

## WICHTIGE INFORMATIONEN

### PARKPLÄTZE / UMKLEIDE- UND

**WASCHGELEGENHEIT:** Es sind ausreichend Parkplätze in unmittelbarer Nähe des Wettkampfbereiches vorhanden. Umkleidemöglichkeiten befinden sich im Start/Zielbereich, bzw. im Hallenbad Veitsch. Jeder Teilnehmer hat einen 2-stündigen Gratisseintritt ins Hallenbad Veitsch, wenn er/sie die Startnummer am Eingang bekannt gibt.

**WECHSELWÄSCHE:** Es hat sich bis jetzt bewährt, dass die Läufer ihre Wechselwäsche ihren Staffelläufern mitgeben, um so bei den Wechselläufen über trockene Kleidung verfügen zu können. Das ist ebenso für Einzelläufer möglich. Wichtig: Namen und Startnummern auf die Taschen schreiben!

### QUARTIERE, CAMPING UND JUGENDGÄSTEHAUS:

Mobil: 0699 / 10100747 Zusätzlich steht neben dem Wettkampfbereich eine Wiese zum Campen gratis zur Verfügung.

**PROTESTE UND ERGEBNISLISTEN:** Proteste sind schriftlich bis 15 Minuten nach dem Bewerb einzubringen. Protestgebühr: 40,-

**ERGEBNISLISTEN:** Vorläufige Ergebnislisten sind bis nach der Siegerehrung zu bekommen. Sie werden in den folgenden Tagen nach dem Lauf unter [www.veitsch.at](http://www.veitsch.at) - oder [www.grenzstaffellauf.at.tf](http://www.grenzstaffellauf.at.tf) ins Internet gestellt.

**HAFTUNG:** der Veranstalter übernimmt keine wie auch immer geartete Haftung, auch nicht gegenüber Dritten. Die Teilnahme erfolgt auf eigenes Risiko. Mit Empfang der Startnummer erklärt jeder Teilnehmer verbindlich, dass gegen seine Teilnahme keine gesundheitlichen Bedenken bestehen. Eine Haftung des Veranstalters, seiner Vertreter und Erfüllungsgehilfen für Personen-, Sach- und Vermögensschäden jeder Art ist ausgeschlossen. Dies gilt auch für Unfälle, abhanden gekommener Kleidungsstücke und anderen Gegenständen, jedoch ist die Veranstaltung haftpflichtversichert. Wichtig! Die Läufer müssen zur Kenntnis nehmen, dass bei diesem Lauf die Bestimmungen der Straßenverkehrsordnung 1960 genauestens einzuhalten sind. Bei der Startnummernausgabe ist diese Kenntnisnahme zu unterschreiben.

### 23. VEITSCHER GRENZSTAFFELLAUF 2009 & MARKUS KRÖLL

Der Zillertaler Bergläufercrack weiß dank jahrelanger Weltcup-Erfahrung worauf es bei einem Bewerb wie dem Veitscher Grenzstaffellauf ankommt. Vor dem Rennen: Ein gutes Aufwärmprogramm mit Einlaufen und Dehnungsübungen ist unabdingbar. Besonders bei warmen Bedingungen sollte man keinesfalls auf diesen Teil der Vorbereitung vergessen!

Die Speicher sollten vor dem Wettkampf bereits mit allen nötigen Nährstoffen gefüllt sein um Krämpfen und Mangelerscheinungen während des Rennens vorzubeugen.

Das Rennen: Jede Verpflegungsstation nützen und dem Körper Flüssigkeit zuführen. Den gesteigerten Bedarf bei heißem und trockenem Wetter berücksichtigen und besser zu viel als zu wenig trinken. Bei Sonnenschein nicht auf Kopfbedeckung vergessen! Faustregel: Dauert ein Wettkampf länger als eine Stunde, dann führt der vielfache Bergläufstaatsmeister seinem Körper ein Red Bull als zusätzlichen Energieschub für die letzten Kilometer zu. Absolutes No-No: Im Rennen Neues auszuprobieren. V erträglichkeit von Essen und Trinken, Schuhwerk und Socken bereits im Training testen, dann gibt es keine unerfreulichen Überraschungen. Mehr Infos unter [www.markus-kroell.com](http://www.markus-kroell.com)



© Jörg Mitter

WIR DANKEN FÜR DIE  
UNTERSTÜTZUNG:



RHI  
REFRACTORIES



Übernachtungs-  
ANGEBOT:  
Fr - So  
€ 72,80,-



Steiermärkische  
SPARKASSE

In jeder Beziehung zählen die Menschen.



STADTWERKE  
MÜRZZUSCHLAG  
Gesellschaft m. b. H.



ennstal  
bauen & wohnen



eurogast  
nussbaumer  
Bruck an der Mur / Feldbach / Graz



SPAR Pink  
Partyservice  
Tel.: 0664 - 16 17 515



23  
Veitscher  
GRENZSTAFFEL  
LAUF

18,5

16,0

21,5

ULTRA-ALPIN-MARATHON

56 km, 2.200 Hm

SAMSTAG,  
27. JUNI 2009

START: 9.00 UHR

STAFFELLAUF FÜR  
3 LÄUFER UND EINZELLÄUFER

HOTLINE: +43 (0) 699 / 102 18 391  
E-MAIL: [grenzstaffellauf@veitsch.at](mailto:grenzstaffellauf@veitsch.at)  
[www.grenzstaffellauf.at.tf](http://www.grenzstaffellauf.at.tf)

# PROGRAMMABLAUF

## START-ZIEL-GELÄNDE: HALLENBAD IN VEITSCH, SAMSTAG, 27. JUNI 2009

### STARTNUMMERAUSGABE

Freitag von 17.00 – 20.00 Uhr und am Wettkampftag ab 7.00 Uhr.

**8.30 UHR:** Bustransport für die 2. Staffelläufer zum Wechselpunkt.

**START:** Massenstart um 9.00 Uhr

**9.30 UHR:** Bustransport für die 3. Staffelläufer zum Wechselpunkt.

**SIEGEREHRUNG:** ca. 17.00 Uhr

**EHRENPREISE** von 1. bis 3. Rang in jeder Klasse

**WARENPREISVERLOSUNG** unter den Anwesenden

### LÄUFERBÖRSE

Für Staffeln, denen noch ein Läufer fehlt,  
ist eine Läuferbörse eingerichtet

### ANMELDUNG

Werner Pointner, Feldgasse 4, 8663 Veitsch,  
Telefon + 43 699 / 10218391, E-Mail: grenzstaffellauf@veitsch.at  
oder Fax: +43 316 / 23 11 23 1437, www.grenzstaffellauf.at.tf

### KLASSENEINTEILUNG

Staffelklassen: D/H Gesamalter <119 Jahre,  
DH/ >=120 - 149 Jahre, D/H ab Gesamalter >= 150 Jahre,  
Gemischte Staffel  
Marathonläufer:

D/H 18/25/30/35/40/45/50/55/60/65  
z.B. H30 (1975 - 1979). Der erste Läufer in der Staffel  
kann auch als Marathonläufer starten

### NENNGELD BIS 22. JUNI 2009 (danach + 2,- / Läufer)

3er Staffel: 81,- = 27,- / Läufer (ab 22. Juni 87,-)

Marathon: 30,- (ab 22. Juni 32,-)

3er Staffel mit 1. Läufer als Durchläufer: 84,- (ab 22. Juni 90,-)

### Einzahlung:

DIE STEIERMÄRKISCHE, BLZ: 20815, Konto: 08600500667

Bei der Meldung bitte Vorname, Nachname, Jahrgang,  
w/m und Verein aller Läufer angeben

### WAS WIRD EUCH GEBOTEN

- Grenzstaffellauf-Shirt
- Startpaket (Müsliriegel, Getränk, Salben, etc.)
- Fotos von den Staffeln und Marathonläufern
- Transfers von und zu den Wechselpunkten
- 12 Labestellen
- freier 2-Stunden-Eintritt in das neu gestaltete Hallenbad
- Ehrenpreise
- Warenpreisverlosung
- Ergebnisliste
- Eine Detailzeitenliste mit Zeit, Rang und Gesamtrang wird nach dem Lauf ins Internet gestellt

### 1. STRECKE

Hallenbad > Eisnerkogel **18,5 km**

### 2. STRECKE

Eisnerkogel > Kleinveitschalm **16 km**

### 3. STRECKE

Kleinveitschalm > Hallenbad **21,5 km**

**Gesamtlänge 56 km**

### STRECKENBESCHREIBUNG UND STRECKENLÄNGEN

Die Strecke führt größtenteils entlang der Veitscher Gemeindegrenze.  
Der Start befindet sich auf 670 m, der höchste Punkt  
(Graf-Meran-Haus) auf 1860 m Seehöhe.

Nur die ersten und die letzten 1,5 km der Strecke sind asphaltiert,  
die restlichen 53 km sind auf Schotterstraßen, Waldwege und  
markierte Almwege aufgeteilt. An den 12 Labestellen gibt es Tee,  
Wasser, Cola, Isostar, Dörrobst, Bananen und Verbandsmaterial, bei  
den Wechselstellen zusätzlich noch selbstgemachte Mehlspeisen.



### MARKIERUNG

Auf Straßen und Wegen sind gelbe Bodenmarkierungen, am  
Wettkampftag werden an besonders unübersichtlichen Stellen  
zusätzliche Fähnchen und Bänder angebracht.

Wichtig! Letzte Durchlaufzeit auf der Klein-Veitsch-Alm ist 14.40 Uhr!  
Läufer, die nach 14.40 Uhr beim 2. Wechsel ankommen, werden mit  
dem Bus ins Ziel mitgenommen.

**Achtung! Bei Aufgabe unbedingt bei einer Labestelle und  
im Zielbereich (Zielzeit) melden, da anfallende Kosten für  
eine eventuelle Suche durch die Bergrettung dem Läufer  
verrechnet werden.**

Schlechtwetter: bei extrem schlechter Witterung ist es dem  
Veranstalter vorbehalten, die Strecke über die Hohe Veitsch zur  
Sicherheit der Läufer abzuändern. Gesamtlänge: 44 km

### BESTZEITEN

**1. – 16. (54 KM) 17. – 23. (56 KM)**

Damen-Staffel  
4:47:13 Rust-Fortin-Drechsler 1992 4:51:01 Dohr-Diensthuber-Gerhalter 2005

Herren-Staffel Allg.:  
3:28:30 Schatz-Stern-Zisser 1992 3:55:56 Lengauer-Prokesch-Gschandegger 2007

Herren-Staffel AK.:  
4:05:34 Fuchs-Ertl-Fuchs 1997 4:07:10 Hollomy-Mock Koller 2008

Gemischte Staffel:  
3:29:48 Ortner-Draxler-Jonas 1995 4:21:23 Pethö, Tengerti Zita, Molnar 2007

### STRECKENREKORDE

1. Strecke:  
1:07:29 Schatz Peter 1997 1:19:27 Lengauer Christian 2005

2. Strecke:  
1:07:46 Stern Florian 1992 1:07:15 Weberhofer Bernd 2007

3. Strecke:  
1:13:26 Zisser Karl 1990

### MARATHONLÄUFER

Damen:  
5:32:49 Bozan Agnes 1997 5:04:48 Dohr Karoline 2006

Herren:  
4:04:30 Plechinger J. 1999 4:24:34 Pfeiffenberger 2006

### ANFAHRT



S6 Semmering-Schnellstrasse – Abfahrt Mitterdorf  
– Kreisverkehr Mitterdorf – Richtung Veitsch, rund 6 km

**ÜBERNACHTUNGSANGEBOT DES NEUEN  
JUGEND- UND FAMILIENGÄSTEHAUSES:  
FREITAG – SONNTAG € 72,80,-  
INFOS: veitsch@jufa.at  
TELEFON: 03856 / 61898**