natur. Nach 350 Höhenmetern bei Laufkilometer 6 erreichen die Läufer die **zweite Verpflegestation**, Flöskes Obere Gemstelhütte. Hier können Getränke und Verpflegung zu sich genommen werden, bevor die nächsten 300 Höhenmeter warten. Nur langsam weitet sich der Blick auf die steilen Berghänge, bis der Gemstelpass mit seinem mächtigen Panorama erreicht ist. Das Schlimmste ist überstanden. Leicht auf und ab führt der Weg an der **dritten Verpflegestation** vorbei, der Widdersteinhütte, hinüber zum höchsten Punkt der Strecke, dem Hochalppass (2.039 m). Die letzten sechs Laufkilometer führen schließlich zurück ins Tal. Der Puls wird zwar etwas ruhiger, doch der Abstieg auf steilen und engen Zick-Zack-Wegen, über Felsplatten und Geröllfelder, an Quellen vorbei, durch Wald mit Wurzeln, verlangt höchste Konzentration. Die Läufer sind dann froh, wenn Sabines Bärgunthütte in Sicht kommt und mit ihr die **vierte und letzte Verpflegestation**. Von dort an ist der Weg bzw. die Schotterstraße breiter und nicht mehr so steil, so dass auf den letzten 2,5 Kilometern noch einmal richtig Tempo gemacht werden kann. Die Zuschauer am Straßenrand werden immer zahlreicher und die Stimme vom Lautsprecher ist unüberhörbar. Nur mehr eine letzte Brücke über die Breitach und die Sportler biegen auf die Zielgerade ein.

11. Intern. Volksbank-Vorarlberg-Widdersteinlauf am 31. Juli 2011

- Organisation:** TRI-TEAM Kleinwalsertal
Start: Mittelberg, Bergdorf Baad, beim großen Parkplatz
Start: 09.00 Uhr
Ziel: Mittelberg, Bergdorf Baad
Strecke: Länge 15 km, +/- 853 Höhenmeter
Verpflegung: Hinter- und Obergemstel, Widdersteinhütte, Hochalppass, Bärgunthütte
Wertung-Klassen: Die Veranstaltung wird laut Reglement des Österr. Leichtathletikverbandes durchgeführt und danach werden auch die Platzierungen vorgenommen. Startberechtigt ab dem Jahrgang 1995. Junior/Junioren, Herren/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.
- Meldungen:** Online-Anmeldung unter www.widdersteinlauf.com oder TRI-TEAM Kleinwalsertal, Daniela Neuhauser Wäldelestr. 14, A-6992 Hirschegg
Telefon 0043 5517 - 3456
- Meldeschluss:** Bis 1 Stunde vor dem Start, Nachmeldegebühr 5 €
Meldegebühren: 18 € pro Teilnehmer
Startgebühr ist auf das Konto Nr. 200 300 210 bei der Volksbank im Kleinwalsertal, BLZ: A 45710 bzw. D 733.916.00 IBAN: AT46 4571 0002 0030 0210 BIC: VOVBAT2B, zu überweisen.
- Startnummern:** Samstag, 30. Juli 2011, 17-18 Uhr, Mittelberg, Bergdorf Baad
Sonntag, 31. Juli 2011 ab 06.30 Uhr, Mittelberg, Bergdorf Baad
- Wettkampfbesprechung:** Sonntag, 31. Juli 2011, 08.30 Uhr, Startgelände, Mittelberg, Bergdorf Baad
- Unterkunft:** Kleinwalsertal Tourismus, Tel. 0043 5517 51140 www.kleinwalsertal.com

- Parken:** Beim Start/Ziel ist ausreichend Parkraum zur Verfügung.
- Duschen:** Dusch- und Umkleidemöglichkeiten sind in Zielnähe vorhanden.
- Preisverteilung:** Die Siegerehrung findet im Anschluss an den Bewerb statt.
- Preise:** Wanderpokal in Form eines geschnitzten Steinbockes.
Jeden Finisher erwartet ein wertvolles Finisher-Geschenk.
Für die Klassensieger winken Ehrenpreise und Sachpreise.
- Ergebnisliste:** Unter www.widdersteinlauf.com und bei der Siegerehrung
- Anfahrt:** siehe www.widdersteinlauf.com
- Haftung:** Versicherung ist Sache jedes Einzelnen.
Der Veranstalter und die Grund- bzw. Wegbesitzer lehnen jede Haftung ab.
Aus Gründen der Sicherheit und der sportlichen Fairness ist es den Teilnehmer/innen untersagt, den vorgegebenen Weg zu verlassen.

Der Widderstein-Berglauf findet bei jedem Wetter statt. Bei extremen Witterungsbedingungen sind dem Veranstalter aus Sicherheitsgründen Änderungen des Streckenverlaufs vorbehalten. Das Tri-Team behält sich vor, bei schlechter Witterung entsprechende Kleidung zu fordern, anderenfalls ein Start versagt wird.

Weiters sind die Helfer der Verpflegsstationen berechtigt, Läufer nach einem Zeitlimit aus Sicherheitsgründen aus dem Rennen zu nehmen. Das Zeitlimit wird am Wettkampftag dem Wetter entsprechend mitgeteilt.

Weitere Auskünfte bei:

Erich Pühringer, Am Sonnenbühl 3, 6992 Hirschegg,

Telefon 0043 664 3448955

E-Mail: erich.puehringer@a1.net oder daniela.neuhauser@aon.at

www.widdersteinlauf.com oder www.tri-team-kleinwalsertal.com