



EXKLUSIVE VORTEILE FÜR SPORTSCLUB MITGLIEDER



### GRATIS EINTRITT ZUR TEILNEHMER-LOUNGE INKLUSIVE GRATIS ESSEN UND GETRÄNKE

So geht's: Wer bei der Anmeldung für die Hervis Mountain Attack im Feld Anmerkungen Hervis SportsClub und seine 13-stellige Mitgliedsnummer einträgt, erhält Gratis-Eintritt zur Teilnehmer-Lounge inklusive gratis Essen und Getränke. Die Hervis Sportsclub-Mitgliedsnummer entspricht der Kartenummer. Du findest sie, sobald du dich im Sportsclub eingeloggt hast.

Noch kein Hervis Sportsclub-Mitglied? Jetzt anmelden unter [www.hervis.at/store/club](http://www.hervis.at/store/club)



WIR MACHT'S MÖGLICH.



JETZT APP DOWNLOADEN!

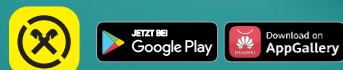


## MEINE KARTE HAB ICH AM HANDY.

NUTZE DIE DEBITKARTE AUCH DIGITAL MIT BEZAHL-APPS WIE RAIPAY UND APPLE PAY.



[salzburg.raiffeisen.at/raipay](http://salzburg.raiffeisen.at/raipay)



# MOUNTAIN ATTACK

INT. SKITOURING CHAMPIONSHIP SINCE 1999

Ausgabe 1/2024 • €3,- • Postentgelt bar bezahlt • Erscheinungsort: Austria-9020 Salzburg • NMC GmbH, Davisstraße 9 / EG, 5340 Hallau-Austria

## RACEDAY! 19.01.2024



Marathon-Staffel relay competition

# MAGAZIN

## LA SPORTIVA



[www.mountain-attack.at](http://www.mountain-attack.at)





**Edelweiss**  
PFLÜCK DIR EINS!

Pflück dir Geschmack  
**OHNE ALKOHOL**



Erstausgabe  
deutsch, 124 Seiten

**25 JAHRE  
MOUNTAIN ATTACK  
GESCHICHTE  
CHRONIK, STORYS, KOMMENTARE**

Anlässlich des Jubiläums „25 Jahre Mountain Attack“ haben wir zahlreiche Bilder, Infos, Geschichten und Anekdoten für alle Mountain Attack-Fans zusammengetragen und in Buchform gebunden.



Die Idee dazu kam aus dem engsten Mitarbeiterkreis und wurde, fast bis zur Fertigstellung, komplett geheim gehalten - selbst vor dem Organisator Roland Kurz haben alle Dicht gehalten und er wusste von Nichts! Umso größer die Überraschung und natürlich auch die Freude über dieses Werk, das die Geschichte einer „ganz besonderen Leidenschaft für den Tourenskisport“ und von einer - anfangs total verrückten - Idee und ihrer Entwicklung bis heute erzählt ...  
Wir haben ehemalige Top-Stars, Wegbegleiter, langjährige Teilnehmer, Rookies, Sieger und Freunde der Mountain Attack nach ihren ganz persönlichen Erlebnissen & Erinnerungen gefragt. Die Resonanz war überwältigend! Viele Anekdoten, Hintergrundinfos über Training und Vorbereitung, Stors über persönliche Höhen & Tiefen, nahezu dramatische Szenen am Schattberg, über unbändige Freude und Emotionen die mit der Zielankunft oder einem hart erkämpften Stockerlplatz einhergehen uvm. sind hier gesammelt worden. Ein faszinierender Blick hinter die Kulissen aus 25 Jahren Event-Geschichte mit vielen tollen Erinnerungen der großen Attack-Family.

**Nicht im Buchhandel erhältlich!**

Du möchtest Dir noch ein Exemplar dieser ERSTAUFLAGE sichern? Dann schicke uns bitte Deine Bestellung unter: [mail@mountain-attack.at](mailto:mail@mountain-attack.at) oder direkt auf unserer website >> [www.mountain-attack.at/news/musthaves](http://www.mountain-attack.at/news/musthaves)

Limitierte Stückzahl!

**€ 25,-**

**Ein neues Kapitel  
MOUNTAIN ATTACK**

**A NEW CHAPTER MOUNTAIN ATTACK**

Mit großer Freude, Stolz und auch mit einer gehörigen Portion Demut blicken wir zurück auf eine erfolgreiche Jubiläums-Ausgabe der Hervis Mountain Attack. Es war - nach einer für Alle sehr schwierigen Zeit - wieder so wie gewohnt, so wie immer! Die anregenden Gespräche der Teilnehmer bei der Anmeldung und in der Teilnehmer Lounge, die Anspannung vor dem Rennen, das Verbindende der Athleten und Zuseher auf den Bergen, die Emotionen während des Rennens und die Stimmung im Ziel, bei der Siegerehrung und beim Attack Clubbing waren endlich zurück und sind prägend für unsere Mountain Attack. Einfach so wie es immer war, herausfordernd - einzigartig - cool und uneingeschränkt genial!

Bei der 26. Auflage der Attack haben wir erstmalig - neben Marathon, Tour, Schattberg Race, Junior Sprint und den Salzburger Landesmeisterschaften - mit einem STAFFEL BEWERB eine neue Kategorie ins Programm aufgenommen. Drei Teilnehmer, egal ob Herren, Damen oder Mixed, werden dabei die Königsdisziplin - den Marathon - gemeinsam im Team bewältigen. Dieser neue Bewerb ist auf jeden Fall eine neue Herausforderung für Firmenteams und ambitionierte Tourengeher-Freunde. Pro Teilnehmer sind ca. 1.000 Höhenmeter zu bewältigen. Die Übergabe des Race-Chips, an einem Klettband befestigt, erfolgt jeweils im Tal in Hinterglemm (CP 2) und in der Hochalm (CP 4) in den markierten Wechselzonen. Mit unserer Time2Win App können die Staffellolegen ihren jeweils aktiven Athleten Live mitverfolgen und sich somit zeitgerecht auf den Wechsel vorbereiten. Die Anfahrts- und Parklogistik mit privatem PKW ist auf Seite 25 ausführlich dargestellt.

Hinweisen darf ich auch noch einmal auf den Anmeldetermin. Der ist, wie gewohnt, am 15. Oktober (dieses Mal ein Sonntag) um 10.00 Uhr. Heuer bieten wir zum ersten mal auch eine gestaffelte Anmeldegebühr an. Denn auch vor uns Event-Veranstalter macht die Teuerung leider nicht halt. Unsere Kosten, so wie die Kosten in anderen Sparten, explodierten in den vergangenen Monaten enorm. Die dafür verantwortlichen Damen und Herren in Österreich und Europa sollten nicht immer nur reden, versprechen und analysieren, sondern endlich einmal beginnen parteiübergreifend zu agieren sowie sinnvolle Maßnahmen, und davon gibt es genug, umzusetzen. Auch wir Veranstalter müssen seit Jahren mehr als flexibel und kreativ sein, sonst würde Vieles nicht mehr stattfinden. Um bei der Attack die Startgebühren nicht pauschal erhöhen zu müssen, gibt es ab sofort eine zeitliche Staffelung. Wer sich früher anmeldet, hat rechtzeitig sein sportliches Ziel fixiert, kann sein Training und seine Ernährung darauf abstimmen und hat zusätzlich noch einen finanziellen Vorteil. (Details dazu in den Teilnahmebedingungen)

Ich freue mich, euch alle am Freitag, 19. Jänner in Saalbach, bei der 26. Hervis Mountain Attack wiederzusehen, und wünsche eine verletzungs-

freie Vorbereitung, viel Spaß beim Training und schon jetzt alles Gute für das Rennen!

Mit sportlichen Grüßen  
euer  
Roland Kurz



With great joy, with humility and also with a good portion of pride, we, the Mountain Attack Team, look back on a successful anniversary edition of the Hervis Mountain Attack. It was - after a very difficult time for all - again as usual, as always! The stimulating conversations of the participants at the registration as well as in the participants lounge, the tension before the race, the bonding of athletes and spectators on the mountains, the emotions during the race and the atmosphere at the finish, at the award ceremony and at the Attack Clubbing were back and are formative for our Mountain Attack. Simply as it always was, challenging, unique, cool and unreservedly awesome!

**„Erstmals NEU im Programm, der Staffel-Bewerb! NEW in program, the relay competition!“**

ROLAND KURZ

For the 26th edition of the Attack, we have added a new category to the programme for the first time - in addition to Marathon, Tour, Schattberg Race, Junior Sprint and the Salzburg Regional Championships - with a RELAY COMPETITION. Three participants, whether men, women or mixed, are to complete the supreme discipline, the marathon, together as a team. This new competition is definitely a new challenge for company teams and ambitious touring enthusiasts. Each participant will have to tackle approx. 1,000 metres of altitude difference. The race chip, attached to a Velcro strap, will be handed over in the valley in Hinterglemm (CP2) and in the high alpine pasture (CP4) at the marked transition zones. With our Time2Win app, the relay colleagues can follow their respective active athlete live and thus prepare for the transition in good time. The arrival and parking logistics with private cars are described in detail on page 25.

I would also like to point out the registration deadline once again. This is, as usual, on October 15 (this time a Sunday) at 10:00 am. This year we offer for the first time a staggered registration fee. Because even for us event organizers, unfortunately, the inflation does not stop. Our costs, as well as the costs in other sectors, have exploded enormously in recent months. The ladies and gentlemen responsible for this in Austria and Europe should not always just talk, promise and analyze, but finally start to act across party lines and implement sensible measures, and there are enough of them. Also we organizers have to be more than flexible and creative for years, otherwise many things would not take place anymore. In order not to have to increase the entry fees for the Attack across the board, there is now a graduated schedule. >>>



Organisator  
**Roland Kurz**

**Mehr Meer.**

Mal Skianzug gegen  
Bikini tauschen

nonstop  
ÄGYPTEN,  
DUBAI &  
KANAREN

Hauptanreise  
ab Salzburg



EINFACH FLIEGEN  
AB SALZBURG  
[flieg.salzburg-airport.com](http://flieg.salzburg-airport.com)

**Salzburg Airport**  
— W.A. MOZART —





Those who register earlier have fixed their sportive goal in time, can adjust their training and nutrition to it and additionally have a financial advantage. (Details can be found in the conditions of participation)

I look forward to seeing you all again on Friday, January 19 in Saalbach, at the 26th Hervis Mountain Attack, and wish you an injury-free preparation, a lot of fun during training and already now all the best for the race! With sporty greetings,

Roland Kurz

Con grande gioia, orgoglio e anche con una buona dose di umiltà che guardiamo indietro a un'edizione di successo dell'Hervis Mountain Attack. È stato - dopo un periodo molto difficile per tutti - come al solito, come sempre! Le stimolanti conversazioni dei partecipanti all'iscrizione e nella sala partecipanti, la tensione prima della gara, il legame tra atleti e spettatori sulle montagne, le emozioni durante la gara e l'atmosfera all'arrivo, alla cerimonia di premiazione e all'Attack Clubbing sono finalmente tornate e sono caratteristiche del nostro Mountain Attack. Semplicemente come è sempre stato, impegnativo, unico, fresco e senza riserve.

Per la 26 edizione dell'Attack, abbiamo aggiunto per la prima volta una nuova categoria al programma - oltre a Maratona, Tour, Schattberg Race, Junior Sprint e Campionati Regionali di Salisburgo - con una

Omar Oprandi, 1. Mountain-Man (1999), der sich bei der Jubiläums-Attack in Topform zeigte. Siegerzeit 1999 war - 3:05:39, und seine beachtliche Marathon-Zeit 25 Jahre später - 3:47:08!

CONCORSO A SQUADRE. Tre partecipanti, uomini, donne o misti, devono completare la disciplina suprema, la maratona, insieme come una squadra. Questa nuova competizione è sicuramente una nuova sfida per le squadre aziendali e per gli ambiziosi appassionati di turismo. Ogni partecipante dovrà affrontare circa 1.000 metri di dislivello. Il chip di gara, attaccato a una fascia di velcro, sarà consegnato a valle a Hinterglemm (CP2) a Hochalm (CP4) nelle zone di transizione contrassegnate. Con la nostra app Time2Win, i colleghi della staffetta possono seguire in diretta il rispettivo atleta attivo e prepararsi così alla transizione in tempo utile. La logistica dell'arrivo e del parcheggio con auto private è descritta in dettaglio a pagina 25.

Vorrei anche ricordarvi la scadenza per l'iscrizione. Come di consueto, è il 15 ottobre (questa volta di domenica) alle ore 10.00. Quest'anno, per la prima volta, offriamo anche una quota di iscrizione scaglionata. Purtroppo anche noi organizzatori di eventi non siamo immuni dall'inflazione. I nostri costi, come quelli di altri settori, sono esplosi enormemente negli ultimi mesi. I responsabili in Austria e in Europa non dovrebbero limitarsi a parlare, promettere e analizzare, ma iniziare finalmente ad agire in modo trasversale e ad attuare misure sensate, e ce ne sono abbastanza. Anche noi organizzatori abbiamo dovuto essere più che flessibili e creativi per anni, altrimenti molte cose non avrebbero più avuto luogo. Per non dover aumentare le quote di iscrizione all'Attack in modo generalizzato, ora c'è un calendario scaglionato. Chi si iscrive prima ha fissato per tempo il proprio obiettivo sportivo, può adeguare il proprio allenamento e la propria alimentazione e ha anche un vantaggio economico. (I dettagli sono riportati nelle condizioni di partecipazione).

Vi aspetto venerdì 19 gennaio a Saalbach, in occasione della 26ª Hervis Mountain Attack, e vi auguro una preparazione priva di infortuni, tanto divertimento in allenamento e il meglio per la gara!

Con saluti sportivi, il vostro  
Roland Kurz



Das Glemmtal wird am 19. Jänner 2024 wieder zum Schauplatz der internationalen Skitouren-Szene. / The Glemmtal will once again be the venue for the international ski touring scene on 19 January 2024.



03



10



11



07



09



25

- 03 Editorial
- 06 Sbg. Landesmeisterschaften
- 08 Attack-Programm
- 09 Live-Stream
- 10 Hall of fame
- 11 Important to know
- 15 BOA Interview mit Benjamin Raich
- 16 Interview mit Christoph Stadler, Head of Marketing, Hutchison Drei Austria

- 18 Timing & Tracking APP / Time2win Race Tracking APP
- 20 Streckenplan Course Map

- 22 Strecken / Route Beschreibung
- 25 NEU! / NEW! STAFFEL-Bewerb Relay Competition
- 26 Richtige Ernährung beim Sport
- 28 Nutrition during sport
- 30 Informations
- 32 Must haves 2023-24
- 36 Rules & Conditions
- 38 Hervis Tourenskiwinter



30

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber & Verleger: NMC GmbH - events, advertising & sports, 5400 Hallein, Austria, Davisstraße 9 / EG, E-Mail: office@nmc.ac Hotline: +43 (0) 660 866 50 50 office: +43 (0) 676-911 95 94 Redaktion: Mag. Roland Kurz Maximilian Kurz MSc.; Konzeption & Gestaltung: Rosi Schiefauer, NMC GmbH. Fotos: NMC, Wild & Team, Saalbach, Hersteller. Coverfoto: Wildbild.at Druck: Offset 5020, Salzburg Erscheinungsort: Austria, 5020 Salzburg.

Auf die Hinzufügung der jeweiligen weiblichen Formulierungen wurde bei geschlechtsspezifischen Hinweisen im Sinne der flüssigen Lesbarkeit verzichtet. Alle personalen Begriffe sind sinngemäß geschlechtsneutral, also weiblich und männlich, zu lesen. Die Informationen in diesem Magazin wurden mit großer Sorgfalt recherchiert und aufbereitet, dennoch kann für die Richtigkeit der Daten keine Gewähr übernommen werden. Druck- und Satzfehler sind ausdrücklich vorbehalten.





# CHIBA



## OHNE PLASTIK

3120422 | All Natural Glove Waterproof

### ÖKOLOGIE TRIFFT AUF ERGONOMIE



Als Familienunternehmen in 5. Generation liegt Chiba die Nachhaltigkeit und der schonende Umgang mit Ressourcen besonders am Herzen. Chiba verzichtet in diesem Sinne komplett auf Verpackungen aus Plastik. Die Produkte werden ohne Einzelverpackung und in wiederverwendeten Kartons aus recyceltem Papier verpackt.

Der All Natural Glove Waterproof besteht zu fast 100 % aus recycelten oder natürlichen Materialien. Die bewährte ergonomische Konstruktion sorgt für optimalen Tragekomfort.

ERGONOMIC GLOVES SINCE 1853.

## Jedem Gipfelstürmer wärmstens empfohlen.



Die TEEKANNE macht den Tee. Seit 1882.

# Hervis

## MOUNTAIN ATTACK

INT. SKITOURING CHAMPIONSHIP SINCE 1999

## SALZBURGER LANDESMEISTER

### Individual MARATHON und HALBMARATHON Freitag, 19. Jänner 2024, Saalbach-Hinterglemm

Seit 2022 finden im Rahmen der Hervis Mountain Attack die Salzburger Landesmeisterschaften Individual MARATHON und HALBMARATHON (Tour) statt. Die erfolgreiche Zusammenarbeit mit dem SK Viehofen unter Chefkämpfrichter MMag. Peter Gruber wird fortgeführt und es gibt erneut Landesmeisterschaften in diesen Disziplinen in den Kategorien Damen & Herren Senior (1979 und jünger), sowie Damen & Herren Master (1978 und älter) geben. Alle Salzburger Athleten oder Teilnehmer die für einen Salzburger Verein starten und bei den Landesmeisterschaften teilnehmen möchten, können sich im Rahmen der Anmeldung (Onlineformular) mit ihrer ÖSV-Nummer registrieren.

#### AUSSCHREIBUNG

Veranstalter: NMC GmbH / Durchführender Verein: SK Viehofen

ANMELDUNG: Gemeinsam mit der Anmeldung zur Hervis Mountain Attack unter Bekanntgabe der ÖSV-Nummer. (ACHTUNG: keine Nachnennungen möglich!)

RENNMODI: Individual MARATHON - Einzelrennen von Saalbach über Schattberg bis Hinterglemm über Zwölfkogel, Hochalm, Reiterkogel und Bernkogel wieder zurück nach Saalbach (3.010 Höhenmeter). Individual HALBMARATHON (TOUR) - Einzelrennen von Saalbach über Schattberg bis Hinterglemm über Reiterkogel und Bernkogel wieder zurück nach Saalbach (2.036 Höhenmeter).

#### INFORMATION:

Startberechtigt sind alle Athleten, die Mitglied in einem Salzburger Skiclub sind und ihren Wohnsitz im Bundesland Salzburg haben. Sämtliche weiteren Informationen zur Veranstaltung sind der Homepage [www.mountain-attack.at](http://www.mountain-attack.at) zu entnehmen.

STRECKEN / PREISE: Individual Marathon (3.010 hm) und Individual Halbmarathon (TOUR 2.036 hm) / LM-Medaillen für die ersten drei (3) jeder Klasse

KLASSEN: Damen Senior (1979 und jünger), Damen Master (1978 und älter), Herren Senior (1979 und jünger), Herren Master (1978 und älter) Witterungsbedingt kann die Strecke geändert werden. Den Teilnahmebedingungen ist Folge zu leisten. Eine Missachtung der Teilnahmebedingungen führt ausnahmslos zur Disqualifikation.

REGLEMENT: Handelsübliche Tourenski, Bindung, Schuhe, Stöcke, mindestens 1 Paar Steigfelle, Helm, Stirnlampe, Rettungsdecke. Mit der Anmeldung akzeptiert der Teilnehmer die Bedingungen des Wettkampfes im vollen Umfang.

Chefkämpfrichter: MMag. Peter Gruber; Wettkampfleiter: Mag. Roland Kurz; Streckenchef/Sicherheitsbeauftragter: Helmut Mang; Athletenvertreter: Maximilian Kurz, MSC.



## IM NAMEN DES SPORTS

## LIEBE BERGFREUNDE

### DEAR MOUNTAIN ENTHUSIASTS

Es bereitet mir eine außerordentliche Freude zu sehen, dass diese einzigartige Veranstaltung bereits zum 26. Mal stattfindet. Über die Jahre hinweg hat der Skitourensport einen beeindruckenden Zuwachs an Teilnehmerinnen und Teilnehmern erfahren, was nicht zuletzt solch großartigen Events wie der Mountain Attack zu verdanken ist. Es ist wahrlich beeindruckend zu beobachten, wie das Organisationsteam Jahr für Jahr aufs Neue in der Lage ist, Bergsportbegeisterte aus aller Welt nach Saalbach-Hinterglemm zu ziehen.

Auch in dieser Saison werden wieder zahlreiche Sportlerinnen und Sportler ihre eigenen Grenzen ausloten und eventuell sogar über diese hinauswachsen müssen, um die anspruchsvollen Aufstiege des Glemmtals meistern zu können. An dieser Stelle möchte ich mich bei Roland Kurz und seinem Veranstaltungsteam für die Austragung dieses Rennens bedanken, wünsche allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern, dass sich ihre sportlichen Ziele erfüllen mögen und bin bereits gespannt, wer den Titel Mountain Man 2024 tragen darf!

Ski Heil!  
Mag. (FH) Martin Zauner, M.A.  
Sportlandesrat

It brings me immense joy to witness the 26th edition of this unique event. Over the years, ski touring has experienced an impressive growth in participants, owing much of its success to events as splendid as the Mountain Attack. It is truly impressive to observe how the organizing team manages to attract mountain sports enthusiasts from all around the world to Saalbach-Hinterglemm year after year.



LR Martin Zauner

Once again this season, numerous athletes will push their own boundaries and perhaps even surpass them in order to conquer the demanding ascents of the Glemmtal valley. At this point, I would like to extend my gratitude to Roland Kurz and his event team for hosting this race. I wish all participants the fulfillment of their athletic goals and am already excited to find out who will earn the title of Mountain Man 2024!

Stay safe!  
Mag. (FH) Martin Zauner, M.A.  
Regional Council for Sport

All languages on [www.mountain-attack.at](http://www.mountain-attack.at)



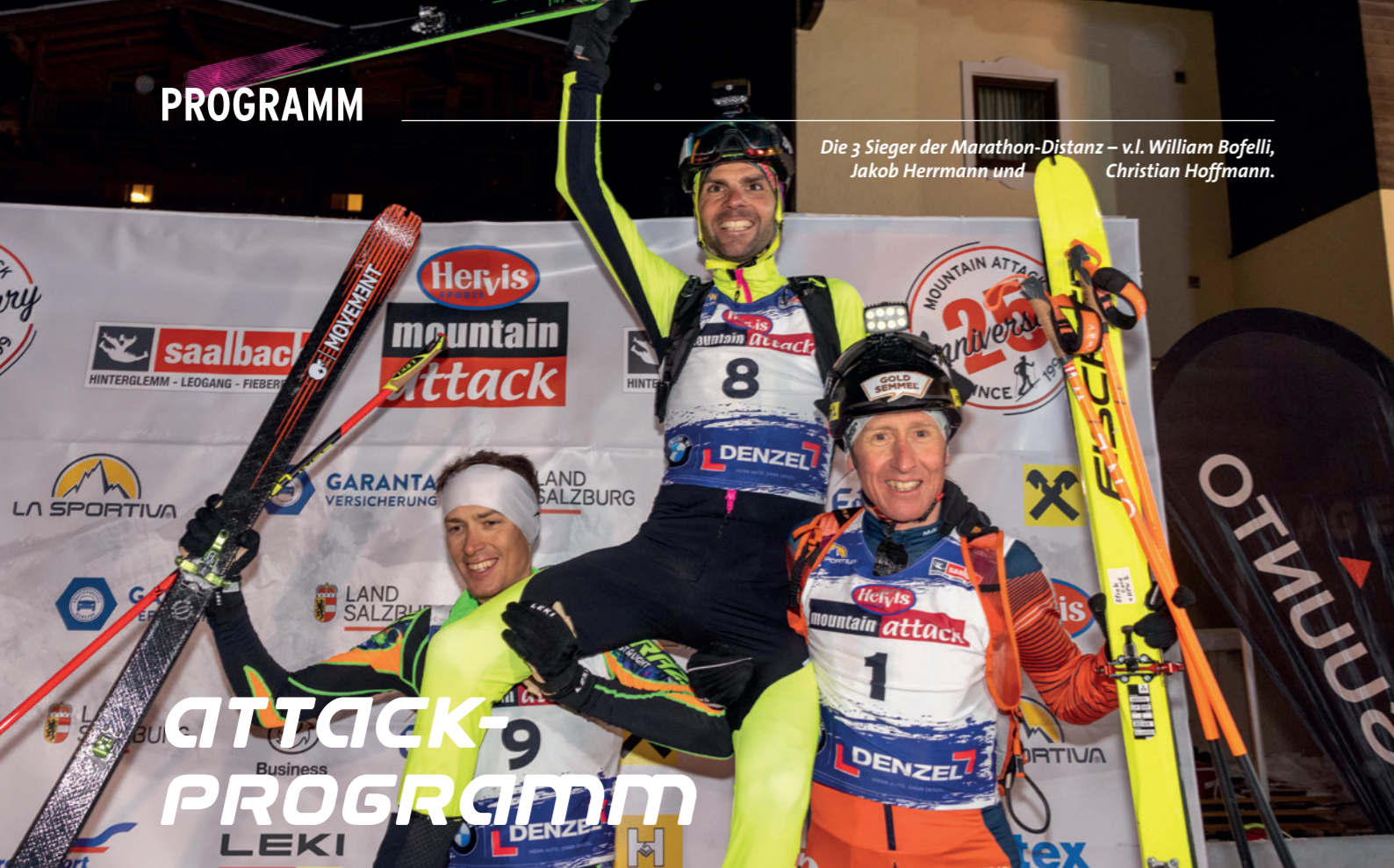
Die glücklichen Salzburger Landesmeister in den Kategorien Individual Halbmarathon und -Marathon. Mit dem Organisator des Junior-Sprints Peter Gruber (Bild oben Mitte).



Die Strecke im Basisareal des Schattbergs wurde in flotten 4er-Heats als Ausscheidungsrennen absolviert. Die Mädels & Jungs gaben Vollgas und wurden auf der Attack-Bühne gefeiert!



# PROGRAMM



Die 3 Sieger der Marathon-Distanz – v.l. William Bofelli, Jakob Herrmann und Christian Hoffmann.

# ATTACK-PROGRAMM

## PROGRAMM / TIMETABLE

Freitag, 19. Jänner 2024 / Friday, 19<sup>th</sup> of January 2024

>> 09.00 - 14.30 Uhr / 09.00 am - 02.30 pm Startnummer-Ausgabe, Anmeldung, Registrierung, Hervis Filiale Saalbach, Ausweis-Check / start number pick up and registration at the Hervis Store Saalbach, Passport-Check

>> 13.00 Uhr / 01.00 pm Junior-Sprint START, mehrere Heats, Finale 14.45 Uhr / Junior-Sprint Start, different heats, final 2.45 pm

>> 14.30 Uhr / 02.30 pm Ausnahmslos letzte Startnummern-Ausgabe! / deadline for picking up starting numbers!

>> 11.30 - 14.30 Uhr / 11.30 am - 02.30 pm Pasta Party & Drinks für alle Teilnehmer im Teilnehmerlounge-Zelt Attack-Arena / pastaparty & drinks for all participants at the athletes-tent in the Attack-Arena

>> ab 15.00 Uhr / 03.00 pm Attack-Party, Attack-Arena mit DJ-Musik / attack party in the Attack-Arena with DJ-music

>> 16.00 Uhr / 04.00 pm START am Dorfplatz in Saalbach / start in the center of Saalbach

>> 16.40 Uhr / 04.40 pm Erste Zielankünfte Schattberg Race / first expected arrivals Schattberg Race

>> 16.50 Uhr / 04.50 pm Erste geplante Ankünfte Hinterglemm / first expected arrivals at Hinterglemm

>> 17.15 Uhr / 5.15 pm Siegerehrung Junior-Sprint, Bühne Attack-Arena / Victory ceremony Junior-Sprint, stage Attack-Arena

>> ca. 17.35 Uhr - 18.25 Uhr / 05.35 pm - 06.25 pm Erste Zielankünfte in Saalbach - Attack-Arena / first arrivals at finish in Saalbach - Attack-Arena

>> 17.00 - 22.00 Uhr / 05.00 pm - 10.00 pm Pasta Party & Drinks für alle registrierten Teilnehmer - Teilnehmerlounge-Zelt in der Attack-Arena / pastaparty & drinks for all registered participants at the athletes-tent in the Attack-Arena

>> 22.30 Uhr / 10.30 pm Siegerehrung auf der Bühne - Attack-Arena Schattberg / victory ceremony on stage Attack-Arena Schattberg.

>> ab 23.00 Uhr / 11.00 pm Mountain Attack-Clubbing im Club Castello / Mountain Attack-clubbing in the Club Castello



# REPORTING

## LIVE-STREAM

### RACE-ACTION IN REAL TIME

Das Rennen kann wie jedes Jahr live im Internet mitverfolgt werden. Auf der Mountain Attack Homepage, auf der Mountain Attack Facebook Seite, sowie auf LaOla.tv gibt es einen exklusiven Live-Stream powered by Drei Business. Salzburger Nachrichten-Sportchef Richard Oberndorfer und der dreifache Mountain Attack Sieger Andreas Ringhofer begleiten die Zuseher durchs aktuelle Renngeschehen inklusive Vor- und Nachberichterstattung. Der Live-Stream startet am Renntag ab 15:40 Uhr.



Die Live-Kommentatoren Andi Ringhofer (Sieger 2004, 2005 & 2008) und SN-Sportchef Richard Oberndorfer im Einsatz.

### LIVE-STREAM

As every year, the race can be followed live on the internet. There will be an exclusive live stream powered by Drei Business on the Mountain Attack homepage, on the Mountain Attack Facebook page and on LaOla.tv.

Salzburger Nachrichten head of sports Richard Oberndorfer and three-time Mountain Attack winner Andreas Ringhofer will accompany the viewers through the current race events including pre- and post race reports. The live stream will start at 15:40 on race day.

### LIVE-STREAM

Come ogni anno, la gara può essere seguita in diretta su Internet. Ci sarà un esclusivo live stream powered by Drei Business sulla homepage di Mountain Attack, sulla pagina Facebook di Mountain Attack e su LaOla.tv.

Il direttore sportivo del Salzburger Nachrichten, Richard Oberndorfer, e il tre volte vincitore del Mountain Attack, Andreas Ringhofer, accompagneranno gli spettatori attraverso gli eventi della gara, compresi i resoconti pre e post gara. La diretta streaming inizierà alle 15:40 del giorno della gara.

LIVESTREAM 19. 01. 2024  
www.mountain-attack.at  
>> 15.40 - 19.30 Uhr



# LENZ

## COMPRESSION SOCKS

DIE PASSENDE SOCKE FÜR DEINE BERGABENTEUER



**Lenz Comp 2.0** – die perfekte Socke für deine Skitouren. Dank der 3D Kompressionsstricktechnik sitzt die Socke eng am Fuß und minimiert das Risiko für Blasenbildungen. Merinowolle wärmt hervorragend und dank SOFTTEC® von Lenz auch völlig kratzfrei.

LA SPORTIVA

## SPEED TO PEAK



NADIR MAGUET - 1h43'12" Solda-Ortler (Hintergrat) FKT  
**aeQUILIBRIUM SPEED GTX**

DOUBLE HEEL



Von der Talsohle bis zum Gipfel: Leichtigkeit, Schnelligkeit und Präzision in einem steigeisenfesten und wasserdichten Low-Cut-Schuh. Sanftes Abrollen und beispielloser Grip auf jedem Terrain dank der Double Heel™-Ferse.  
SPEED TO PEAK.



# ALL TIME HEROES

## MOUNTAIN ATTACK HEROES

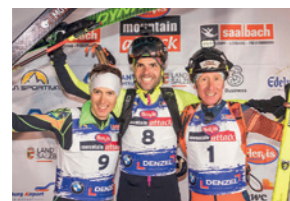


Mountain Man 2023	Jakob Herrmann (AUT)	02:21:54	Mountain Man 2009	Guido Giacomelli (ITA)	02:32:06
Mountain Man 2022	Christian Hoffmann (AUT)	02:21:54	Mountain Man 2008	Andreas Ringhofer (AUT)	02:30:51
Mountain Man 2021	Mr. Corona (CHN)	00:00:00	Mountain Man 2007	Guido Giacomelli (ITA)	02:32:00
Mountain Man 2020	Jakob Herrmann (AUT)	02:15:10	Mountain Man 2006	Guido Giacomelli (ITA)	02:27:36
Mountain Man 2019	Michele Boscacci (ITA)	01:57:23*	Mountain Man 2005	Andreas Ringhofer (AUT)	02:39:42
Mountain Man 2018	Michele Boscacci (ITA)	02:18:57	Mountain Man 2004	Andreas Ringhofer (AUT)	02:40:28
Mountain Man 2017	Toni Palzer (GER)	02:21:34	Mountain Man 2003	Martin Hornegger (AUT)	02:45:05
Mountain Man 2016	Christian Hoffmann (AUT)	02:25:46	Mountain Man 2002	Mirco Mezzanotte (ITA)	02:52:01
Mountain Man 2015	Tadei Pivk (ITA)	02:24:35	Mountain Man 2001	Luciano Fontana (ITA)	02:57:35
Mountain Man 2014	Christian Hoffmann (AUT)	02:31:27	Mountain Man 2000	Fabio Meraldi (ITA)	02:59:51
Mountain Man 2013	Christian Hoffmann (AUT)	02:35:18	Mountain Man 1999	Omar Oprandi (ITA)	03:05:39
Mountain Man 2012	Kilian Jornet Burgada (ESP)	02:17:14*			
Mountain Man 2011	Kilian Jornet Burgada (ESP)	02:33:32			
Mountain Man 2010	Konrad Lex (GER)	02:36:27			

\* verkürzte Strecke / shorter route

# WINNERS 2023

## MARATHON HERREN / MEN



1. Jakob HERRMANN (AUT) 02:22:14
2. William BOFFELLI (ITA) 02:28:19
3. Christian HOFFMANN (AUT) 02:31:30

## MARATHON DAMEN / WOMEN



1. Elena NICOLINI (ITA) 03:08:08
2. Bianca SOMAVILLA (AUT) 03:24:37
3. Martina SENN (AUT) 03:25:12

## MARATHON +45 HERREN / MEN



1. Sepp GRUGGER (AUT) 02:47:09
2. Sepp JETZBACHER (AUT) 02:55:45
3. Thomas MORGENBESSER (AUT) 03:01:47

## TOUR HERREN / MEN



1. Hannes LOHFEYER (AUT) 01:38:49
2. Philip GÖTSCH (ITA) 01:41:27
3. Nils OBERAUER (AUT) 01:41:41

## TOUR DAMEN / WOMEN



1. Karmen KLANCNIK POBEZIN (SLO) 02:16:47
2. Tanja LÖWENHAGEN (GER) 02:16:58
3. Marita KRÖHN (AUT) 02:17:35

## TOUR +45 HERREN / MEN



1. Rene FISCHER (AUT) 02:02:16
2. Wolfgang BERGER (ITA) 02:04:29
3. Hans LEITER (AUT) 02:07:31

## SCHATTBURG RACE HERREN / MEN



1. Maximilian KURZ (AUT) 00:46:18
2. Matthias NAGLMAYR (AUT) 00:47:23
3. Daniel DAGN (AUT) 00:51:01

## SCHATTBURG RACE DAMEN / WOMEN



1. Tina FISCHL (GER) 00:54:51
2. Theresa KOBER (AUT) 00:55:31
3. Natalie SUNKLER (GER) 01:01:27

# RACE INFORMATION

## IMPORTANT TO KNOW!

### STARTNUMMERAUSGABE STARTING NUMBERS PICK-UP / DISTRIBUZIONE DEI NUMERI DI PARTENZA

Die Ausgabe der Startnummern, der Race-Chips, sowie der Startgeschenke erfolgt im Hervis-Store in Saalbach ab 09:00 Uhr und endet um 14:30 Uhr. Die Abholung der Startnummer ist aus versicherungstechnischen Gründen nur persönlich unter Vorlage eines gültigen Lichtbildausweises möglich.

The distribution of the start numbers, the race chips, as well as the start gifts will take place at the Hervis store in Saalbach from 09:00 and ends at 14:30. For insurance reasons, the collection of the start number is only possible in person upon presentation of a valid photo ID.



Startnummern-Abholung im Hervis-Store Saalbach.

La distribuzione dei numeri di partenza, dei chip di gara e dei regali di partenza avrà luogo presso l'Hervis Store di Saalbach a partire dalle ore 9:00 e terminerà alle 14:30. Per motivi assicurativi, i numeri di gara possono essere ritirati di persona solo dietro presentazione di un documento d'identità valido.

### STRECKENBESICHTIGUNG TRACK VISIT / ISPEZIONE DEL PERCORSO

Bei Streckenbesichtigung vor dem Rennen ist unbedingt zu beachten:

- Lokale Pistenregeln und Öffnungszeiten sind einzuhalten
- Auf Pistenpräparierungen mit Seilwinden (besonders in der Vorsaison) achten
- Aufstieg NUR am Pistenrand, NUR hintereinander gehen
- Vorsicht bei Querungen
- Sicherheit für alle Pistenbenutzer gewährleisten
- Parkplätze der Bergbahnen benutzen

When visiting the track before the race, it is essential to note:

- Comply with local slope rules and opening hours
- Pay attention to slope preparation with cable winches (especially in the pre-season)
- Ascent ONLY at the edge of the slope, ONLY go one after the other
- Caution when crossing
- Ensure safety for all slope users
- Use the parking spaces of the mountain Railways

Quando si ispeziona il percorso prima della gara, è essenziale notare:

- È necessario rispettare le regole delle piste locali e gli orari di apertura
- Attenzione alla battitura delle piste con gli argani (soprattutto all'inizio della stagione).
- Salire SOLO a bordo pista, camminare SOLO uno dietro l'altro
- Fate attenzione quando attraversate
- Garantire la sicurezza di tutti gli utenti delle piste
- Utilizzare i parcheggi delle ferrovie di montagna

# MORE WINNERS

## JUNIOR RACE

1. Matthias FENK (GER) 02:42:27
2. Silas PFISTERER (AUT) 02:54:31
3. Maximilian FENK (GER) 02:56:79



## SALZBURGER LANDESMEISTER 2023

- LM Marathon Seniors
1. Jakob HERRMANN
  2. Harald FEUCHTER
  3. Marcell VOITHOFER

- LM Marathon Masters
1. Sepp GRUGGER
  2. Sepp JETZBACHER
  3. Andreas WALLNER



- LM Damen Tour Senior
1. Katharina FISCHER

- LM Damen TOUR Master
1. Sigrid STANFORD
  2. Marion WALLNER

- LM Tour Seniors
1. Hannes LOHFEYER
  2. David WEBERBAUER
  3. Tobias WAGENHOFER



- LM Tour Masters
1. Rene FISCHER
  2. Hans LEITER
  3. Harald SCHÖBER

MOUNTAIN ATTACK HOTLINE:  
+43 (0) 660 866 50 50



**HERVIS STORE SAALBACH**

Direkt im Hervis Store gibt es die Möglichkeit die neuesten Skimo-Produkte zu erwerben und alles rund um den Sport zu erfahren. Die Ausrüster werden sich im Hervis Store präsentieren und ihre Produkte vorstellen.

*In the Hervis Store you can experience the latest SkiMo products and everything related to sport. Suppliers are introduced to the Hervis Store to present their products.*

Nell'Hervis Store è possibile provare gli ultimi prodotti SkiMo e tutto ciò che riguarda lo sport. I fornitori vengono introdotti nell'Hervis Store per presentare i loro prodotti.

*The parking garages Schattberg and Kohlmais, as well as the parking lot at the entrance to the village (opposite Billa) are available exclusively for the athletes (map on our homepage). For spectators and fans, due to the limited number of parking spaces in the center of the village, the free ski bus from the Schönleiten lift car park to the Schattberg and back will be extended until the end of the event.*

I parcheggi Schattberg e Kohlmais, così come il parcheggio all'ingresso del villaggio (di fronte a Billa) sono a disposizione esclusiva degli atleti (pianta del sito sulla nostra homepage). Per gli spettatori e gli appassionati, lo skibus gratuito dal parcheggio dell'impianto di risalita di Schönleiten a Schattberg e ritorno sarà prolungato fino alla fine dell'evento a causa della limitatezza dei parcheggi nel centro della città.

**PARKEN PARKING / PARCHEGGIO**

Exklusiv für die Athleten stehen die Parkgaragen Schattberg und Kohlmais, sowie der Parkplatz am Ortseingang (gegenüber Billa) zur Verfügung. (Lageplan auf unserer Homepage). Für Zuseher und Fans wird aufgrund der limitierten Parkplätze im Ortszentrum der Gratis-Skibus vom Liftparkplatz Schönleiten zum Schattberg und retour bis zum Ende der Veranstaltung verlängert.

**PARTNER-EVENTS**

Wer jetzt schon seine Rennen für die kommende Saison plant, der sollte sich nach der Mountain Attack die Partnerveranstaltungen nicht entgehen lassen.

- > Erztrophy, Werfenweng: 26./27. 1. 2024, [www.erztrophy.com](http://www.erztrophy.com)
- > Jennerstier, Berchtesgaden (GER): 16./17. 2. 2024, [www.jennerstier.de](http://www.jennerstier.de)
- > Sella Ronda, Canazei (ITA): 22. 3. 2024, [www.sellaronda.it](http://www.sellaronda.it)

*Those who are already planning their races for the coming season should not miss the partner events after the Hervis Mountain Attack.*

- > Erztrophy, Werfenweng: 26./27. 1. 2024, [www.erztrophy.com](http://www.erztrophy.com)
- > Jennerstier, Berchtesgaden (GER): 16./17. 2. 2024, [www.jennerstier.de](http://www.jennerstier.de)
- > Sella Ronda, Canazei (ITA): 22. 3. 2024, [www.sellaronda.it](http://www.sellaronda.it)

Chi sta già programmando le proprie gare per la prossima stagione non dovrebbe perdersi gli eventi partner dopo il Mountain Attack.

- > Erztrophy, Werfenweng: 26./27. 1. 2024, [www.erztrophy.com](http://www.erztrophy.com)
- > Jennerstier, Berchtesgaden (D): 16./17. 2. 2024, [www.jennerstier.de](http://www.jennerstier.de)
- > Sella Ronda, Canazei (ITA): 22. 3. 2024, [www.sellaronda.it](http://www.sellaronda.it)

**STARTING PRESENT MOUNTAIN ATTACK EDITION**

Warmes, atmungsaktives Winter-Stirnband von Chiba aus ThermoStretch (innen angeraut). Der perfekte Begleiter an kalten Tagen, waschbar bis 30 °C. Materialzusammensetzung: 88% Polyester, 12% Elasthan. Und eine Powerbar-Trinkflasche 750 ml.

*Warm, breathable winter headband from Chiba made of ThermoStretch (brushed inside). The perfect companion on cold days, washable up to 30 °C. Material composition: 88% polyester, 12% elastane. And a 750 ml Powerbar drinks bottle.*



**MOUNTAIN ATTACK HOTLINE:**  
**+43 (0) 660 866 50 50**

**NEW! EUROPEAN SKIMO TOUR**



**PREMIERE EUROPEAN SKIMO TOUR**

Die Idee ist simpel und nicht neu - diese 5 Partner, die sich hier zusammen schließen brennen für eine gemeinsame Sache - mit Herz & Leidenschaft für den Skitourensport.

Die Organisatoren der Big-4 der Szene - Skimo Austria gemeinsam mit Mountain Attack, Erztrophy, Jenner-Stier und Sella Ronda haben die Köpfe zusammen gesteckt und die EUROPEAN SKIMO TOUR ins Leben gerufen.

Die European Skimo Tour bietet besonders ambitionierten Skitourer-Sportlern eine Gesamtwertung

der wohl attraktivsten und abwechslungsreichsten Rennen der Skitourenszene. Nähere Infos bald unter: [www.skimo.at](http://www.skimo.at)



**Karl Posch (Skimo), Max Kurz (MA), Gabi Schieder-Moderegger (Jennerstier), Roland Kurz (MA), Rosi Schiefauer (MA), Hannes Laner (Erztrophy) - nicht mit im Bild Peter Gruber und Oswald Santin.**



**FÜR JEDEN MOMENT DEN RICHTIGEN FLAVOUR YOU'VE GOT VELO**

Nicotine Pouches. Immer und überall.



HOL DIR DEINE GRATISDOSE UNTER [MYVELO.AT](http://MYVELO.AT)

**18 NUR ÜBER 18** Dieses Produkt enthält Nikotin und macht abhängig.



*Ein echter Gänsehaut-Moment der Start sprint zum Schattberg-Basisareal - die Jagd auf neue Rekorde beginnt!  
A real goosebump moment the start sprint to the Schattberg base area - the hunt for new records begins!*

**VERSICHERUNG INSURANCE / ASSICURAZIONE**

Wie jedes Jahr empfehlen wir auch heuer den Abschluss einer Nenngeld-Versicherung des Mountain Attack Partners GARANTA Versicherung. Bei der Anmeldung besteht die Möglichkeit diese auszuwählen und für nur EUR 7,50 abzuschließen und gemeinsam mit der Startgebühr zu überweisen. Sollte man sich im Vorfeld verletzen oder kurzfristig erkranken, bekommt man gegen Vorlage eines ärztlichen Attestes das Startgeld, abzüglich eines Selbstbehaltes von der GARANTA Versicherung rückerstattet. Abwicklung Schadensfall via Link auf der website Time2win.at

*As every year, we recommend taking out entry fee insurance from Mountain Attack partner GARANTA Versicherung. When registering, you have the option of selecting this and taking it out for only EUR 7,50 and transferring it together with the entry fee.  
If you get injured in advance or fall ill at short notice, you will be reimbursed the entry fee, minus a deductible, from the GARANTA insu-*



*rance upon presentation of a medical certificate. Settlement of claim via link on the website www.mountain-attack.at or Time2win.at*

Come ogni anno, vi consigliamo di stipulare una polizza assicurativa per la tassa d'iscrizione con GARANTA Versicherung, partner di Mountain Attack. Al momento dell'iscrizione, avete la possibilità di scegliere questa assicurazione per soli EUR 7,50 e di trasferirla insieme alla quota di iscrizione.

In caso di infortunio prima della gara o di malattia con breve preavviso, l'assicurazione GARANTA rimborserà la quota d'iscrizione, meno di franchigia, dietro presentazione di un Liquidazione del sinistro tramite link sul sito www.mountain-attack.at o Time2win.at



**BERGSCHUTZ**

**Für jeden die passende Versicherung!**

Mit dem GARANTA Bergschutz sind Sie im Falle eines Unfalls bestens versichert:

**Schon ab € 4,98**

Jederzeit online abschließbar: [garanta.at/bergschutz](http://garanta.at/bergschutz)



**INTERVIEW MIT BENNI RAICH**

**BOA FOR MOUNTAIN ATTACK**

*All languages on www.mountain-attack.at*

**Benni, wir alle haben deine großen Erfolge im Ski Weltcup und zu Olympischen Spielen im Kopf. Hast du nach deiner aktiven Zeit jemals ein Skitouren-Rennen wie die Mountain Attack gemacht?**

Nein, das habe ich nicht. Ich genieße eher die nicht wettkampforientierte Seite des Sports. Ich liebe es, mit meinen Freunden und meiner Familie draußen unterwegs zu sein. Skitouren geben mir die Möglichkeit, die Ruhe in den Bergen zu genießen und hoffentlich frische Lines in den Pulverschnee zu ziehen.

**Ok, verstehe. Genuss-Skitouren sind also das Gebot der Stunde. Was gefällt dir am besten daran?**

Ich mag das Skitourengehen, weil ich dabei die Natur in vollen Zügen genießen kann - dabei ist es egal, ob ich meine Hausberge mache oder neue Gegenden erkunde. Insbesondere seit dem Skitourenboom in den letzten Jahren sieht man auffällig viele Skitourengeher mit hochwertigem, leichtem Material (Ski & Schuhe). Die Skitourenschuhe sind leicht, aber trotzdem stabil. Ich gehe mit dem Atomic Backland mit BOA® Fit System und das Aufstiegs- wie Abfahrtsverhalten der Schuhe überzeugen mich voll.

**Da du die Ausrüstung ansprichst: Dieses Jahr kommen auch alpine Skischuhe mit BOA® Fit System auf den Markt. Dabei hat BOA ein ganz neues Verschlusssystem für alpine Skischuhe entwickelt. Was weißt Du darüber?**

Ha, das ist ein spannendes Projekt, bei dem ich eng mit BOA zusammengearbeitet habe. Wie du sagst, wurde das Alpin-System von BOA speziell für Skischuhe entwickelt, die doch einiges stabiler gebaut sind als Skitourenschuhe. Das Spezielle ist, dass die Schale den Fuß dank BOA® Fit System besser umschließt als je zuvor und dadurch einen hervorragenden Fersenhalt bietet. Als ehemaliger Rennfahrer schätze ich Ausrüstung, die Performance steigert, und dieses System liefert einen besseren Fersenhalt und somit eine verbesserte Skikontrolle. Die diesjährige Markteinführung im Winter 23/24 ist ein Meilenstein im Skischuhbereich und ich bin mir sicher, dass diese Innovation den Skisport nachhaltig verändern wird.

**Das klingt spannend. Lass uns ein bisschen mehr dazu wissen. Was hat dich dazu bewogen, bei diesem Projekt mit BOA zusammenzuarbeiten?**

Als ehemaliger Rennläufer war ich immer auf der Suche nach Lösungen, die mein Skifahren verbessern können. Dazu gehörte neben hartem Training auch die beste Ausrüstung zu haben. Als der Geschäftsführer von BOA Alois Badegruber mir von dem Projekt erzählte, wusste ich, dass ich mir die Chance nicht entgehen lassen konnte, Teil von etwas zu sein, was die Skischuhindustrie nachhaltig verändern könnte. Jetzt, 7 Jahre später, sehen wir den Erfolg aller Diskussionen und Tests, die wir durchgeführt haben.

**Du sagst, du glaubst, dass das System den alpinen Skisport revolutionieren wird! Wir sprechen aber immer noch von einem klassischen Schalen-Skischuh, oder?**

Die Schuhe bestehen weiterhin aus einer Kunststoffschale mit einem separaten Innenschuh. Die bereits bestehende Überlappungskonstruktion der Schale wurde jedoch weiter optimiert und durch die spezielle Seilführung des BOA Fit Systems passt sich der Schuh ideal an den Fuß an. Dies führt zu einem verbesserten Fersenhalt sowie einer besseren Verbindung zum



**Benni Raich im Gespräch mit den BOA-Experten über das BOA® Fit-System, die Innovation für perfekte Passform.**

Equipment. Bei einem herkömmlichen Skischuh mit Schnallen kann speziell die Schnalle am Rist zu punktuellen Druckstellen führen. Um die Wirkung des Systems wirklich zu begreifen, empfehle ich BOA-Skischuhe wie den neuen Atomic Hawx Ultra XTD einfach mal in einem Geschäft anzuprobieren oder noch besser auf der Piste zu fahren. Dann ist alles gesagt - das Fahrgefühl und die Performance sprechen für sich.

**Benni, wir danken dir für das Gespräch!**

**BOA® DIALED IN. PRECISION FIT.**

**BOA® FIT SYSTEM**

- DIALED IN**  
Fein einstellbare, präzise Passform.
- LOCKED IN**  
Umschließt gleichmäßig den Fuß für einen optimalen Fersenhalt und überragenden Kantengriff.
- CONFIDENT**  
Für höchste Performance unter anspruchsvollsten Bedingungen.

**ATOMIC HAWX ULTRA XTD 130 BOA**

SCANNEN, ANMELDEN & ATOMIC HAWX ULTRA XTD 130 BOA GEWINNEN!\*

\*Mit der Anmeldung zu unserem Newsletter über obigen QR Code nimmst du automatisch an der Verlosung des Skischuhs ATOMIC HAWX ULTRA XTD 130 BOA teil. Die Verlosung findet am 19. Jänner 2024 beim Mountain Attack Skimorennen statt und der Gewinner wird anschließend per E-Mail verständigt.



# EMOTIONEN SICHTBAR MACHEN

TO MAKE EMOTIONS VISIBLE

**INTERVIEW MIT CHRISTOPH STADLER,  
HEAD OF MARKETING CUSTOMER & SE  
BEI HUTCHISON DREI AUSTRIA.**



**Drei hat sich auf die Fahnen geschrieben -  
5G vom Luxus zum Standard - Was ist  
darunter zu verstehen?**

5G ist die nächste Mobilfunk-Generation. Für alle Menschen. In der Stadt und in unterversorgten Gemeinden am Land bringt diese Technologie neue Möglichkeiten sowohl im privaten als auch im geschäftlichen Umfeld. In den nächsten Jahren will Drei nahezu alle Haushalte und Unternehmen in Österreich nicht nur mit 5G, sondern auch bereits mit 5G+ versorgen. Darunter versteht man 5G mit einem 5G Kernnetz, womit wir als einziger Anbieter in Österreich bereits heute die vollen Möglichkeiten von 5G unseren Kunden zugänglich machen. Insofern bieten wir auch als einziger in Österreich mobiles Internet mit Bandbreitengarantie für Haushalte wie Unternehmen an. Mit leistbaren Preisen für ALLE. Zusätzlich haben wir als erster Provider in Österreich bereits in unter € 15,- Tarifen unlimitedes Datenvolumen, als auch 5G inkludiert. Damit sorgen wir dafür, dass 5G vom Luxus zum Standard wird.

**Welche Vorteile sehen Sie für den Sport in Betracht auf die neuen  
Technologien insbesondere 5G?**

In den letzten Jahren gab es viele Veränderungen im digitalen Leben. Die Art und Weise wie Informationen verbreitet und Inhalte geteilt werden, wurde revolutioniert. Daten, vor allem große Mengen schnell zu übertragen und weiter zu teilen, ob in der eigenen Community oder den sozialen Medien, ist wichtiger denn je. Die neuen Technologien offerieren uns viele Chancen - sei es die Live Übertragung eines regionalen Jugend-Tennis Turniers oder ein Skirennen von Schülern, bei dem jeder Teilnehmer im Anschluss des Rennens - sein Rennen auf Video erhält und dieses wiederum mit seiner Familie, seinen Freunden und in seiner Community teilen kann. Wir möchten mit den neuen Technologien den Sport und ich möchte betonen, nicht nur den Spitzensport, sondern v.a. auch die vielen Emotionen der Sportler, im Breitensport sichtbar machen. Unsere Aufgabe ist es, diese Chancen den Vereinen, Sportlern und Verbänden aufzuzeigen, sich Möglichkeiten bewusst zu machen, denn das ist eine große Chance für die Zukunft des Sports. Mit unseren Beiträgen wollen wir einerseits erreichen, dass mehr in Chancen gedacht wird und die technologischen Möglichkeiten auch im Breitensport besser genutzt werden.

**Warum fördert Drei als Technologie-Unternehmen Sportevents?**

Wie bereits erwähnt sehen wir viele Chancen, die unsere Technologie bietet. Es gibt jedoch einen zweiten wesentlichen Punkt und der heißt soziale Verantwortung. Wir bei Drei sind uns dieser sozialen Verantwortung bewusst. Uns ist wichtig, neben der Technologie auch einen Beitrag zur Schaffung einer nachhaltigen Zukunft für die Gesellschaft zu leisten und diese weiterzuentwickeln. In diesem Zusammenhang ist der Sport ein wesentlicher Faktor. Meiner Meinung nach sind Sportveranstaltungen



oder sportliche Aktivitäten einer der größten Hebel für eine Prävention im Gesundheitsbereich. Damit investieren wir in eine nachhaltige, gesunde Zukunft.

**INTERVIEW WITH CHRISTOPH STADLER, HEAD OF MARKETING  
CUSTOMER & SE AT HUTCHISON DREI AUSTRIA.**

**Drei has taken up the banner - 5G from luxury to standard - What  
does this mean?**

*5G is the next generation of mobile communications. For all people. In the city and in underserved communities in the countryside, this technology brings new opportunities in both private and business environments. In the next few years, Drei wants to provide almost all households and businesses in Austria not only with 5G, but also already with 5G+. This means 5G with a 5G core network, which means that we are already the only provider in Austria to make the full possibilities of 5G available to our customers today. In this respect, we are also the only provider in Austria to offer mobile internet with bandwidth guarantee for households and businesses. With affordable prices for ALL. In addition, we are the first provider in Austria to include unlimited data volume and 5G in tariffs of less than € 15. In this way, we ensure that 5G goes from luxury to standard.*

**What advantages do you see for sport in terms of new technologies,  
especially 5G?**

*here have been many changes in digital life in recent years. The way information is disseminated and content is shared has been revolutionised. The ability to transmit and share data, especially large amounts of data, quickly, whether in your own community or on social media, is more important than ever. The new technologies offer us many opportunities - whether it is a live broadcast of a regional youth tennis tournament or a school ski race, where each participant gets their race on video after the race and can share it with their family, friends and community. With the new technologies, we want to make sport - and I would like to emphasise, not only top-level sport, but above all the many emotions of the athletes - more visible in popular sport. Our task is to show these opportunities to the clubs, athletes and associations, to make them aware of possibilities, because this is a great chance for the future of sport. With our contributions, we want to achieve, on the one hand, that people think more in terms of opportunities and make better use of the technological possibilities in popular sport as well.*

**Why does Drei, as a technology company, sponsor sporting events?**

As already mentioned, we see many opportunities that our technology offers. However, there is a second key point and that is social responsibility. At Drei, we are aware of this social responsibility. It is important to us to contribute to the creation of a sustainable future for society and to develop it further, in addition to technology. In this context, sport is an essential factor. In my opinion, sporting events or sporting activities are one of the greatest levers for prevention in the health sector. In this way, we invest in a sustainable, healthy future.

## RENDERE VISIBILI LE EMOZIONI

**INTERVISTA A CHRISTOPH STADLER, RESPONSABILE MARKE-  
TING CUSTOMER & SE DI HUTCHISON DREI AUSTRIA.**

**Drei ha puntato su - 5G da lusso a standard - Cosa significa?**

Il 5G è la prossima generazione di comunicazioni mobili. Per tutte le persone. In città e nelle comunità poco servite in campagna, questa tecnologia offre nuove possibilità sia in ambito privato che aziendale. Nei prossimi anni, Drei vuole fornire a quasi tutte le famiglie e le aziende in Austria non solo il 5G, ma anche il 5G+. Ciò significa 5G con una rete principale 5G, il che significa che siamo già l'unico fornitore in Austria a mettere a disposizione dei nostri clienti tutte le possibilità del 5G. A questo proposito, siamo anche l'unico provider in Austria a offrire Internet mobile con larghezza di banda garantita per famiglie e aziende. Con prezzi accessibili a TUTTI. Inoltre, siamo il primo operatore in Austria a includere un volume di dati illimitato e il 5G in tariffe inferiori a 15 euro. In questo modo, garantiamo che il 5G passi da lusso a standard.

**Quali vantaggi vede per lo sport in termini di nuove tecnologie, in  
particolare il 5G?**

Negli ultimi anni ci sono stati molti cambiamenti nella vita digitale. Il modo in cui si diffondono le informazioni e si condividono i contenuti è stato rivoluzionato. La capacità di trasmettere e condividere dati, soprat-

tutto grandi quantità di dati, in modo rapido, sia nella propria comunità che sui social media, è più importante che mai. Le nuove tecnologie ci offrono molte opportunità, che si tratti della trasmissione in diretta di un torneo regionale di tennis giovanile o di una gara di sci scolastica, dove ogni partecipante riceve la propria gara in video dopo la gara e può condividerla con la famiglia, gli amici e la comunità. Con le nuove tecnologie vogliamo rendere lo sport - e vorrei sottolineare che non solo lo sport di alto livello, ma soprattutto le tante emozioni degli atleti - più visibile nello sport popolare. Il nostro compito è quello di mostrare queste opportunità ai club, agli atleti e alle associazioni, per renderli consapevoli delle possibilità, perché questa è una grande occasione per il futuro dello sport. Con i nostri contributi vogliamo ottenere, da un lato, che le persone pensino di più in termini di opportunità e sfruttino meglio le possibilità tecnologiche anche nello sport popolare.

**Perché Drei, come azienda tecnologica, sponsorizza eventi  
sportivi?**

Come già detto, vediamo molte opportunità offerte dalla nostra tecnologia. Tuttavia, c'è un secondo punto chiave: la responsabilità sociale. Noi di Drei siamo consapevoli di questa responsabilità sociale. Per noi è importante contribuire alla creazione di un futuro sostenibile per la società e svilupparlo ulteriormente, oltre alla tecnologia. In questo contesto, lo sport è un fattore essenziale. A mio avviso, gli eventi sportivi o le attività sportive sono una delle maggiori leve di prevenzione nel settore della salute. In questo modo, investiamo in un futuro sostenibile e sano.

# Der Himmel ist das Limit.

Beim Sporteln wie bei unseren  
Unlimited Handytarifen mit unbegrenzten  
5G-Daten und Top-Smartphones ab 0 Euro\*.

z. B.  
**Unlimited S**  
**24,90 €**  
mtl.\*

**Drei. Macht's einfach.**

\* 27 € Servicepauschale / Jahr.  
Tarif mit 24 Monaten Mindestvertragsdauer. 3 € URA / Smartphone. 5G regional  
verfügbar. Details inkl. Geschwindigkeiten im konkreten Tarif: drei.at/unlimited



# RACE-TRACKING AM PULS DER ZEIT

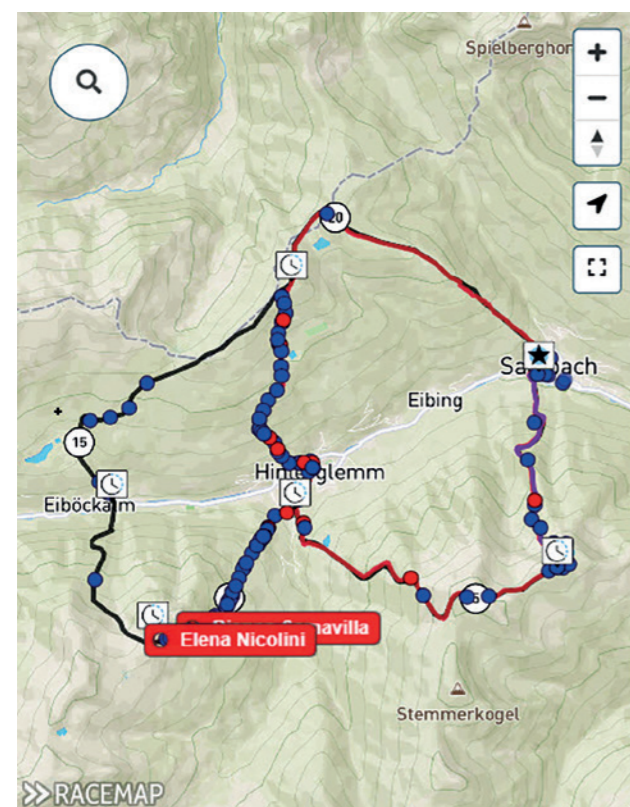
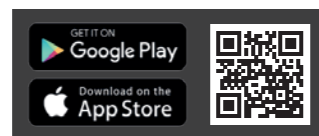
## RACE-TRACKING AT THE PULSE OF TIME

### INFORMATIONEN ZUR NUTZUNG DER TIME2WIN GPS-TRACKING-APP FÜR ATTACK-TEILNEHMER, ZUSCHAUER & FANS.

Die TIME2WIN GPS App kann sowohl von Teilnehmern als auch von Zuschauern & Fans genutzt werden. Teilnehmer verwenden diese um ihren Livestandort während dem Rennen für Freunde, Verwandte und andere Verfolger sichtbar zu machen. Für Zuseher ist die App neben dem Livestream eine sinnvolle Ergänzung um gezielt einzelnen Athleten und deren Fortschritt zu verfolgen.

### FÜR TEILNEHMER

1. TIME2WIN GPS TIMING - App herunterladen
2. Verknüpfe deine Anmeldung einmalig mit der "TIME2WIN GPS TIMING"-App
  - a) Klicke auf den App-Key-Link in deiner Anmeldebestätigung oder aus dem Infomail der Veranstaltung. Dieser leitet dich automatisch in die App weiter und zeigt deinen Namen und deine Startnummer an. Mit Klick auf „bestätigen“ bist du erfolgreich verbunden.
  - b) Du hast deinen App-Key-Link nicht auf deinem Smartphone verfügbar?



Kein Problem - gib den 6-stelligen App Key einfach in die Suchleiste auf der Startseite in der App ein und schon wird deine Name und deine Startnummer sichtbar. Bestätigen - Fertig.

3. Starte dein Tracking innerhalb von 30 Minuten vor dem Startschuss. Sobald die Veranstaltung gestartet ist, wird ein rundes Startsymbol in der App für dich sichtbar. 3,2,1 ... los gehts.

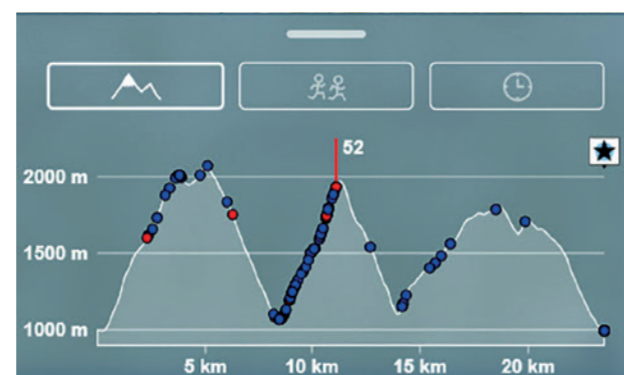
WICHTIG: Damit die App deine Bewegung aufzeichnen kann, darf kein Stromsparmodus aktiv sein oder nach Abschalten des Displays aktiv werden, der das GPS abschaltet. Natürlich muss die Standortfreigabe für diese App freigegeben sein.

### FÜR ZUSEHER & FANS

In der TIME2WIN GPS App sind alle Teilnehmer zu finden die entweder einen GPS Tracker erhalten haben (TOP-Athleten) oder alle, die die App von TIME2WIN zum Tracking aktiviert haben. Einfach die Veranstaltung bzw. den entsprechenden Bewerb antippen und mitverfolgen. Jeder Teilnehmer kann über die Suche angewählt werden, womit dessen Live-Position auf der Karte und im Höhenprofil hervorgehoben wird. Im Infotab werden zusätzlich Live-Informationen wie Geschwindigkeit, Distanz bis zum Ziel oder bei Anwahl von mehreren Teilnehmern, der Abstand zwischen diesen angezeigt.

### INFORMATION ABOUT THE USE OF THE TIME2WIN GPS TRACKING APP FOR PARTICIPANTS & SPECTATORS.

The TIME2WIN GPS app can be used by participants as well as by spectators & fans. Participants use it to make their live location visible during the race for friends, relatives and other followers. For spectators, the app is a useful addition to the livestream to specifically track individual athletes and their progress.



Die Position der Teilnehmer ist in Echtzeit per APP direkt zu ermitteln, somit wissen die Zuschauer und Fans und auch Familie und Freunde zuhause, wo sich der Athlet aktuell befindet.



Modernes Race-Tracking bietet neben dem Benefit für Teilnehmer und Zuseher vor allem einen enorm hohen Sicherheitsaspekt!

iniziale dell'app e verranno visualizzati il vostro nome e il numero di partenza. Confermate e il gioco è fatto.

3. iniziare il tracking entro 30 minuti prima del via.

Non appena l'evento è iniziato, nell'app sarà visibile il simbolo di partenza circolare. 3,2,1 ... si parte.

IMPORTANTE: affinché l'app possa registrare i vostri movimenti, non deve essere attiva alcuna modalità di risparmio energetico o deve diventare attiva dopo lo spegnimento del display, che spegnerebbe il GPS. Naturalmente, la condivisione della posizione deve essere abilitata per questa app.

### PER GLI SPETTATORI E I FAN

Nell'App TIME2WIN GPS si possono trovare tutti i partecipanti che hanno ricevuto un GPS Tracker (atleti TOP) o tutti coloro che hanno attivato l'App TIME2WIN per la localizzazione. Basta toccare l'evento o la gara corrispondente e seguirla. Ogni partecipante può essere selezionato tramite la funzione di ricerca, che evidenzia la sua posizione in tempo reale sulla mappa e nel profilo altimetrico.

La scheda info visualizza anche informazioni in tempo reale come la velocità, la distanza dal traguardo o, se sono selezionati più partecipanti, la distanza tra loro.

### FOR PARTICIPANTS

1. download TIME2WIN GPS TIMING - App

2. link your registration once with the „TIME2WIN GPS TIMING“ app

a) Click on the App-Key-Link in your registration confirmation or in the infomail of the event. This will automatically redirect you to the app and show your name and race number. By clicking on „confirm“ you are successfully connected.

b) You don't have your app key link available on your smartphone? No problem - just enter the 6-digit App Key in the search bar on the start page of the app and your name and race number will be visible. Confirm - done.

3. start your tracking within 30 minutes before the start of the event Once the event has started, a round start icon will be visible to you in the app. 3,2,1 ... off you go.

IMPORTANT: In order for the app to record your movement, no power saving mode must be active or become active after the display is turned off, which turns off the GPS. Of course, location sharing must be enabled for this app.

### FOR VIEWERS & FANS

In the TIME2WIN GPS app you can find all participants who have either received a GPS tracker (TOP athletes) or all who have activated the app of TIME2WIN for tracking. Simply tap on the event or the corresponding competition and follow along. Each participant can be selected via the search, which highlights their live position on the map and in the elevation profile. The info tab also displays live information such as speed, distance to the finish or, if multiple participants are selected, the distance between them.

### INFORMAZIONI SULL'USO DELL'APP DI TRACCIAMENTO GPS TIME2WIN PER PARTECIPANTI E SPETTATORI

L'applicazione GPS TIME2WIN può essere utilizzata sia dai partecipanti che dagli spettatori e dai fan. I partecipanti la usano per rendere visibile la loro posizione in tempo reale ad amici, parenti e altri seguaci durante la gara. Per gli spettatori, l'app è un'utile aggiunta al livestream per seguire in modo specifico i singoli atleti e i loro progressi.

### PER I PARTICIPANTI

1. scaricare TIME2WIN GPS TIMING - App

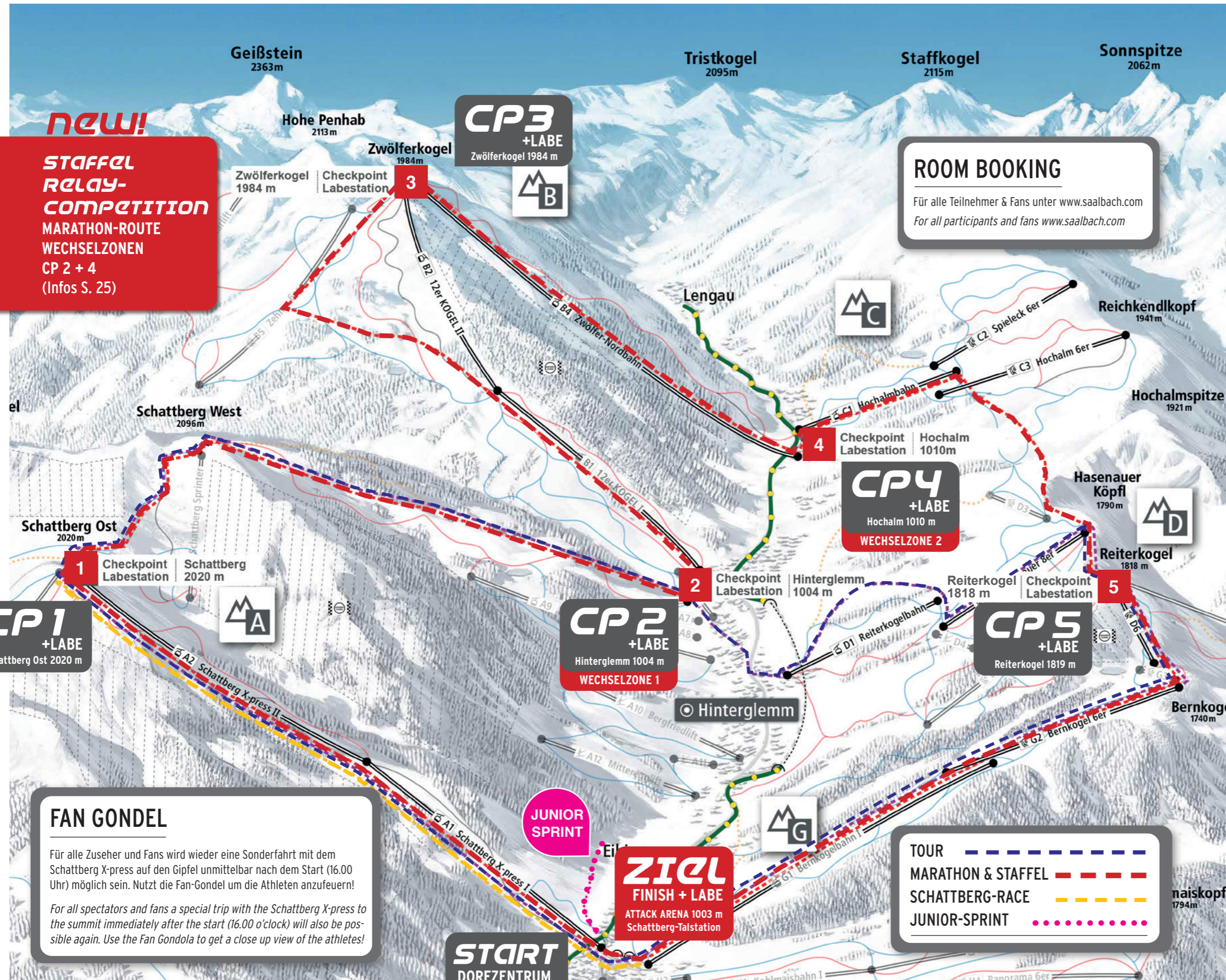
2. collegare la propria iscrizione all'app „TIME2WIN GPS TIMING“.

a) Cliccare sul link dell'app key nella conferma della registrazione o nella mail informativa dell'evento. Questo vi reindirizzerà automaticamente all'app e visualizzerà il vostro nome e numero di partenza. Cliccate su „conferma“ e sarete collegati con successo.

b) Non avete il link dell'app key sul vostro smartphone? Non c'è problema: basta inserire la chiave dell'app a 6 cifre nella barra di ricerca della pagina







**NEW!**  
**STAFFEL  
 RELAY-  
 COMPETITION**  
 MARATHON-ROUTE  
 WECHSELZONEN  
 CP 2 + 4  
 (Infos S. 25)

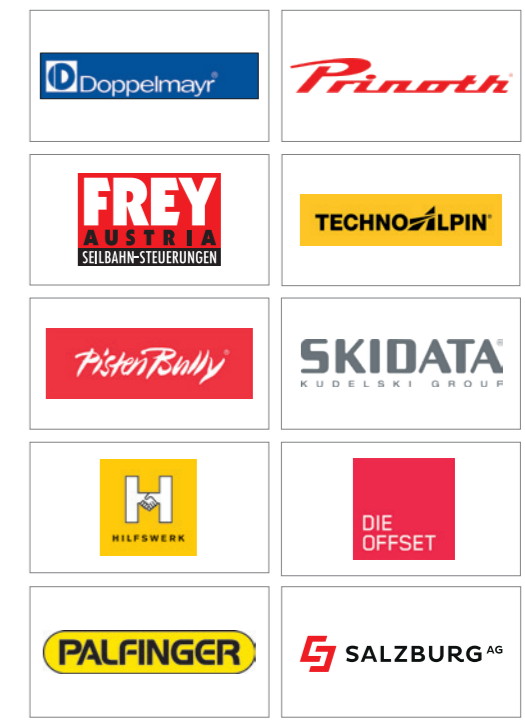
**ROOM BOOKING**  
 Für alle Teilnehmer & Fans unter [www.saalbach.com](http://www.saalbach.com)  
 For all participants and fans [www.saalbach.com](http://www.saalbach.com)

**FAN GONDEL**  
 Für alle Zuseher und Fans wird wieder eine Sonderfahrt mit dem Schattberg X-press auf den Gipfel unmittelbar nach dem Start (16.00 Uhr) möglich sein. Nutzt die Fan-Gondel um die Athleten anzufeuern!  
 For all spectators and fans a special trip with the Schattberg X-press to the summit immediately after the start (16.00 o'clock) will also be possible again. Use the Fan Gondola to get a close up view of the athletes!

**TOUR** - - - - -  
**MARATHON & STAFFEL** - - - - -  
**SCHATTBERG-RACE** - - - - -  
**JUNIOR-SPRINT** . . . . .



**PARTNER**



**MEDIEN**





# JEDEM ATHLETEN SEINE CHALLENGE

EVERY ATHLETE ITS CHALLENGE

Die Mountain Attack gilt als eines der renommiertesten Rennen in der Skitourenszene, nicht zuletzt durch die einzigartigen landschaftlichen Gegebenheiten der Glemmtaler Berge. Auch die besondere Wahl der Routen und Streckenführung bietet für jeden Teilnehmer ein besonderes Erlebnis und machen die Attack besonders reizvoll und einzigartig.

Ob Vertical, Mittel- oder Langdistanz ist für alle ambitionierten Skitourengeher die passende Strecke dabei. Auch für die Jüngsten ist mit dem Junior-Sprint der Einstieg ins Renngeschehen seit 2022 in besonderer Atmosphäre gegeben. Ab 2024 NEU - der STAFFEL-Bewerb - der in 3 Teilabschnitten über die Marathon-Distanz führt. Hier haben wir für euch die einzelnen Bewerbe im Detail beschrieben.

*The Mountain Attack is considered one of the most prestigious races in the ski touring scene, not least because of the unique*



Die Bergankünfte der Athleten am Schattberg-Gipfel werden von zahlreichen begeisterten Fans erwartet. / The athletes are awaited by numerous enthusiastic fans at the Schattberg summit.

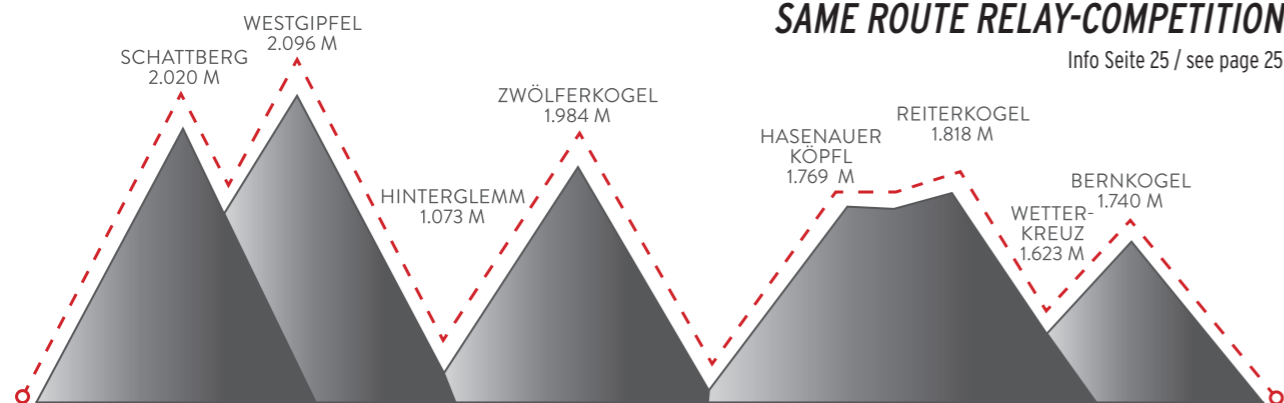
*scenery of the Glemmtal mountains. Also the special choice of routes and routing offers a special experience for every participant, and make the Attack particularly appealing and unique. Whether vertical, middle or long distance, there is a suitable course for all ambitious ski tourers. Even for the youngest, the Junior Sprint has provided an introduction to racing in a special atmosphere since 2022. NEW from 2024 - the RELAY COMPETITION - which leads over the marathon distance in 3 sections. Here we have described the individual competitions for you in detail.*

## ROUTE MARATHON

Die eingezeichneten Strecken sind vom Veranstalter vorgeschlagene, ausgeleuchtete und kontrollierte Pisten. Varianten sind möglich - alle Checkpoints müssen angefahren werden!

- START Dorfplatz Saalbach (Startzone)
- Sprint durch den Ort zum Basisareal Schattberg
- Aufstieg Basisareal-Schattberg 2020 m, Checkpoint 1, Labestation 1
- Abfahrt mit Felle zur Schattberg-Mulde 1968 m
- Aufstieg Mulde-Westgipfel 2096 m
- Abfahrt Westgipfel markierte Piste > Hinterglemm 1004 m, Checkpoint 2, Labestation 2 und NEU: STAFFEL-BEWERB - Wechselzone 1
- Aufstieg Marathon: Hinterglemm nach links über Straße > (Anfellzone) Zwölferkogel 1984 m, Checkpoint 3, Labestation 3
- Abfahrt Marathon: Zwölferkogel - Nordabfahrt (markierte Skiroute) > (Anfellzone) Hochalm 1010 m, Checkpoint 4, Labestation 4 und NEU: STAFFEL-BEWERB - Wechselzone 2
- Aufstieg Marathon: über markierte Piste zur Mittelstation (Sonnhof), rechts über den Skiweg vorbei an Rosswald Hütte zum Hasenauer Köpfl 1791 m > weiter zu Reiterkogel 1819 m, Checkpoint 5, Labestation 5
- Abfahrt Reiterkogel Ostabfahrt bis Talstation Sessellift > Aufstieg Bernkogel 1740m > (Abfellen) Bernkogel Abfahrt > Saalbach, Attack Arena 1003 m > Ziel. Checkpoint 6, Labestation 6 (Ziel).
- Finisher Zelt - Mountain Attack-ARENA.

## MARATHON | 3.010 HM



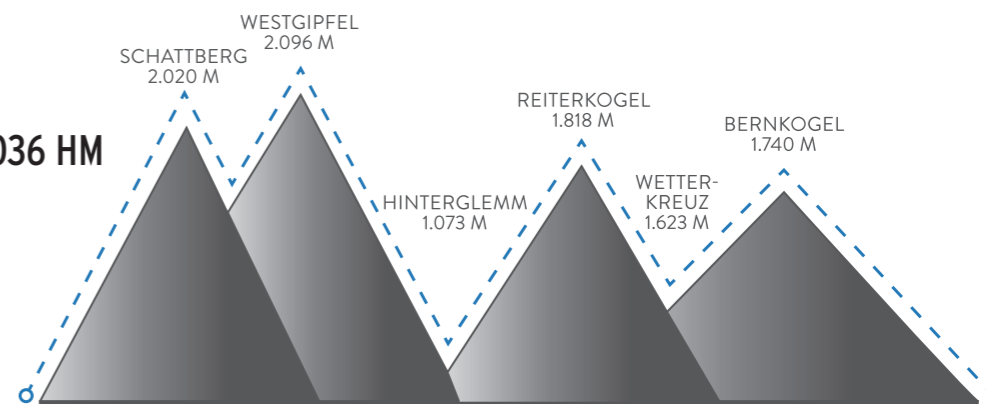
## GLEICHE ROUTE STAFFEL-BEWERB SAME ROUTE RELAY-COMPETITION

Info Seite 25 / see page 25



Jeder Bewerb hat seinen ganz besonderen Reiz. Egal ob Vertical Schattberg-Race oder die langen Distanzen Tour (Halbmarathon) oder die Königsdisziplin Marathon, die heuer erstmals auch als Staffel-Team bewältigt werden kann.

## TOUR | 2.036 HM



The marked routes are lit and controlled pistes recommended by the organiser. Variations are possible - all checkpoints must be reached!

- START in the centre of Saalbach
- sprint through the village to basic area Schattberg
- ascent Schattberg 2020 m, checkpoint 1 - supply area 1
- descent Schattberg-Mulde with sealskins 1968 m
- ascent Mulde-Westgipfel 2096 m
- descent Westgipfel marked slope > Hinterglemm 1004 m, checkpoint 2 - supply station 2 and NEW: Relay competition - transition zone 1
- ascent marathon: Hinterglemm left side passing small street > (marked area for changing skins) Zwölferkogel 1984 m, checkpoint 3, supply station 3
- descent marathon Zwölferkogel - north route (marked) > (marked area for changing skins) Hochalm 1010 m, checkpoint 4, supply station 4 and NEW: Relay competition - transition zone 2
- ascent marathon: marked slope to middlestation (Sonnhof), passing right side direction Rosswald Hütte to Hasenauer Köpfl 1791 m > next to Reiterkogel 1819 m, checkpoint 5, supply station 5

- descent Reiterkogel east route to bottom station chairlift > ascent Bernkogel 1740 m > (last change of skins)
- descent Bernkogel > Saalbach on marked route Attack Arena 1003 m, finish. Checkpoint 6, supply station 6.
- Finisher Tent - Mountain Attack-ARENA.

## ROUTE TOUR

Die eingezeichneten Strecken sind vom Veranstalter vorgeschlagene, ausgeleuchtete und kontrollierte Pisten. Varianten sind möglich - alle Checkpoints müssen angefahren werden!

- START Dorfplatz Saalbach (Startzone)
- Sprint durch den Ort zum Basisareal Schattberg
- Aufstieg Basisareal-Schattberg 2020 m, CP 1, Labestation 1
- Abfahrt mit Felle zur Schattberg-Mulde 1968 m
- Aufstieg Mulde-Westgipfel 2096 m
- Abfahrt Westgipfel markierte Piste > Hinterglemm 1004 m, Checkpoint 2, Labestation 2
- Aufstieg Tour: Hinterglemm > rechts Richtung Hotel Egger (Durch-



## STRECKE / ROUTE



Der erste Checkpoint mit Labestation am Schattberg-Gipfel.

- gang Ort), Anfellzone Reiterkogel > Aufstieg Hasenauer Köpfl 1791m > Reiterkogel 1819 m, Checkpoint 5, Labestation 5
- Abfahrt Reiterkogel Ostabfahrt bis Talstation Sessellift > Aufstieg Bernkogel 1740m > (Abfellen) Bernkogel Abfahrt > Saalbach, Attack ARENA 1003 m > Ziel. Checkpoint 6, Labestation 6 (Ziel).
- Finisher Zelt - Mountain Attack-ARENA.

The marked routes are lit and controlled pistes recommended by the organiser. Variations are possible - all checkpoints must be reached!

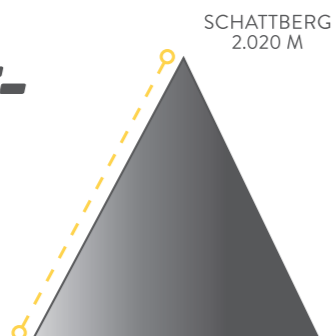
- START in the centre of Saalbach
- sprint through the village to basic area
- ascent basic area-Schattberg 2020 m, checkpoint 1 - supply area 1
- descent Schattberg-Mulde with sealskins 1968 m
- ascent Mulde-Westgipfel 2096 m
- descent Westgipfel marked slope > Hinterglemm 1004 m, checkpoint 2 - supply station 2
- ascent tour: Hinterglemm right side, direction Hotel Egger (passing village Hinterglemm) > marked area for changing skins Reiterkogel > ascent Hasenauer Köpfl 1791 m > next to Reiterkogel 1819 m, checkpoint 5, supply station 5
- descent Reiterkogel east route to bottom station chairlift > ascent Bernkogel 1740 m > (last change of skins) descent Bernkogel > Saalbach on marked Route to Attack ARENA 1003 m, finish. Checkpoint 6, supply station 6.
- Finisher Tent - Mountain Attack-ARENA.

## SCHATTBERG-RACE (vertical)

Die eingezeichneten Strecken sind vom Veranstalter vorgeschlagene, ausgeleuchtete und kontrollierte Pisten.

- START Dorfplatz Saalbach (Startzone)
  - ZIEL Aufstieg Basisareal- zum Schattberg-Gipfel 2020 m
- The marked routes are lit and controlled pistes recommended by the organiser.

## SCHATTBERG RACE | 1.017 HM

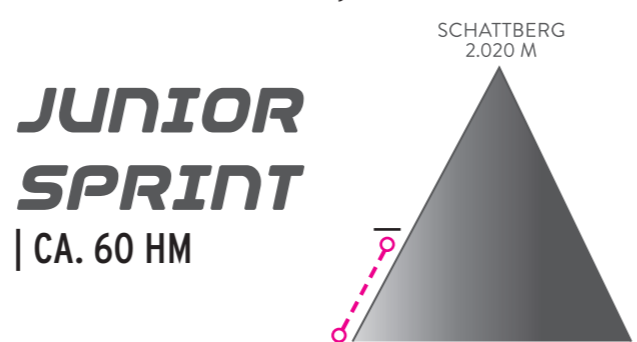


- START in the centre of Saalbach
- FINISH ascent basic area - to Schattberg summit 2020 m

## JUNIOR SPRINT (vertical)

Das Vertical-Race für Kids von 8 - 15 Jahre findet am Schattberg Basisareal bereits um 13.00 Uhr statt. Die schnellsten 3 Kids werden um 17.15 Uhr auf der großen Attack-Bühne prämiert. Die vorgegebene Strecke ist unbedingt einzuhalten.

The Vertical Race for kids from 8 - 15 years takes place at the Schattberg base area already at 13.00 o'clock. The fastest 3 kids will be awarded at 17.15 on the big attack-stage. The specified route must be followed.



| CA. 60 HM



Die Sieger des Schattberg-Race - Tina Fischl (D) und Maximilian Kurz vom La Sportiva Mountain Attack Team.

## STAFFEL

## NEU! TEAM-STAFFEL NEW! RELAY COMPETITION



Seit mehr als einem Vierteljahrhundert sind wir nach wie vor auf der Suche nach neuen Ideen und Umsetzungen. Gab es in den ersten Jahren „nur“ den MARATHON und die TOUR, kam 2011 mit dem SCHATTBERG Race ein reines Vertical-Race hinzu. Im Jahr 2022 feierten mit dem JUNIOR SPRINT und den Salzburger Landesmeisterschaften zwei neue Kategorien ihre Premiere. Es freut uns sehr, euch ankündigen zu dürfen, dass es bei der 26. Hervis Mountain Attack erstmalig einen STAFFEL-BEWERB geben wird! Der Bewerb richtet sich dabei vor allem an ambitionierte Hobbysportler, die schon immer einmal die MARATHON Strecke der Attack bewältigen wollten und das Rennen nun gemeinsam in Angriff nehmen können. Hier der Ablauf der Staffel im Detail:

For more than a quarter of a century we are still looking for new ideas and implementations. In the first years there were „only“ the MARATHON and the TOUR, in 2011 a pure vertical race was added with the SCHATTBERG Race. In 2022 two new categories celebrated their premiere with the JUNIOR SPRINT and the Salzburger Landesmeisterschaften. We are very happy to announce that for the first time there will be a RELAY COMPETITION at the 26th Hervis Mountain Attack! The competition is aimed primarily at ambitious amateur athletes who have always wanted to tackle the MARATHON course of the Attack and can now tackle the race together. Here the course of the relay in detail:

1. Egal ob Damen, Herren oder Mixed - Ihr meldet euch als 3er Staffel an und holt euch eure Startnummer + Chip & Startgeschenk am Renn-tag in der Hervis Filiale in Saalbach ab.
2. Vorab überlegt ihr euch, wer welchen Streckenabschnitt absolvieren möchte (Athlet A - Athlet B - Athlet C). Nähere Infos weiter unten.
3. Der Start findet gemeinsam mit dem Schattberg Race (16:05 Uhr) statt. Athlet A erklimmt den Schattberg, geht bis zum Westgipfel und fährt die Abfahrt bis Checkpoint 2 Hinterglemm (Wechselzone 1).
4. Währenddessen fahren Athlet B und Athlet C mit ihrem Auto nach Hinterglemm zum Parkplatz des Zwölferkogels.
5. Athlet A übergibt in der Wechselzone den CHIP an Athlet B, welcher daraufhin zum Checkpoint des Zwölferkogels aufsteigt und anschließend in die Hochalm abfährt.
6. Währenddessen fahren Athlet C + Athlet A gemeinsam mit dem Auto zum Parkplatz der Hochalmbahn.
7. Hier findet in der Wechselzone 2 erneut die CHIP-Übergabe von Athlet B auf Athlet C statt, welcher daraufhin den Rest der Strecke über die Hochalm, das Hasenauer Köpfl, den Reiterkogel und den Bernkogel im Anstieg, sowie die Abfahrt ins Ziel nach Saalbach in Angriff nimmt.
8. In der Zwischenzeit fahren Athlet A + Athlet B mit dem Auto zurück nach Saalbach und feiern der Ankunft von Athlet C entgegen.

1. No matter if women, men or mixed - you register as a relay of 3 and pick up your start number + chip & start gift on race day at the Hervis store in Saalbach.
2. You decide in advance who wants to complete which part of the course (athlete A - athlete B - athlete C).
3. The start will take place together with the Schattberg Race (16:05). Athlete A will climb the Schattberg, go to the Westgipfel and ski the downhill to Checkpoint 2 Hinterglemm (transition zone 1).
4. Meanwhile athlete B and athlete C will drive with their car to Hinterglemm to the parking lot of the Zwölferkogel.
5. Athlete A hands over the CHIP to athlete B in the transition zone, who then climbs to the Zwölferkogel and descends to the Hochalm.
6. Meanwhile athlete C + athlete A drive together by car to the parking lot of the Hochalmbahn.
7. Here, in transition zone 2, athlete B will again hand over the CHIP to athlete C, who will then tackle the rest of the course via Hochalm, Hasenauer Köpfl, Reiterkogel and the Bernkogel in the ascent, as well as the descent to the finish in Saalbach.
8. In the meantime, athlete A + athlete B drive back to Saalbach by car and await athlete C's arrival at the finishline.

Wir empfehlen die Nutzung der Time2win-APP we recommend to use the Time2win-APP

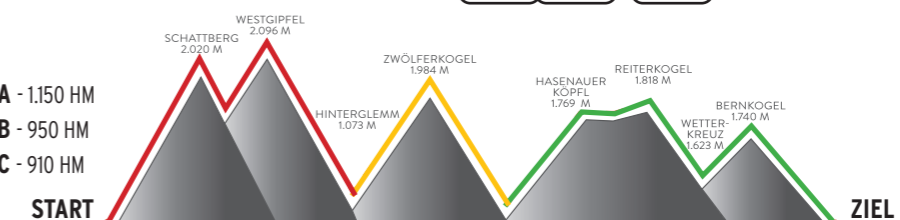
## HOW TO...

### PART & ATHLET 1, 2, 3

- A** START Athlet A - Start Saalbach > Schattberg > Westgipfel > Hinterglemm (Wechselzone 1)
- B** + **C** Athlet B + C - mit dem Auto/by car to Hinterglemm - Übergabe / hand over A > B
- B** Athlet B - Zwölferkogel > Hochalm

- A** + **C** mit dem Auto / by car to Hochalm (Wechselzone 2)
- C** Übergabe B > C Athlet C - Hochalm > Hasenauer Köpfl > Reiterkogel > Bernkogel > Saalbach ZIEL
- A** + **B** Athlet A + B fahren retour zum ZIEL in Saalbach / drive back to Saalbach finishline

- **ATHLET A** - 1.150 HM
- **ATHLET B** - 950 HM
- **ATHLET C** - 910 HM





# RICHTIGE ERNÄHRUNG BEIM SPORT

## PROPER NUTRITION DURING SPORTS



**INTERVIEW ZUM THEMA ERNÄHRUNG BEIM SPORT MIT ERNÄHRUNGSWISSENSCHAFTLERIN UND -BERATERIN ANNA TEZEL, BA BSC.**

**1. (Leistungs-)Sport und gesunde Ernährung sind untrennbar miteinander verknüpft. Was versteht man eigentlich unter „gesunder“ bzw. „ausgewogener“ Ernährung?**

Eine gesunde und ausgewogene Ernährung im (Leistungs-)Sport bezieht sich auf eine nährstoffdichte Ernährung. Der Körper gewinnt seine Energie durch die drei Makronährstoffe Kohlenhydrate, Eiweiß und Fett. Daneben gibt es die Mikronährstoffe, welche keine Energie liefern, aber wichtige Nährstoffe, wie Mineralstoffe, Vitamine und sekundäre Pflanzenstoffe enthalten und die Ballaststoffe. Lebensmittel, die reich an den Mikronährstoffen im Bezug zur Energiezufuhr sind, werden als nährstoffdicht bezeichnet. Eine Ernährung, welche nährstoffdichte Lebensmittel enthält und alle Mikro- und Makronährstoffe abdeckt, gilt als ausgewogen und gesund.

**2. Vor einer Trainingseinheit möchte man einerseits keinen vollen Magen haben, und andererseits aber im Vollbesitz seiner Kräfte sein. Wie, wann und was soll ich essen?**

Kurze, intensive Trainingseinheiten bis zu 45 - 60 Minuten bzw. moderates Training bis zu 90 Minuten bedürfen nicht unbedingt einer Nahrungsaufnahme davor, verschlechtern die Leistung aber auch nicht. Bei Trainingseinheiten über 90 Minuten sollte eine leicht verdauliche, kohlenhydratreiche Nahrung gegessen werden, z.B. ein Stück Banane, Trockenobst oder ein Energieriegel. Die Nahrungsaufnahme sollte ca. 1 Stunde vor dem Training erfolgen.

**3. Wie sieht es mit der Flüssigkeitsaufnahme aus? Wieviel und was genau soll ich vor/während/nach dem Training zu mir nehmen, um keinen Leistungsabfall zu verzeichnen?**

Um die beste Leistung zu erbringen, sollte grundsätzlich getrunken werden bevor der Durst kommt!

Vor der Belastung sollten innerhalb von 2 Stunden davor 500 ml getrunken werden.

Während dem Training kommt es auf die Dauer an. Erst bei Trainingseinheiten über 60 Minuten sollte währenddessen getrunken werden - ca. 150 ml alle 20 Minuten. Bei Belastung über 90 Minuten oder sehr intensiver Belastung über 45 Minuten sollten 600 - 1000 ml / Stunde in Abständen von 15-20 Minuten getrunken werden. Hier sollte vor allem auf kohlenhydratreiche Getränke zurückgegriffen werden.

Nach dem Training gilt als Richtwert die 1 1/2-fache Menge des Schweißverlustes an Flüssigkeit aufzunehmen.

**4. Welche Nahrungsergänzungsmittel sind sinnvoll und was ist eher überflüssig?**

Bei Sportlern in intensiven Belastungsphasen sollte die Aufnahme von Antioxidantien, enthalten in Vitamin C, E und Beta-Carotin, über die Nahrung erhöht werden, um die Immunabwehr zu stärken. Außerdem kann das Supplementieren von Eisen, Calcium, Natrium, Magnesium und Vitamin D hilfreich sein. Defizite sollten allerdings über einen Bluttest ermittelt oder durch den Arzt empfohlen werden.

**5. Der Renntag rückt näher. Worauf sollte ich in den Tagen vor dem Wettkampf achten und was soll ich am Wettkampftag essen und trinken? (Annahme: Start um 16 Uhr)**

Im Ausdauersport, sollte bereits in der Vorwoche eines Wettkampfes auf eine kohlenhydratreiche Ernährung geachtet werden, auf Alkohol sollte in dieser Zeit verzichtet werden. Am Wettkampftag selbst, sollten keine schweren Mahlzeiten mehr aufgenommen werden. Ca. 3-4 Stunden vor dem Start soll eine leicht verdauliche, kohlenhydratreiche (200-300g), aber fett- und ballaststoffarme Mahlzeit gegessen werden. Hier eignen sich z.B. Nudeln mit Tomatensauce. Es sollte tagsüber moderat, aber nicht übermäßig getrunken werden, am besten Getränke ohne Kohlensäure. Bei langer Belastung sollten innerhalb von 2 Stunden vor dem Start ca. 500 ml getrunken werden.

**6. Das Rennen ist gestartet. Angenommen meine Wettkampfdauer beträgt zwischen 2,5 und 3,5 Stunden. Wie sieht die optimale Nahrungs- und Flüssigkeitsaufnahme während des Rennens aus?**

Je länger das Rennen dauert, desto wichtiger wird die Zufuhr während der Belastung!

Auf regelmäßiges Trinken ist zu achten - alle 15-20 Minuten sollten 150 - 200 ml getrunken werden. Hier eignen sich neben vor allem kohlenhydratreiche Getränke. Auch auf die Zufuhr von Kohlenhydraten soll geachtet werden. Bei Wettkämpfen über 2 Stunden sollte auch hier auf eine regelmäßige Zufuhr in kleinen Portionen, alle 15-20 Minuten geachtet werden. Es eignen sich Energieriegel, Gels, Bananen oder kohlenhydratreiche Getränke. Es ist wichtig die Nahrungs- und Flüssigkeitszufuhr im Training zu testen, um auf die individuelle Verträglichkeit achten zu können.

**7. Endlich geschafft!!! Worauf ist nach dem Rennen im Sinne einer optimalen Regeneration zu achten?**



*Besonders während dem Rennen ist eine kontinuierliche Versorgung mit Flüssigkeit und neuer Energie extrem wichtig. Ab einem Dehydrationsgrad von drei Prozent, was einer leichten Dehydration entspricht, sinkt die Kraft- und Ausdauerleistung bereits um zehn bis 20 Prozent!*

Wichtig ist hier, die verlorene Flüssigkeit wieder aufzufüllen - aber nicht zu schnell, damit der Magen nicht überfordert wird. Feste Nahrung sollte erst eine Stunde nach dem Wettkampf zugeführt werden. Diese Mahlzeit sollte Kohlenhydrate, Eiweiß und Vitamine enthalten. In den ersten 6 Nachbelastungsstunden können in regelmäßigen Abständen von 2 Stunden,

All languages on [www.mountain-attack.at](http://www.mountain-attack.at)

kohlenhydratreiche Lebensmittel zugeführt werden. Für alle, die nach dem Wettkampf nichts essen können, sind kohlenhydratreiche Getränke mit Proteinanteil (Protein-Shakes) empfehlenswert.

**8. Gibt es Besonderheiten in der Wettkampfernährung bei Kälte?**

Bei Kälte steigt der Energiebedarf und durch die trockene Luft wird mehr Wasser über die Atmung verloren. Bei kalten Temperaturen werden deshalb warme Speisen und Getränke bevorzugt.

**9. Gibt es sonst noch einen Tipp?**

Wichtig ist es, dass jeder Sportler und jede Sportlerin vorab herausfindet, welche Ernährung bei langen, intensiven Belastungen für sie bzw. ihn am besten passt. Hier kann und soll ausprobiert werden. Gerne unterstütze ich mit individueller Beratung.

### KONTAKT

Gerne unterstütze ich mit individueller Beratung. Kontaktiert mich gerne für eine Ernährungsberatung.

**Anna Tezel, BA BSc. -**  
[balanced-body@outlook.com](mailto:balanced-body@outlook.com),  
[www.balanced-body.at](http://www.balanced-body.at)



In Hintertglenn teilt sich die Strecke in Tour und Marathon – und neu ist, neben dem Checkpoint 2, die 1. Wechselzone für die Staffeln eingerichtet.



Sichere dir **-20%** bis Ende Januar 2024 auf [powerbar.eu](http://powerbar.eu) mit dem Code **PBMOUNTAIN24**

## Eine starke Kombi: Protein+Vegan

**Muskelaufbau und -erhalt ging noch nie so pflanzlich: mit Powerbar Protein+ Vegan**

Nach der Belastung braucht der Körper vor allem eines: Regeneration, um mehr Kraft und Leistungsfähigkeit für die bevorstehende Belastungseinheit zu schöpfen. Um den Muskelaufbau und -erhalt zu unterstützen, liefern die Protein+ Vegan Riegel von Powerbar in 3 leckeren Geschmacksrichtungen reichlich pflanzliches Protein. Das Protein+ Vegan Immune Support Powder geht noch einen Schritt weiter: Es ist angereichert mit Vitamin C, Vitamin B12 und dem Spurenelement Zink, die zu einer normalen Funktion des Immunsystems beitragen.

Jetzt im Shop unter [Powerbar.eu](http://Powerbar.eu) erhältlich!



\*Mindestbestellwert 30 € exklusive Promotion-Artikel. Nicht mit anderen Aktionen oder bereits rabattierten Artikel kombinierbar. Keine Barauszahlung möglich. Nur für Einkäufe aus DE & AT im Powerbar Online Shop auf [www.powerbar.eu](http://www.powerbar.eu) - gültig bis 01.02.2024. Wir behalten uns das Recht vor, den Code zu löschen, wenn es Anzeichen von Missbrauch gibt.



**INTERVIEW ON THE TOPIC OF NUTRITION IN SPORTS WITH NUTRITION CONSULTANT ANNA TEZEL, BA BSC.**

**1. (Performance)-sports and healthy nutrition are inextricably linked. What do we actually mean by „healthy“ or „balanced“ nutrition?**

A healthy and balanced diet in (competitive) sports refers to a nutrient-dense diet. The body obtains its energy from the three macronutrients carbohydrates, protein and fat. In addition, there are the micronutrients, which do not provide energy but contain important nutrients such as minerals, vitamins and secondary plant compounds, and the dietary fibers. Foods that are rich in the micronutrients in relation to the energy intake are called nutrient dense. A diet that contains nutrient dense foods and covers all the micro and macronutrients is considered balanced and healthy.

**2. before a training session, you don't want to have a full stomach on the one hand, but on the other hand you want to be in full possession of your strength. How, when and what should I eat?**

Short, intensive training sessions of up to 45 - 60 minutes or moderate training sessions of up to 90 minutes do not necessarily require food intake beforehand, but do not impair performance either. For training sessions longer than 90 minutes, an easily digestible, carbohydrate-rich food should be eaten, e.g. a piece of banana, dried fruit or an energy bar. The food should be eaten about 1 hour before the workout.

**3. What about fluid intake? How much and what exactly should I consume before/during/after training to avoid a drop in performance?**

To achieve the best performance, you should always drink before you get thirsty! Before exercise, 500 ml should be drunk within 2 hours. During the training it depends on the duration. Only for training sessions



**5 Labestationen stehen zur Versorgung der Athleten auf der Strecke bereit - im Bild: CP Hinterglemm. / 5 refreshment stations are ready to supply the athletes on the course! Here CP Hinterglemm.**

longer than 60 minutes should you drink during the training - approx. 150 ml every 20 minutes. When exercising for more than 90 minutes or very intensive exercise for more than 45 minutes, 600 - 1000 ml / hour should be drunk at intervals of 15-20 minutes. Here, especially carbohydrate-rich beverages should be used.

After training, the guideline is to consume 1 1/2 times the amount of fluid lost through perspiration.

**4. Which dietary supplements are useful and which are unnecessary?**

Athletes in intensive stress phases should increase their intake of antioxidants, contained in vitamins C, E and beta-carotene, in their diet in order to strengthen their immune system. In addition, supplementation of iron, calcium, sodium, magnesium and vitamin D can be helpful. Deficiencies, however, should be determined by a blood test or recommended by a physician.

**5. Race day is approaching. What should I pay attention to in the days before the race and what should I eat and drink on race day? (Assumption: start at 4 p.m.)**

In endurance sports, you should pay attention to a carbohydrate-rich diet

in the week before a competition and avoid alcohol during this time. On the day of the competition itself, no heavy meals should be eaten. Approximately 3-4 hours before the start, an easily digestible meal rich in carbohydrates (200-300g) but low in fat and fiber should be eaten. For example, pasta with tomato sauce is suitable here. Moderate but not excessive drinking should be done during the day, preferably non-carbonated drinks. In case of a long effort, about 500 ml should be drunk within 2 hours before the start.

**6. the race has started. Assume my race duration is between 2.5 and 3.5 hours. What is the optimal food and fluid intake during the race?**

The longer the race, the more important the intake becomes during exercise! It is important to drink regularly - 150 - 200 ml should be drunk every 15-20 minutes. Carbohydrate-rich drinks are particularly suitable for this purpose. The intake of carbohydrates should also be taken into account. In competitions lasting more than 2 hours, regular intake in small portions every 15-20 minutes should also be taken into account. Energy bars, gels, bananas or carbohydrate-rich drinks are suitable. It is important to test the food and fluid intake during training in order to be able to pay attention to the individual tolerance.

**7. finally done!!! What should you pay attention to after the race in terms of optimal regeneration?**

It is important to replenish the lost fluids - but not too quickly, so that the stomach is not overloaded. Solid food should not be introduced until one hour after the race. This meal should contain carbohydrates, protein and vitamins. During the first 6 post-race hours, carbohydrate-rich foods can be added at regular 2-hour intervals.

For those who cannot eat anything after the competition, carbohydrate-rich drinks with protein content (protein shakes) are recommended.

**8. are there special features in the competition nutrition in cold weather?**

In cold weather, energy requirements increase and more water is lost through respiration due to the dry air. Therefore, warm food and drinks are preferred in cold temperatures.

**9. is there any other tip?**

It is important for every athlete to find out in advance which diet suits him or her best for long, intense exertion. Here you can and should try it out. I will be happy to support you with individual advice.



**The longer the race, the more important the intake becomes during the exertion!**

GROSSE HILFE,  
GANZ NAH.



**DAS BESTE FÜR DIE GESUNDHEIT? DER PASSENDE JOB!**

**Wir bieten attraktive Jobs für Pflegefachkräfte:**

- 37-Stunden-Woche Vollzeit oder Teilzeit-Anstellung
- 1:1 Betreuung in der Hauskrankenpflege
- Nahe am Menschen in Seniorenheimen
- Digitale Pflegeplanung & Dokumentation
- Kostenloses Weiterbildungsprogramm

**WERDE TEIL UNSERER TEAMS IN STADT & LAND SALZBURG!**

Jetzt informieren unter 0662 434702 oder per Mail an [jobs@salzburger.hilfswerk.at](mailto:jobs@salzburger.hilfswerk.at)



Rahhofer.

**PALFINGER**



**WIR GEBEN IMMER ALLES. UND MEHR.**

Es ist dieser Anspruch, der uns zum innovativsten Anbieter von Kran- und Hebelösungen gemacht hat. Immer um die Bedürfnisse des Kunden fokussiert, entwickeln wir unsere Produkte und unser Unternehmen ständig weiter, um diese Spitzenposition auszubauen. Mit welchen Lösungen wir wieder einmal einen Schritt voraus sind, erfahren Sie auf [www.palfinger.ag](http://www.palfinger.ag)

PALFINGER.AG

*Neue Crystal Kollektion*



**c+ltex**  
SWISS SKI SKINS

MADE IN GLARUS

Weitere Informationen erhalten Sie bei Ihrem Fachhändler. Händlernachweis Österreich: [www.SAILSURF.at](http://www.SAILSURF.at)



**TEILNEHMER LOUNGE**  
ATHLETES LOUNGE / PASTA PARTY

Eintritt: einmalig € 15,- Pasta Party mit Salat-Buffer, Getränke (alkoholfrei und alkoholisch), Obst und Kaffee. Die Teilnehmerlounge befindet sich direkt in der Attack-ARENA am Parkplatz des Schattberg X-Press. Öffnungszeiten sind am Renntag von 11.30 - 14.30 und 18.00 - 22.00 Uhr. Die Handschleife, die zum mehrmaligen Eintritt während der Öffnungszeiten berechtigt, ist verpflichtend am Handgelenk zu tragen. Ohne Schleife ist erneut Eintritt zu bezahlen.

*Admission: one time € 15,- Pasta party with salad buffet, drinks (non-alcoholic and alcoholic), fruits and coffee. The participant lounge is located in the Attack-ARENA at the parking lot of the Schattberg X-Press. Opening times on race day are from 11.30 a.m. to 2.30 p.m. and 6 p.m. to 10 p.m. Registration via „lunchgate“ is required to enter. The wrist strap, which allows multiple entry during opening hours, is mandatory to wear on the wrist. Without a ribbon, you have to pay for the entrance again.*

**NEU: 2 WECHSELZONEN /**  
**NEW: 2 TRANSITION ZONES**

Für den neuen Staffel-Bewerb sind am Checkpoint 2 und 4 jeweils eine eigene Wechselzone eingerichtet, wo der Chip an den folgenden Athleten übergeben werden muss. CP 2: A > B / CP 4: B > C

*For the new Team-3-attack competition there are separate transition zones at checkpoint 2 and 4, where the chip has to be handed over to the following athlete. CP 2: A > B / CP 4: B > C*

**PRICE MONEY / PRIZES**

**MARATHON & TOUR**

MARATHON HERREN / MEN\*  
MARATHON DAMEN / LADIES\*

TOUR HERREN / MEN\*  
TOUR DAMEN / LADIES\*

**€ 9.360,-**

MARATHON +45 HERREN/MEN

1. Platz / place non-cash prize  
2. Platz / place non-cash prize  
3. Platz / place non-cash prize

Alle 4. bis 10. Platzierten werden bei der Siegerehrung namentlich genannt und erhalten im Rahmen der Siegerehrung Sachpreise der Attack Sponsoren. (Preisvergabe im Anschluss an die Siegerehrung in der Attack-ARENA). Die Preise werden NICHT nachgesendet!

\* Alle Details zu den Preisgeldern sind auf der website ersichtlich.  
\* All prize money details are available on our website.

TOUR +45 HERREN/MEN

1. Platz / place non-cash prize  
2. Platz / place non-cash prize  
3. Platz / place non-cash prize

4.-10. place (non-cash prizes). The prizes can be retrieved at the Attack-ARENA following the presentation ceremony. Those placed between 4th and 10th will be named during the presentation ceremony. Prizes will NOT be forwarded!

**STAFFEL TEAM-RACE**

1.-3. Platz/place > non-cash prizes

**SCHATTBERG RACE**

HERREN/MEN & DAMEN/LADIES  
1.-10. Platz/place > non-cash prizes

**JUNIOR SPRINT**

1.-3. Platz/place > non-cash prizes  
medals for all participants

**SBG. LANDESMEISTER**

1.-3. Platz/place > non-cash prizes  
medals for the winners

POWERED BY

**Raiffeisenbank**  
**Saalbach-Hinterglemm**  
**Viehhofen**



**5 LABESTATIONEN /**  
**5 SUPPLY STATIONS**

PowerBar- und Teekanne-Labestationen gewährleisten entlang der Strecke die Versorgung der Teilnehmer mit Gels, Tee, Bananen und Schoki. Die Positionen der Labestationen sind dem Streckenprofil zu entnehmen (S. 20-21).

*PowerBar- and Teekanne-refreshment stations along the route ensure that participants are supplied with gels, tea, bananas and chocolate. The positions of the refreshment stations can be found in the route profile (see page 20-21).*

**SICHERHEIT / SAFETY**

Zur eigenen Sicherheit ist eine Weitergabe von Startplätzen an Dritte nicht möglich! Dies führt zur Disqualifikation und einer Sperre für beide Beteiligten bei den folgenden zwei Veranstaltungen. Zusätzlich zur Pflichtausrüstung empfehlen wir auf allen Strecken die Mitnahme von Rucksack, Anorak und warmen Handschuhen. Ausweiskontrollen werden bei der Startnummernausgabe durchgeführt.

*For your own safety, it is not possible to transfer starting places to third parties! This leads to disqualification and a ban for the parties at the following two events. In addition to the mandatory equipment we also recommend that you bring a backpack, anorak and warm gloves on all routes. ID checks are carried out when the start number is assigned.*



**ATTACK PARTY**

**MUSIC-ATTACK,**  
**LED-WALL &**  
**LIVE STREAM**

*Die Siegerin der Tour - Karmen Klančnik Pobežin (SLO) - glücklich im Ziel, lässt sich von der Menge gebührend feiern!*

**SAALBACHER WIRTE**  
**GASTRO SAALBACH**

Unsere Partner Red Bull und Edelweiss sorgen für die richtige Stimmung und das leibliche Wohl in der Attack-ARENA. In den zahlreichen Gastrobetrieben in Saalbach werdet ihr außerdem mit kulinarischen Schmankerln und Genüssen aus der Region bestens versorgt, um die Energiespeicher fürs Anfeuern der Athleten wieder aufzufüllen.

*Our partners Red Bull and Edelweiss ensure the right atmosphere and physical well-being in the Attack-ARENA. In the numerous restaurants in Saalbach, you will also be well catered for with culinary delicacies and delights from the region in order to replenish your energy stores to cheer on the athletes.*



*Gute Stimmung bei der Pasta-Party im Teilnehmer-Zelt.*

**D**ie Attack-ARENA ist bereits am Vormittag „Race Ready“. Live-Musik aus dem Red Bull Eventcar stimmt alle auf den Start um 16.00 Uhr ein. Zirka eine Stunde vor dem Start formieren sich die Athleten in den Startzonen entlang der Saalbacher Dorfstraße, während die Moderatoren und der DJ die Anspannung step by step in die Höhe treiben. Dann der finale Countdown - alle zählen gemeinsam die letzten 10 Sekunden bis zum Start herunter. Es folgt der Startschuss, der die Anspannung löst und alle Richtung Schattberg-Basisareal sprinten lässt. Das ganze Geschehen lässt sich LIVE vor Ort auf der großen LED-Wall und im Internet-Livestream auf [www.mountain-attack.at](http://www.mountain-attack.at) mitverfolgen. Attack Regisseur Wolfgang Angermüller (Mediahaus) und sein Team verfolgen die Athleten über das gesamte Rennen und sorgen für perfekte Bilder von 15.40 bis 19.30 Uhr. Der Sportchef der Salzburger Nachrichten, Richard Oberndorfer und Experte Andreas Ringhofer (3-facher Mountain Attack Sieger) melden sich LIVE aus dem Attack-Studio.

*The Attack-ARENA is already „Race Ready“ in the morning. Live music from the Red Bull Event Car gets everyone in the mood for the start at 4 p.m. About one hour before the start, the athletes form up in the start zones along Saalbacher Dorfstrasse, while the moderators and the DJ increase the tension step by step. Then the final countdown - everyone counts down the last 10 seconds until the start. This is followed by the starting shot, which releases the tension and lets everyone sprint towards the Schattberg base area. The whole thing can be followed LIVE on site on the large LED wall and in the internet livestream at [www.mountain-attack.at](http://www.mountain-attack.at). Attack director Wolfgang Angermüller (Mediahaus) and his team follow the athletes throughout the race and ensure perfect pictures from 3:40 p.m. to 7:30 p.m. Sports director of the Salzburger Nachrichten, Richard Oberndorfer and expert Andreas Ringhofer (3-time Mountain Attack winner) report LIVE from the attack studio.*



*Der Mountain-MAN Jakob Herrmann wagte direkt im Zielbereich ein Siegetänzchen mit seiner Andrea - die beiden feierten mit den Fans sichtlich gut gelaunt eine tolle Attack-Party!*

**ERGEBNISSE / RESULTS**

Die Ergebnisse werden unmittelbar nach der Siegerehrung auf der Homepage veröffentlicht - [www.mountain-attack.at](http://www.mountain-attack.at) und [www.time2win.at/results](http://www.time2win.at/results)

*The results will be published on the homepage immediately after the award ceremony - [www.mountain-attack.at](http://www.mountain-attack.at) and [www.time2win.at/results](http://www.time2win.at/results)*



**MOUNTAIN ATTACK HOTLINE**  
**+43 (0) 660 - 866 50 50**





## MUST HAVES 2023-24

### PETZL SWIFT® RL \*

Extrem leistungsstarke, aufladbare Kompaktstirnlampe mit REACTIVE LIGHTING®-Technologie. Mit einer Leuchtkraft von 1100 Lumen bei einem Gewicht von nur 100 g ist die SWIFT® RL die perfekte Allround-Stirnlampe. Bei der mit REACTIVE LIGHTING®-Technologie ausgestatteten Lampe misst ein Sensor die umgebende Helligkeit und passt die Leuchtkraft automatisch Ihren Anforderungen an. Das reflektierende Kopfband gewährleistet, auch im Dunkeln gut sichtbar zu sein. Es besteht aus zwei Teilen, um Ihnen selbst bei dynamischen und technisch anspruchsvollen Aktivitäten wie Bergsteigen, Trailrunning, Skitourengehen oder Skifahren optimalen Halt zu bieten.

*Extremely powerful, rechargeable compact headlamp with REACTIVE LIGHTING® technology. With a luminosity of 1100 lumens and a weight of only 100 g, the SWIFT® RL is the perfect all-round headlamp. Equipped with REACTIVE LIGHTING® technology, a sensor measures the ambient brightness and automatically adjusts the luminosity to your needs. The reflective headband ensures you are visible even in the dark. It consists of two parts to provide you with optimal support even during dynamic and technically demanding activities such as mountaineering, trail running, ski touring or skiing.*

### SUUNTO VERTICAL \*

Die Suunto Vertical besitzt über detaillierten Outdoor-Offline-Karten, die weltweit kostenlos sind. Mit bis zu 85 Stunden ununterbrochener Trainingsaufzeichnung bei genauester Standortbestimmung oder 60 Tage bei normaler Nutzung ist die Suunto Vertical die Uhr mit der besten Akkulaufzeit auf dem Markt. Sie verfügt über ein Dual-Band-GNSS-System, Solarladefunktion, Wettervorhersage, 32 GB Speicher und eine intelligente Trainingsanleitung. Die Uhr wird mit Software-Updates über WLAN stetig verbessert und ist daher der beste Begleiter für Ihre Abenteuer.



*Suunto Vertical comes with detailed outdoor offline maps that are globally free of charge. With up to 85 hours of continuous exercise tracking on the most accurate location tracking or 60 days in daily usage, the Suunto Vertical is the watch with the best battery life out there. It comes with Dual-Band GNSS system, solar charging, weather forecast, 32 GB storage and smart training guidance as well. The watch also gets better with over the air software updates and is therefore the best companion for your adventures.*

\* Produkte in ausgewählten Hervis Stores und im Onlineshop erhältlich!

### HOLMENKOL BETAMIX RED LIQUID

Die neue Flüssigwachsvariante des Topsellers Betamix. Schnelle und leichte Anwendung zur Pflege aller Beläge. Sorgt für optimale Gleiteigenschaften bei allen Schneearten. Für Schneetemperaturen von -4° bis -14°C. Perfekt für Tourenski geeignet!

*The new liquid wax of the top seller Betamix. Quick and easy application for the care of all bases. Ensures optimal sliding properties in all types of snow. For snow temperatures from -4° to -14°C. Perfect for touring skis!*



Art. 24033

## EURE BEGLEITER IM WINTER 23/24

### YOUR COMPANION THROUGH THE WINTER

### POWERBAR \*

PowerBar PowerGel® Das Original der PowerGele® versorgt dich mit C2MAX in Kombination mit Natrium. C2MAX ist ein Kohlenhydratmix, welcher ein wissenschaftlich entwickeltes 2:1 Verhältnis von Glukose- und Fruktosequellen enthält. PowerBar Protein + Vegan-Bar, 100% vegan - 100% Geschmack liefert dir pflanzliches Protein ohne Kompromisse - In 3 leckeren Geschmacksrichtungen: Salty Almond Caramel, Banana Chocolate und Peanut Choc. Dabei liefert er dir 10g Protein und nur maximal 0,6g\* Zucker pro 42g. Der ENERGIZE Advanced® ist der Energieriegel von PowerBar. Einfach lecker und mit einer optimalen Textur hast Du absoluten Genuss mit jedem Biss. Mit C2MAX - eine wissenschaftlich entwickelte Kohlenhydratmischung mit einem 2:1 Verhältnis aus Glukose- und Fruktosequellen - liefert der ENERGIZE Advanced® Dir nicht nur die bewährte Funktionalität, sondern unterstützt mit Natrium und Magnesium auch Deinen Mineralstoffhaushalt. Probiere jetzt den PowerBar ENERGIZE Advanced® in vier aufregenden Geschmacksrichtungen!

*PowerBar PowerGel® The original PowerGel® provides you with C2MAX in combination with sodium. C2MAX is a carbohydrate mix that contains a scientifically developed 2:1 ratio of glucose and fructose sources. PowerBar Protein + Vegan Bar, 100% vegan - 100% flavour gives you plant-based protein without compromise - In 3 delicious flavours: Salty Almond Caramel, Banana Chocolate and Peanut Choc. It provides you with 10g of protein and only a maximum of 0.6g\* of sugar per 42g. ENERGIZE Advanced® is the energy bar from PowerBar. Simply delicious and with an optimal texture, you'll have absolute pleasure with every bite. With C2MAX - a scientifically developed carbohydrate blend with a 2:1 ratio of glucose and fructose sources - ENERGIZE Advanced® not only provides you with proven functionality, but also supports your mineral balance with sodium and magnesium. Try the PowerBar ENERGIZE Advanced® in four exciting flavours now!*



### LENZ FLOWMOULD & COMPRESSION SOCKS \*

Für die perfekte Kraftübertragung vom Körper auf die Piste sind neben dem richtigen Schuh zwei Dinge entscheidend: die richtigen Socken und eine angepasste Einlegesohle. Eine an das Fußgewölbe angepasste Einlegesohle garantiert mehr Halt und Komfort im Schuh und optimiert zusätzlich die Kraftübertragung vom Schuh auf den Ski, wodurch Ermüdungserscheinungen später auftreten. Mit den richtigen Socken können Druckstellen im Schuh gezielt vermieden werden und somit kann das Risiko für Blasenbildung auf ein Minimum reduziert werden - was für ein Skitourenrennen wie die Hervis Mountain Attack unerlässlich ist.

*For perfect power transfer from the body to the piste, two things are crucial in addition to the right boot: the right socks and a customized insole. An insole adapted to the arch of the foot guarantees more support and comfort in the boot and additionally optimizes the transfer of power from the boot to the ski, which means that signs of fatigue occur later. With the right socks, pressure points in the boot can be specifically avoided and thus the risk of blisters can be reduced to a minimum - which is essential for a ski touring race like the Hervis Mountain Attack.*

Lenz empfiehlt: • Compression socks 2.0  
Lenz recommends: • Flowmould fm 70.01



### COLLTEx RACE BOX \*

1x Race Skifelle, 1x Trainings Skifelle, 1x Express universal wax, 1x Stirnband Die RACE Box von Colltex eignet sich für das Training und den Wettkampf der Athleten. Die Skifelle bestehen aus 100% Mohair und gleiten bei allen Bedingungen optimal. Die Skifelle für den Wettkampf unterscheiden sich in der Webart und gleiten noch besser.

*1x Race skin, 1x training skin, 1x Express universal wax, 1x headband The RACE was especially developed by colltex for training and competition. The extraordinary construction of the fabric and the skin pile made of 100% mohair result in a significant reduction in weight and make PDG RACE an extremely fast and light-weight skin. An advantage in gaining time.*



### CHIBA CHALLENGER

Wasserdicht, winddicht und atmungsaktiv. Innenhand aus geschmeidigem Nappa-Leder, Futter aus extra warmem Primaloft Gold Insulation Bio, integrierte Tasche für Hotliner Heizkissen, vorgekrümmte Finger, Fingerkuppenschutz, verstärkter Daumenbereich, Klettverschluss, Neopren-Pulswärmer verhindert das schnelle Auskühlen der Hände, Touchfinger zur Bedienung von Smartphones, Handwäsche.

*Waterproof, windproof and breathable palm made of supple nappa leather, lining made of extra warm Primaloft Gold Insulation Bio, integrated pocket for Hotliner heating pad, pre-curved fingers, fingertip protection, reinforced thumb area, Velcro wrist closure, neoprene pulse warmer prevents hands from cooling down quickly, touch fingers for operating smartphones, hand wash.*



## MUST HAVES 2023-24

### SPORT-PARTNER



### HOSPITALITY-PARTNER





## MUST HAVES 2023-24



### AEQUILIBRIUM SPEED GTX WOMEN & MEN\*

Extrem leichter und leistungsstarker, niedrig geschnittener Schuh für technische Bergtouren. Der Aequilibrium Speed GTX® ist minimalistisch im Gewicht aber reich an technischem Inhalt, um die beste Leistung vom Tal

bis zu den anspruchsvollsten Gipfeln zu erreichen. Der Schuh wurde für die anspruchsvollsten Bergsteiger entwickelt, die ein mit Steigeisen kompatibles, wasserdichtes und kompromisslos leichtes Produkt benötigen, um sich auch im anspruchsvollsten Gelände schnell zu bewegen.

*AEQUILIBRIUM SPEED GTX - Extremely light and performing low-cut shoe developed for technical mountaineering. Aequilibrium Speed GTX®, minimalist in weight but rich in sophisticated technical contents to achieve the best performance starting from the valley floor up to the most challenging peaks. Designed for the most demanding mountaineers who need a cramponable, waterproof product with uncompromising lightness to be fast even on the most demanding terrains.*

### CHASER EVO SHELL JACKET \*

Eine voll ausgestattete Shell-Jacke für Ihre Skitourabenteuer. Robuster und komfortabler Stil für Spaß im frischen Pulverschnee. Die CHASER Evo Shell verfügt über Unterarmbelüftung, geräumige Taschen, eine neue Kapuzenkonstruktion und reflektierende Details.

- Die dreilagige Hardshell aus recyceltem und wiederverwertbarem EVOshell™-Material ist speziell für Free Touring und Tiefschnee konzipiert
- Helmkompatible, verstellbare Kapuze
- wasserdichte Reißverschlüsse und hitzeversiegelte Nähte
- CF-Reißverschluss mit 2-Wege-Schieberegel mit Sturmklappe und gefütterter Reißverschlussgarage
- 2 Drop-Fronttaschen und 1 Brusttasche mit Pocket-in-the-Pocket-Konstruktion
- Verstellbare Klettverschlüsse an den Handgelenken
- abnehmbare Schneerock-Kordelzug am Taillensaum
- EVO-Shell ist wasserdicht bis 20.000 mm in Wassersäulentests
- PFC- und PTFE-freie, dauerhafte Wasserabweisung
- Hergestellt aus 100 % recycelten Materialien

*A fully featured shell for your ski touring adventures. Tough and comfortable style to have fun in the fresh powder snow. CHASER Evo Shell has underarm ventilation, roomy pockets, a new hood construction, and reflective details.*

- Three-layer hardshell made of recycled and recyclable EVOshell™ material is specially designed for free touring and deep powder
- Helmet compatible, adjustable hood
- Waterproof zippers and heat-sealed seams
- CF zipper with 2 way slider with storm flap and lined zipper garage
- 2 Drop front pockets and 1 chest pocket with pocket-in-the-pocket construction
- Hook and loop adjustable wrist cuff closures
- Removable snow skirt
- Waist hem drawcord
- EVO shell is waterproof to 20,000mm in water column testing
- PFC and PTFE free durable water repellent
- Made from 100% recycled fabrics



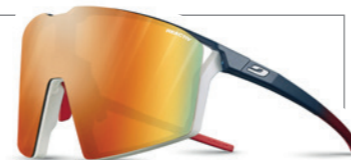
### PETZL ALTITUDE\*

Leichter, kompakter Gurt zum Bergsteigen und Skitourgehen - Gipfelstürmer aufgepasst! Dank seiner leichten, einfachen Konstruktion lässt sich der ALTITUDE-Gurt selbst mit Skiern oder Steigeisen an den Füßen problemlos anlegen. Er ist der ideale Begleiter auf allen Ski- und Hochtouren. Zwei Materialschlaufen runden das funktionelle Design ab, sodass Sie die nötige Ausrüstung für Ihre Bergtouren ganz praktisch mitführen können. Mit nur 150 g (in Größe S/M) ist der Gurt sehr leicht und lässt sich platzsparend im Transportbeutel verstauen.

MATERIAL: Polyamid, Polyester, hochdichtes Polyethylen, Aluminium / Zertifizierung(en): CE EN 12277 Typ C, UKCA, UIAA

*Lightweight, compact harness for mountaineering and ski touring Attention summit strikers! Thanks to its light, simple construction, the ALTITUDE harness is easy to put on even with skis or crampons on your feet. It is the ideal companion on all ski and alpine tours. Two gear loops round off the functional design so that you can carry the necessary equipment for your mountain tours very practically. At only 150 g (in size S/M), the harness is very light and can be stored in the transport bag to save space. MATERIAL: Polyamide, polyester, high-density polyethylene, aluminium / Certification(s): CE EN 12277 Type C, UKCA, UIAA*

### JULBO EDGE



Die neue Multisportsonnenbrille von Julbo steckt voller Premium-Features. Ihr leichtes, fließendes Fassungsdesign verleiht der EDGE ein besonders breites Sichtfeld mit Panoramasicht. Die exklusive MAGNEFIX Technologie ermöglicht einen sekundenschnellen einfachen Glaswechsel - ideal, um bei einsetzender Dunkelheit auf eine Klarscheibe zu switchen oder für Nacht-Touren. Weitere Features wie die Antischlag-Beschichtung, flexible Grip-Tech-Bügel und die verstellbaren Nasen-Pads machen die Brille zum „Must have“ für die nächste Skitour. Erhältlich in 16 verschiedenen Varianten mit selbsttönender REACTIV-Scheibe oder mit Spectron-Scheibe.

*The new multisport sunglasses from Julbo are full of premium features. Its lightweight, flowing frame design gives the EDGE a particularly wide field of view with panoramic vision. The exclusive MAGNEFIX technology allows for easy lens change in seconds - ideal for switching to a clear lens when darkness sets in or for night tours. Other features such as the anti-impact coating, flexible Grip-Tech temples and the adjustable nose pads make the goggles a „must have“ for the next ski tour. Available in 16 different versions with self-tinting REACTIV lens or with Spectron lens.*



## MUST HAVES 2023-24

*Top ausgerüstet nehmen die Athleten den Angriff auf die Berge und das Rennen um die persönliche Bestzeit an. Ein gutes Equipment ist dabei unerlässlich.*



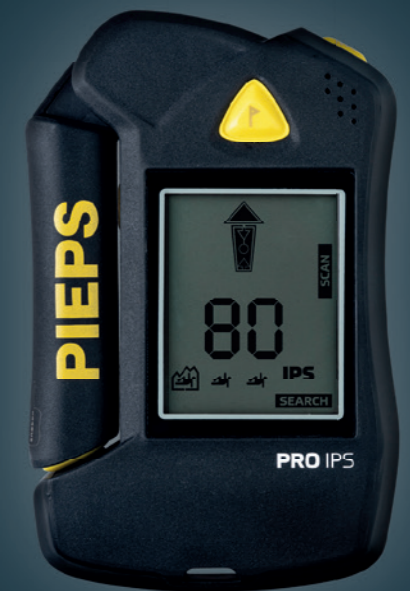
### LEKI MEZZA RACE \*

Der Mezza Race ist ein Skimountaineering-Stock, der auf den Wettkampf ausgerichtet ist. Das Carbon Composite Material macht ihn sehr leicht und äußerst stabil. Der neue Nordic Shark bietet exakte Kontrolle und beste Kraftübertragung im Aufstieg. Mithilfe des Shark-Loops und des Quick Release Buttons kannst du in Sekundenschnelle aus dem Griff ein- und ausklicken. Der Contour Binding Basket greift auf allen Untergründen zuverlässig - das Aushebeln der Stockspitze gehört der Vergangenheit an. Den Teller kannst du für verschiedene Schneebedingungen wechseln. Längen 110 cm bis 150 cm verfügbar.

*The Mezza Race is a ski mountaineering pole designed for competition. The carbon composite material makes this pole very light and extremely stable. The new Nordic Shark offers precision control and the best power transmission during the ascent. The Shark Loop and the Quick Release Button let you easily click in and out in seconds. The Contour Binding Basket grips reliably on all ground surfaces - levering the pole tip is a thing of the past. You can change the basket for different snow conditions. Available in lengths from 110 cm to 150 cm.*

**\* Produkte in ausgewählten Hervis Stores und im Onlineshop erhältlich!**

## THE NEW BENCHMARK



### PIEPS PRO IPS

Nach vier Jahren Entwicklung präsentiert PIEPS das erste LVS-Gerät mit Interference Protection System gegen Störungen und Dual Antenna Signal Processing für beste Signalqualität. Dies führt zu einer beeindruckenden Suchstreifenbreite von 80 Metern. Die optimale Suchunterstützung, Bluetooth und App Support, sowie spezielle Funktionen für alle Profis im Bergsport machen das PRO IPS zum leistungsstärksten LVS-Gerät seiner Klasse.

[pieps.com](http://pieps.com)





## REGELN / RULES

1) Wertungen: Marathon Herren und Damen, Tour Herren und Damen, Marathon und Tour Herren +45 (Jahrgang 1979). NEU: STAFFEL (1 Wertung für alle, ob Damen, Herren oder Mixed), Schattberg Race Herren und Damen, Junior-Sprint. Jeweils Einzelwettbewerb.

1) Ratings: Marathon: Men and Women, Tour: Men and Women. Marathon and Tour: Men +45 (1979). NEW: RELAY (1 Rating for all, men, women or mixed), Schattberg Race: Men and Women, Junior-Sprint. Individual competition.

2) Ausrüstung: ausschließlich für den alpinen Tourenskilauf taugliches Material - die Skier müssen mit Stahlkanten und Tourenbindung versehen sein, die Schuhe mit fester Sohle; Felle nach Wahl, Harscheisen nach Bedarf, Stirnlampe & Rettungsdecke verpflichtend. Ski & Schuhe müssen tourensküblich getragen werden. HELMPFLICHT! Anorak & Rucksack dringend empfohlen!!! Materialkontrollen können vor, während und nach dem Rennen stattfinden.

2) Equipment: only material used for alpine ski touring can be used - skis must have steel edges and touring bindings, boots must have hard soles, sealskins, crampons are allowed, headlamps are compulsory. Skis & boots must be carried in the customary tradition of mountaineering skiing! Emergency blanket and HELMET REQUIRED! Anorak & backpack strongly recommended!!! Equipment controls can take place at start, during and after the race.

3) Der Wechsel des Felles ist ausnahmslos nur ohne fremde Hilfe in den dafür vorgesehenen Wechselzonen erlaubt. Das Zureichen von geschlossenen Fellen ist erlaubt. Skiwechsel nur bei Bruch. Nur Personen des offiziellen Rennservice ist es erlaubt einzugreifen. Die Versorgung der Athleten mit eigener Verpflegung auf der Strecke ist erlaubt.

3) Skin change is only allowed to be done unaided in the designated change zones. To receive closed skins from other persons is allowed. Skis can be replaced only in case of breakages during the competition. Only official racing service people are allowed to help. The supply of own food and drink is allowed.

4) An Begleitpersonen wird an den Labestationen keine Verpflegung ausgegeben. Die Teilnehmer, Begleitpersonen und Zuschauer werden ersucht, keine Abfälle wegzuworfen.

4) Accompanying persons are not allowed to take food from the refreshment stations. Participants, accompanying persons and spectators are not permitted to litter any areas.

5) Der Startbereich ist in 3 Startzonen eingeteilt. Zone 1: Marathon-Herren Top 30 des Vorjahres, Marathon-Damen Top 5 des Vorjahres, Tour-Herren Top 5 des Vorjahres, Tour-Damen Top 5 des Vorjahres, Marathon +45 Top 3 des Vorjahres, Tour +45 Top 3 des Vorjahres, Athleten des Veranstalter-Teams, internationale Topathleten (Top 50 ISMF-Weltrangliste); Zone 2: Marathon & Tour, Zone 3: Schattberg Race und Staffel. Die Zuweisung in die Zonen erfolgt nach Startnummern und ist für alle Teilnehmer verpflichtend. Nichteinhaltung der Startzonen führt unmittelbar zur Disqualifikation.

5) The start area is divided into 3 start zones. Zone 1: Marathon-men first 30 from last year, Marathon-women top 5 from last year, Tour-men top 5 from last year, Tour-women top 5 from last year, Marathon +45 top 3 from last year, Tour +45 top 3 from last year, athletes of organizing team, international top-athletes (top 50 ISMF-worldranking); Zone 2: Marathon & Tour, Zone 3: Schattberg Race and Relay-Competition. Allocation in the Zones is based on starting numbers and is mandatory for all participants. Non-compliance with the start zones leads to immediate disqualification.

6) Die Startnummern sind verpflichtend während des gesamten Wettbewerbes, vorne gut sichtbar, zu tragen und bei Zielankunft (bzw. bei vorzeitiger Aufgabe des Teilnehmers bei einem Checkpoint) abzugeben. Die Rückgabe der Startnummer ist Voraussetzung für die Wertung. Bei Nichtbeachtung € 40,- Strafe und Disqualifikation.

6) The numbers have to be worn visibly during the race on the chest, if number is not worn visible, athletes will be disqualified. At the finish or at any other stop during the race the numbers must be brought to the next checkpoint. The return of the starting number is required for race classification. Failure to give back number costs € 40,-.

7) Vom Start im Dorfzentrum Saalbach bis zum Basisareal am Schattberg sind die Tourenski zu tragen. Die gesamte Streckenführung findet auf präparierten, markierten und als solche ausgewiesenen und gekennzeichneten Pisten statt. Scheinwerfer, Pistenraupen, Fackeln und Signallichter dienen der Orientierung.

7) From the start, in the centre of Saalbach, the athletes have to walk to the basic area carrying their skis. The whole race takes place on prepared, marked and sign-posted slopes. Spots, snowcats, torch-lights and signal lights will help to illuminate the way, in addition to the head lamps.

8) Die Registrierung an den Kontrollpunkten erfolgt mit Zeitnehmungsmatten. Bei Renn-

abbruch ist der Chip und die Startnummer bei einem der Kontrollpunkte oder im Ziel abzugeben. Dies dient der eigenen Sicherheit und beugt einem eventuellen Einsatz der Bergrettung unter Kostenaufwand zu Lasten des Teilnehmers vor (von jedem beliebigen Punkt der Strecke kann in das Tal abgefahren werden).

8) Registration at the control points is carried out with a time mat. In case of a break, the chip and the start number must be given at one of the control points or the target. This is for your own safety and prevents any possible use of the mountain rescue at the expense of the participant (from any point of the route can be driven into the valley).

9) Zur vollständigen Beendigung des Wettbewerbes bzw. um in die Wertung zu kommen, sind folgende Maximalzeiten einzuhalten: maximale Durchgangszeit Schattberg: 18.30 Uhr. Maximale Durchgangszeit Hinterglemm: Marathon & NEU: STAFFEL 18.30 Uhr, Tour 19.00 Uhr. Maximale Durchgangszeit Hochalm: Marathon & STAFFEL 20.10 Uhr.

Bei Überschreiten der Durchgangszeiten werden den Teilnehmern von Streckenposten die Startnummer und der Chip abgenommen, es kommt zur Disqualifikation.

9) To finish the race and to be classified the following maximum time limits have to be fulfilled: maximum intermediate time Schattberg: 06.30 pm. Maximum intermediate time Hinterglemm: marathon 06.30 pm, tour 07.00 pm. Maximum intermeiate time Hochalm: marathon 08.10 pm. If time limits cannot be reached the starting number and the chip will be confiscated at the check-points and athletes will be disqualified.

10) Folgende Verstöße haben eine Disqualifikation zur Folge:

a) Nichtabgabe der Startnummer bzw. des Chips bei Abbruch oder Zielankunft,  
b) Einsatz nicht erlaubter Ausrüstung / c) fremde Hilfe,

d) unfaires Verhalten und Nichtbeachtung der Sicherheitsnormen,

e) unsportliches Verhalten,

f) das Überschreiten der Maximalzeiten bei den div. Checkpoints,

g) nicht sichtbares Tragen der Startnummer bei Checkpoints und Zieleinlauf!

h) Starten aus dem falschen Startblock (ob wissentlich oder unwissentlich)

i) das Wegwerfen von Müll ausserhalb der Verpflegungsstationen (Checkpoints)

10) Disqualification will also apply if participants:

a) fail to give back starting number and the chip at any stop or at the finish

b) use wrong material / c) receive external help

d) unfairly behave or ignore safety standards

e) demonstrate unsportsmanlike behaviour

f) miss intermediate time at the check-points

g) hindered visibility of the worn start number at check-points and upon reaching the finish line

h) Starting from the wrong starting block (whether knowingly or unknowingly)

i) throwing away waste outside of the catering-stations (Checkpoints)

11) Eventuelle Einwände müssen innerhalb 1 Stunde nach dem Zieleinlauf mit einer Kautions von € 100,- bei der Rennleitung einlangen. Wird der Protest von der Rennleitung angenommen, so wird die hinterlegte Kautions rückerstattet.

11) Complaints must be submitted to the race jury within one hour after crossing the finish line together with a deposit of € 100,-. If the complaint is accepted as valid, the race jury will return the deposit.

12) Der Wechsel von der Tour Distanz auf den Marathon ist während des Rennens jederzeit möglich. Der Wechsel von Marathon auf Tour ebenfalls, wird jedoch mit einer Extrazeit von 10 Zusatzminuten gewertet.

12) Changing over from the Tour distance to the Marathon is possible at any time during the race. The switch from the Marathon to the Tour is also possible, however, there will be extra 10 minutes added to the final time.

13) Müll wie Wasserflaschen, Gel- und Riegelverpackungen dürfen nur an den einzelnen Verpflegungsstationen (Checkpoints) weggeworfen werden.

13) Rubbish such as water bottles, gel and bar wrappers may only be thrown away at the individual food stations (checkpoints).

14) Das Mitführen von Tieren ist nicht gestattet!

14) The carrying of animals is not allowed!

15) Mit der Anmeldung zur Mountain Attack bin ich mit den Regeln & Teilnahmebedingungen einverstanden und erkenne diese an (ggf. inkl. aller Corona-Maßnahmen).

15) With registration for the Mountain Attack, I agree with the rules and conditions (including all Corona-Measures if necessary).



Meter für Meter, Gipfel für Gipfel wird hart erkämpft - in der Gruppe oder allein.

## BEDINGUNGEN / CONDITIONS

1) Jeder Teilnehmer ab dem 19. Lebensjahr ist startberechtigt. Jüngere Teilnehmer benötigen die schriftliche Einwilligung eines Erziehungsberechtigten (Vorlage bei der Anmeldung). Teilnehmer die älter als 65 Jahre sind, benötigen zur Teilnahme eine ärztliche Bestätigung ihrer Fitness. Jede Teilnahme erfolgt in Eigenverantwortung.

1) All participants over the age of 19 are allowed to take part. Younger participants need a written agreement signed by their parents (must be shown at initial-registration). Participants over 65 need a medical certificate. Each participation takes place in own responsibility.

2) Die Anmeldung kann nur online unter [www.mountain-attack.at](http://www.mountain-attack.at) via [www.time2win.at](http://www.time2win.at) erfolgen. Diese wird am 15. Oktober, 10.00 Uhr geöffnet und ist bis zum Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl verfügbar. Um eine fixen Startplatz zu erhalten, muss das unter Pkt. 3 angeführte Nenngeld auf das angegebene Konto einbezahlt sein. Ist das Nenngeld nicht ordnungsgemäß einbezahlt, geht der Startplatz verloren. Es gibt keine telefonischen Auskünfte über den Anmeldestatus. Mögliche weitere Startplätze, die aufgrund von Verletzungen bzw. Abmeldungen, frei werden, sind automatisch online verfügbar.

2) Registration can only be done online at [www.mountain-attack.at](http://www.mountain-attack.at) via [www.time2win.at](http://www.time2win.at). This will be opened on 15 October, 10.00 a.m. and is available until the maximum number of participants has been reached. In order to receive a fixed starting place, the entry fee listed under point 3 must be paid into the specified account. If the entry fee is not duly paid, the starting place will be lost. No information about the registration status will be given by telephone. Possible additional starting places that become free due to injuries or cancellations are automatically available online.

3) Das NENNIGELD für Marathon & Tour: 15.10.-15.11. € 75,- von 16.11.-31.12. € 85,- von 1.1.-12.1. € 95,- / Schattberg Race: 15.10.-15.11. € 62,- von 16.11.-31.12. € 72,- von 1.1.-12.1. € 82,- / Junior-Sprint € 15,- / NEU: Staffe-Bewer: 15.10.-15.11. € 120,- von 16.11.-31.12. € 150,- von 1.1.-12.1. € 180,- (KEINE Staffel-Nennigeldversicherung möglich!)

Ummeldung des Bewerbes bis spät. 12. 1. via Time2win-Shop möglich € 25,-. Im Nennigeld enthalten ist die Teilnahme am Rennen, Startgeschenk, Versorgung / Labestationen und Versicherung (24-Stunden Bergschutz) ausgenommen Staffel!

3) The ENTRY FEE for Marathon & Tour: 15.10.-15.11. € 75,- from 16.11.-31.12. € 85,-, from 1.1.-12.1. € 95,- / Schattberg Race: 15.10.-15.11. € 62,- from 16.11.-31.12. € 72,- from 1.1.-12.1. € 82,- / Junior-Sprint € 15,- / NEW: Relay-Competition: 15.10.-15.11. € 120,- from 16.11.-31.12. € 150,- from 1.1.-12.1. € 180,- (NO relay insurance possible!). Change of category possible until the latest date 12. 1. - via Time2win-Shop € 25,-. The entry fee includes participation in the race, start gift, supplies / lab stations and insurance (24-hours Mountain rescue except relay competition!)

3a) CHIP-KAUTION: Die Kautions für den Chip in der Höhe von € 25,- EUR ist in Saalbach vor Ort zu zahlen und wird nach dem Rennen im Zielbereich retourniert!

3a) CHIP DEPOSIT: The deposit for the chip in the amount of € 25,- is to be paid in Saalbach and will be returned after the race at the finish area!

4) Das Nennigeld wird im Zuge der Anmeldung direkt abgerechnet. Die Zahlung der Teilnahmegebühr kann über Time2win-website auf folgende Arten getätigt werden. Die aktuellen Bezah-

varianten sind SOFORT (Klarna), Kreditkarte (VISA, Mastercard, ServiRed, POSTPAY, DK, BLEUE, MAESTRO), EPS und SEPA-Lastschrift. Die Bezahlung des Betrages wird spätestens innerhalb von zwei Werktagen nach der Anmeldung - je nach Zahlart Kreditkarte oder Bankkonto - abgebucht. (Siehe auch TIME2WIN - Zahlungsmodalitäten). Sie erhalten direkt eine Auftragsbestätigung mit Ihrer persönlichen Bestellnummer mit Bearbeitungscode, mit dem nachträglich noch Änderungen vorgenommen werden können.

4) The entry fee will be settled directly in the course of registration. Payment of the entry fee can be made via Time2win-website in the following ways. The current payment options are SOFORT (Klarna), credit card (VISA, Mastercard, ServiRed, POSTPAY, DK, BLEUE, MAESTRO), EPS and SEPA direct debit. The payment of the amount will be debited at the latest within two working days after registration - depending on the payment method credit card or bank account. (See also TIME2WIN - Payment methods). You will immediately receive an order confirmation with your personal order number with processing code, which can be used to make any subsequent changes.

5) Die Teilnahme ist registriert, wenn der Teilnehmer durch das Ausfüllen der Online-Anmeldung die Bedingungen des Veranstalters anerkannt hat und das Nennigeld auf das Veranstalter-Bankkonto eingegangen ist.

5) Participation is registered after signing and completing the online-registration form and after payment of the racing fee into the bank account.

6) Im Krankheitsfall (oder Verletzung) kann das Nennigeld nur nach Abschluß einer Nennigeld-Versicherung (siehe website > Info > Versicherung > „Nennigeld-Versicherung“) bei unserem Versicherungspartner Garanta, nach Vorlage eines ärztlichen Attestes rückerstattet werden (Selbstbehalt).

6) In case of illness (or injury) the entry fee can only be refunded after taking out an entry fee insurance (see website > Info > Insurance > „Entry fee insurance“) with our insurance partner Garanta, upon presentation of a medical certificate (deductible).

7) Achtung: Letzte Startnummern-Ausgabe am Rennatag ausnahmslos 14.30 Uhr! Startnummer muss persönlich abgeholt werden - Ausweiskontrolle!

7) Warning: Last starting number will be issued on race day, without exception, at 2.30 p.m.! Start number must be picked up personally - ID check!

8) Der Teilnehmer nimmt zur Kenntnis, dass der Veranstalter weder für Unfälle noch sonstige unvorhergesehene Ereignisse vor, während und nach der Veranstaltung haftet. Der Teilnehmer verzichtet ausdrücklich und rechtsverbindlich auf Geltendmachung jeglicher Ansprüche gegen den Veranstalter.

8) The participant acknowledges that the organiser is not liable for accidents or other unforeseen events before, during and after the event. The participant expressly and in a legally binding manner waives any claims against the organiser.

9) Der Veranstalter ist berechtigt, bei schlechter Witterung oder anderen unvorhergesehenen Ereignissen die Strecke zu verändern oder zu verkürzen und das Zeitlimit zu verändern. Bei Gefahr ist auch eine Absage, ein Abbruch oder eine Verschiebung des Rennens durch den Veranstalter möglich. Das Nennigeld und allfällige andere entstandene Kosten können in keinem Fall gänzlich oder teilweise rückerstattet werden.

9) The organizer has the right to change, shorten the route or time limit, due to bad weather or other unforeseen circumstances. Cancellation, discontinuation, or postponement of the race by the organizer is possible. The entry fee and any other charges won't be refunded in whole or in part in all cases.

10) Verkauf und interne Weitergabe von Startplätzen an Dritte sind nicht gestattet. Missbrauch führt zur Disqualifikation und einer Sperre für beide Beteiligten bei den folgenden zwei Veranstaltungen.

10) Sales and disclosure of grid positions to third parties are not allowed. Misuse results in disqualification and a blocking for both parties at the following two events.

11) Änderungen in der Ergebnisliste können ausschließlich bis Mittwoch nach dem Rennen durchgeführt werden.

11) Changes to the result list can be carried out exclusively by Wednesday after the race.

12) Der Teilnehmer erklärt sich damit einverstanden, dass Fotos und/oder Videomaterial veröffentlicht werden, die im Rahmen der Mountain Attack entstanden sind und auf denen er/sie selbst zu sehen ist. Der Teilnehmer stimmt zu, dass Fotos und Videomaterial in Print-, TV- und Onlinemedien (z.B. Facebook, YouTube, etc.) veröffentlicht werden.

12) The participant agrees to the publication of photos and/or video material created as part of Mountain Attack on which he / she can be seen. The participant agrees that photos and video material will be published in print, TV- and online media (e.g., facebook, YouTube, etc.).





## DIE TOUR - DIE SICH LOHNT!

### HERVIS TOURENSKIWINTER

Nutze die Gelegenheit neues Equipment oder das eigene auf Herz und Nieren zu testen. Lass dir von Profis zeigen wie es geht und was alles möglich ist.

Das erwartet dich:  
Treffpunkt beim jeweiligen Parkplatz des Skigebietes (Hervis Zelt), im Anschluss erfolgt die Ausgabe des Testmaterials. Die Tour startet mit der Einteilung in Gruppen unter Berücksichtigung des Leistungsniveaus. Danach beginnt der ca. ein- bis eineinhalbstündige Aufstieg (500 bis 600 Höhenmeter). Bei der gemeinsamen Abfahrt kann man dann noch die Seele baumeln lassen bevor es wieder zur Materialrücknahme geht.



### DAS ERWARTET DICH:

#### 1. TOURENSKITECHNIK

- Schritt Technik
- Steige Technik
- Spitzkehren

#### 2. MATERIALTEST

Du hast die Möglichkeit brandaktuelles Skitouren Material zu testen. Alle benötigten Informationen werden bei der Anmeldung zum Event abgefragt.

#### 3. HERVIS TESTMATERIAL

Vor und während dem Aufstieg erhältst du auf Wunsch mehr Informationen zu deinem eigenen Equipment oder dem Testmaterial.

Alle Termine und weitere Infos findest du unter

[www.hervistourenskiwinter.at](http://www.hervistourenskiwinter.at)

# WELCHE FLÜÜÜGEL DÜRFEN'S SEIN?

