

FLÜÜÜGEL

MIT UND OHNE ZUCKER.



© nmc



magazin

mountain attack

INT. SKITOURING
CHAMPIONSHIP SINCE 1999



**REGISTRATION
OPENS 15.10.26**

ANMELDUNG ab
15. OKTOBER 2026, 10.00

www.mountain-attack.at

Ausgabe 1 / 2027 • €3,- • Postentgelt bar bezahlt • Erscheinungsort: AUSTRIA - 5020 SALZBURG • NMC GmbH, Davisstraße 9 / EG, 5400 Hallein - Austria

Raceday
15.01.2027



ISUZU



ZUKUNFT GESTALTEN,
STATT ZU VERTAGEN.

**SALZBURG AG
KANN.**

SALZBURG-KANN.AT

**Flieg ab
Salzburg!**
Schwing dich ins Paradies

Dubai,
Kanaren &
Ägypten



Scan me!
Alle Flugziele
ab Salzburg
flieg.salzburg-airport.com

**Salzburg
Airport**
www.salzburg-airport.com

STAY TUNED

RULES & CONDITIONS

REGELN & TEILNAHMEBEDINGUNGEN / REGOLE E CONDIZIONI DI PARTECIPAZIONE

Die Teilnahmebedingungen und Regeln findet ihr auf der Mountain Attack website / The conditions of participation and rules can be found on the Mountain Attack website. / Le condizioni di partecipazione e il regolamento sono disponibili sul sito web di Mountain Attack.



STAY
TUNED
&
WIN!

GLÜCKSRAD
WHEEL OF FORTUNE



FOLLOW US



LIEBE ATTACK- COMMUNITY ...

DEAR ATTACK COMMUNITY

Der Sommer neigt sich langsam dem Ende zu, er war heiß, schön und vielerorts zu trocken. Möglicherweise ist das ein Zeichen dafür, dass ein niederschlagsreicher und somit wieder einmal ein schneereicher Winter auf uns zukommt, was die Tourensportler Herzen höher schlagen lässt.

Vorab möchten wir noch kurz auf die Attack 2026 zurückblicken: Es war wieder ein Rennen der Superlative! Von der magischen Kulisse über die grandiosen Bedingungen auf der Strecke bis hin zu den unglaublichen Zeiten an der Spitze, die einmal mehr gezeigt haben, wie nah die absolute Weltelite an den magischen Schallmauern kratzt. Doch nicht nur die Profis, die um Sekunden kämpfen, machen den Spirit der Mountain Attack aus. Ihr alle - vom Spitzenathleten bis zum ambitionierten Breitensportler, Teilnehmer aus über 20 Nationen - macht Saalbach jedes Jahr aufs Neue zum pulsierenden Herzstück der Skitourenszenen. Ihr alle seid echte Helden! Und dafür möchten wir uns von ganzem Herzen bei euch bedanken. Nun zur Mountain Attack 2027, denn die Vorfreude wächst: Beim Organisationsteam laufen die Vorbereitungen bereits auf Hochtouren, um Athleten, Fans, Sponsoren und Partnern wie gewohnt ein perfekt organisiertes Skitouren-Highlight der Extraklasse zu bieten. Die Online-Anmeldung öffnet heuer exakt drei Monate vor dem Rennen - am Donnerstag, 15. Oktober um Punkt 10:00 Uhr. Gut bewährtes und gewohntes wollen wir beibehalten, dazu zählen die unterschiedlichsten Distanzen & Disziplinen, die Landesmeisterschaften und natürlich alle Side Events. Für 2027 setzen wir ein neues Highlight, das uns ganz besonders am Herzen liegt: Wir wollen das einzigartige Attack-Feeling für noch mehr Menschen erlebbar machen!

Mit der neu ins Leben gerufenen „Tour of Lässig“ erweitern wir unser Format gezielt um eine Wertung, die sich speziell an alle Hobbyskitourengeher und Genusssportler richtet. Ab dem Start bei der Hochalm Talstation



3 Generationen Attack'ler aus Südtirol - zugleich der älteste und jüngste Teilnehmer 2026 - v.l. Sigmund, Josef und Sebastian Thaler rocken die Attack gemeinsam.



Organisatoren-Duo

Maximilian & Roland Kurz

geht es über die original Rennstrecke - dabei gilt es ca. 910 Höhenmetern zu bewältigen - direkt in die Zielarena in Saalbach. Hier steht nicht der Streckenrekord im Fokus, sondern die Freude am Sport, das Miteinander und eine faire Mittelzeit-Wertung.

Unser Ziel für heuer ist klar: Wir möchten die Community noch stärker einbinden und den Breitensport im Rahmen dieses großartigen Events feiern. Dank der gewohnt starken und langfristigen Kooperation mit den Bergbahnen, dem Tourismusverband, der Gemeinde, sowie unseren treuen und neuen Partnern blicken wir voller Vorfreude auf das bevorstehende Event im Jänner 2027. Um immer auf dem Laufenden zu bleiben, folgt uns auf unseren Social-Media-Kanälen (@mountainattack1999 auf Instagram sowie auf Facebook) und achtet auf unsere regelmäßigen Newsletter, welche unter allen Angemeldeten versendet werden.

Wir wünschen euch allen eine verletzungsfreie Vorbereitung und freuen uns schon heute darauf, die große „Attack Family“ im Jänner 2027 in Saalbach wieder begrüßen zu dürfen! Mit sportlichen Grüßen, Roland & Max Kurz

Summer is slowly drawing to a close. It has been hot, beautiful and, in many places, far too dry. Perhaps this is a sign that a wetter - and hopefully once again snowier - winter lies ahead of us, something that will certainly make every ski touring enthusiast's heart beat faster.

But first, we would like to take a brief look back at the Attack 2026: Once again, it was a race of superlatives! From the magical scenery and the fantastic conditions on the course to the incredible times set by the leading athletes, who once again showed just how close the absolute world elite are to breaking the magical barriers. But it is not only the professionals fighting for every second who create the unique spirit of the Mountain Attack. It is all of you - from elite athletes to ambitious amateur competitors, participants from more than 20 nations - who turn Saalbach into the vibrant heart of the ski touring scene year after year. You are all true heroes! And for that, we would like to thank you from the bottom of our hearts.

Now to the Mountain Attack 2027, because the excitement is already building: Our organising team is working at full speed to once again offer athletes, fans, sponsors and partners a perfectly organised ski touring highlight of the highest level. This year, online registration will open exactly three months before the race - on Thursday, 15 October at precisely 10:00 a.m. We want to retain everything that has proven successful and become an established part of the event. This includes the various distances and disciplines, the regional championships and, of course, all of our side events.

For 2027, we are introducing a new highlight that is particularly close



Die rasante Abfahrt vom Westgipfel nach Hinterglemm - wenn die Nacht hereinbricht trennt sich hier am CP2 die Strecke in Tour- und Marathon-Distanz.

Foto: SkimoStats

to our hearts: We want to make the unique Attack feeling accessible to even more people! With the newly created "Tour of Lässig", we are expanding our event format with a category specifically aimed at recreational ski tourers and those who simply want to enjoy the sport. Starting at the Hochalm valley station, participants will follow the original race course, climbing approximately 910 vertical metres before heading directly into the finish arena in Saalbach.

The focus here is not on setting a course record, but on enjoying the sport, sharing the experience together and competing in a fair average-time classification. Our goal for this year is clear: We want to involve the community even more closely and celebrate recreational sport as part of this fantastic event.

Thanks to our traditionally strong and long-standing cooperation with the mountain lift companies, the tourism association, the municipality, as well as our loyal and new partners, we are already looking forward with great excitement to the upcoming event in January 2027.

To stay up to date, follow us on our social media channels (@mountainattack1999 on Instagram and on Facebook) and keep an eye out for our regular newsletters, which are sent to all registered participants.

We wish you all an injury-free preparation period and are already looking forward to welcoming the entire "Attack Family" back to Saalbach in January 2027!

Best sporting regards, Roland & Max Kurz

L'estate sta lentamente volgendo al termine. È stata calda, bellissima e, in molte zone, fin troppo secca. Forse è un segnale che ci attende un inverno più ricco di precipitazioni e, speriamo, ancora una volta abbondantemente nevoso - una prospettiva che farà sicuramente battere più forte il cuore di tutti gli appassionati di sci alpinismo. Prima, però, vogliamo dare un breve sguardo alla Attack 2026: ancora una volta è stata una gara da record! Dallo scenario magico alle straordinarie condizioni del percorso, fino agli incredibili tempi fatti registrare dagli



atleti di testa, che hanno dimostrato ancora una volta quanto l'élite mondiale sia vicina ad abbattere barriere che fino a poco tempo fa sembravano quasi irraggiungibili.

Ma lo spirito della Mountain Attack non è fatto soltanto dai professionisti che lottano per ogni singolo secondo. Siete tutti voi - dagli atleti di vertice agli appassionati più ambiziosi, con partecipanti provenienti da oltre 20 nazioni - a trasformare ogni anno Saalbach nel cuore pulsante della scena dello sci alpinismo. Siete tutti dei veri eroi! E per questo vogliamo ringraziarvi di cuore.

Passiamo ora alla Mountain Attack 2027, perché l'attesa cresce già di giorno in giorno: il nostro team organizzativo sta lavorando a pieno ritmo per offrire, come sempre, ad atleti, tifosi, sponsor e partner un evento di sci alpinismo perfettamente organizzato e di altissimo livello. Quest'anno le iscrizioni online apriranno esattamente tre mesi prima della gara - giovedì 15 ottobre alle ore 10:00 in punto. Vogliamo mantenere tutto ciò che negli anni si è dimostrato valido e apprezzato: le diverse distanze e discipline, i campionati regionali e, naturalmente, tutti i nostri eventi collaterali. Per il 2027 abbiamo inoltre previsto una nuova grande novità, che ci sta particolarmente a cuore: vogliamo permettere a un numero ancora maggiore di persone di vivere l'inconfondibile atmosfera della Attack!

Con la nuova "Tour of Lässig" ampliamo il nostro format introducendo una classifica pensata appositamente per gli sci alpinisti amatoriali e per tutti coloro che praticano questo sport soprattutto per il piacere di farlo. La partenza sarà presso la stazione a valle Hochalm, da dove i partecipanti seguiranno il percorso originale di gara, affrontando circa 910 metri di dislivello positivo, fino ad arrivare direttamente nell'arena d'arrivo di Saalbach.

Qui l'obiettivo non sarà stabilire il record del percorso, ma vivere il piacere dello sport, condividere l'esperienza insieme agli altri partecipanti e confrontarsi attraverso una classifica basata sul tempo medio.

Il nostro obiettivo per quest'anno è chiaro: vogliamo coinvolgere ancora di più la community e celebrare lo sport amatoriale all'interno di questo straordinario evento. Grazie alla consolidata e duratura collaborazione con gli impianti di risalita, l'ente turistico, il Comune, nonché con i nostri partner storici e nuovi, guardiamo già con grande entusiasmo all'evento che ci attende nel gennaio 2027.

Per rimanere sempre aggiornati, seguitemi sui nostri canali social (@mountainattack1999 su Instagram e su Facebook) e tenete d'occhio le nostre newsletter periodiche, inviate a tutti gli iscritti. Auguriamo a tutti voi una preparazione senza infortuni e non vediamo l'ora di accogliere nuovamente tutta la grande "Attack Family" a Saalbach nel gennaio 2027!

Un saluto sportivo!
Roland & Max Kurz

Beste Stimmung am Schattberg-Gipfel – Tina Fischl (GER) Siegerin beim Schattberg Race, wird vom Chef persönlich in Empfang genommen – zahlreiche Fans & Zuseher feiern mit!



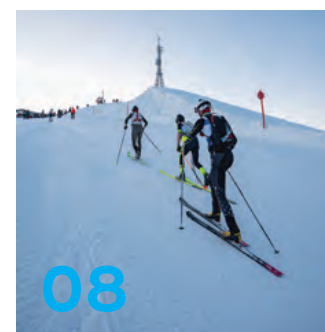
06



11



09



08



17



29



31

03 Editorial

06 Sbg. Landesmeisterschaften

08 Live-Stream

09 Attack-Programm

10 Hall of fame

11 Race Informations Important to know

12 NEU: TOUR OF LÄSSIG Attack-Atmosphäre für Genießer

14 Strecken / Route Beschreibung

16 Staffel-Bewerb Relay Competition

17 Fueling is everything Carb-maxxing, recovery

18 Streckenplan Course MAP

24 Skitouren-Training mit KI Wie funktioniert das?

27 Bergstark Training- & Raceplan

29 Race- Informations

31 Must haves New products 26-27

IMPRESSUM

Medieninhaber, Herausgeber & Verleger: NMC GmbH - events, advertising & sports, 5400 Hallein, Austria, Davisstraße 9 / EG, E-Mail: office@nmc.ac office: +43 (0) 676-911 95 94, mail@mountain-attack.at
Redaktion: Mag. Roland Kurz, Maximilian Kurz MSC.;
Konzeption & Gestaltung: Rosi Schiefauer, NMC GmbH. Fotos: NMC, Wildbild, Adi Aschauer, Team SkimoStats, Saalbach & Partner. Coverfoto: Wildbild.at - Druck: Die 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- & Satzfehler sind ausdrücklich vorbehalten.

F I S official product partner

TECHNOALPIN®

SETTING THE STANDARDS



Alle Salzburger Athleten oder Teilnehmer die für einen Salzburger Verein starten, können sich im Rahmen der Anmeldung (Online-formular) mit ihrer ÖSV-Nummer registrieren.



Jedem Gipfelstürmer
wärmstens empfohlen.



Die TEEKANNE
macht den Tee. Seit 1882.

SALZBURGER LANDESMEISTER

Die seit 2022 bewährte Zusammenarbeit mit dem SK Viehhofen unter Chefkampfrichter MMag. Peter Gruber wird fortgeführt.

Individual MARATHON und HALBMARATHON
Freitag, 15. Jänner 2027, Saalbach-Hinterglemm.

AUSSCHREIBUNG / Veranstalter: NMC GmbH / Durchführender Verein: SK Viehhofen

ANMELDUNG: Gemeinsam mit der Anmeldung zur 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 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 (1982 und jünger), Damen Master (1981 und älter), Herren Senior (1982 und jünger), Herren Master (1981 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 vollumfänglich.

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



Die glücklichen Salzburger Landesmeister in den Kategorien Individual Halbmarathon und -Marathon lassen sich von der Fangemeinde gebührend feiern. (Alle Landesmeister siehe S. 11)



LIEBE MOUNTAIN ATTACK FREUNDE

DEAR FRIENDS OF MOUNTAIN ATTACK



LR Martin Zauner

Liebe Freunde der 29. Mountain Attack, ich freue mich sehr, auch 2027 wieder an die 1.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmer aus zahlreichen Nationen im Glemmtal begrüßen zu dürfen. Die Mountain Attack hat sich über viele Jahre zu einem festen Termin im internationalen Skibergsteigen entwickelt und steht für sportliche Höchstleistungen ebenso wie für die Begeisterung zahlreicher ambitionierter Hobbyathletinnen und -athleten. Auf den anspruchsvollen Strecken rund um Saalbach Hinterglemm warten auch bei der 29. Ausgabe wieder große Herausforderungen. Besonders die Passagen am Schattberg mit Steigungen von bis zu 70 Prozent verlangen Kondition, Technik und Durchhaltevermögen. Hier werden sowohl die Profis als auch die vielen Hobbysportlerinnen und Hobbysportler an ihre persönlichen Grenzen gehen.

Gerade diese Verbindung aus internationalem Spitzensport und ambitioniertem Breitensport macht die Mountain Attack zu einer besonderen Veranstaltung. Sie zeigt zugleich, welchen hohen Stellenwert der Sport in unserem Land hat und welche Möglichkeiten unsere alpine Landschaft für Veranstaltungen dieser Größenordnung bietet.

Mein besonderer Dank gilt Roland Kurz und seinem gesamten Team, das die Mountain Attack seit vielen Jahren mit großer Professionalität und Erfahrung organisiert. Ebenso danke ich den zahlreichen Helferinnen und Helfern sowie allen Einsatzkräften und Partnern, die mit ihrem Engagement wesentlich zu einer sicheren und erfolgreichen Durchführung beitragen. Ich wünsche allen Athletinnen und Athleten faire Bedingungen, einen erfolgreichen Wettkampf und vor allem eine sichere Rückkehr ins Ziel. Den Schnellsten wünsche ich viel Erfolg im Kampf um den Titel „Mountain Man 2027“ - und allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern ein sportliches Erlebnis, an das sie gerne zurückdenken. Ski Heil!

Mag. (FH) Martin Zauner, M.A.
Sportlandesrat

Dear friends of the 29th International Mountain Attack, I am delighted to once again welcome circa 1,000 participants from numerous countries to the Glemmtal in 2027. Over the years, the Mountain Attack has become a firmly established event on the international ski mountaineering calendar, combining top-level competition with the commitment and enthusiasm of many ambitious amateur athletes.

The demanding courses around Saalbach Hinterglemm will once again present major challenges at the 29th edition. In particular, the sections on the Schattberg, with gradients of up to 70 percent, require endurance, technical skill and determination. Both professional and amateur athletes will be pushing themselves to their personal limits.

It is precisely this combination of international elite sport and ambitious recreational competition that makes the Mountain Attack such a special event. At the same time, it demonstrates the importance of sport in our region and the opportunities our Alpine landscape provides for hosting events of this scale.

My special thanks go to Roland Kurz and his entire team, who have organised the Mountain Attack with great professionalism and experience for many years. I would also like to thank the many volunteers, emergency and rescue services, and all partners whose commitment makes a safe and successful event possible.

I wish all athletes fair conditions, a successful race and, above all, a safe return to the finish line. I wish the fastest competitors every success in the race for the title of "Mountain Man 2027" - and I hope that every participant takes home positive memories of a great sporting event. Stay safe!

Mag. (FH) Martin Zauner, M.A.
Regional Councilor for Sport

All languages on
www.mountain-attack.at



THE RACE IS ON! Die Schlacht beginnt, jeder Meter, jede Minute bringt die Athleten über die 6 Berggipfel näher ans Ziel! Egal, ob Vertical, Kurz-, Mittel- oder Lang-Distanz, jetzt zählt sich eine gute Vorbereitung aus - Kondition, Material und optimale Versorgung liefern beste Performance.






gemeinsam
besser
leben

GeneralAgentur
Fresacher & Partner GmbH
Glemmtaler Landesstraße 341 b
5753 Saalbach, Tel.: + 43 6541 20120

uniqa.at

www.facebook.com/uniqa.at

Facebook icon

Instagram icon

Twitter icon

LinkedIn icon

YouTube icon

Werbung





SN001G XGT



www.makita.at

Facebook icon

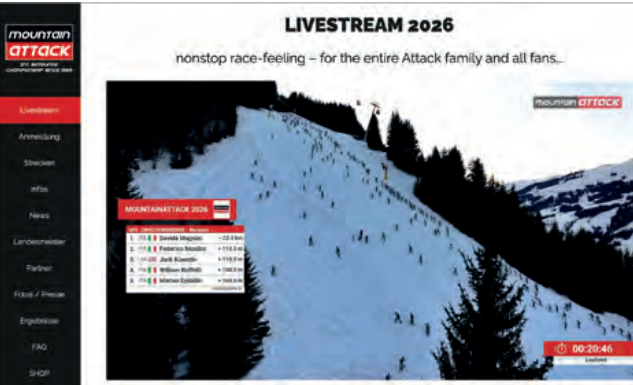
Instagram icon

Twitter icon

LinkedIn icon

YouTube icon

LIVESTREAM



Die bewährte Live-Berichterstattung durch die Attack-Kommentatoren Andi Ringhofer und SN-Sportchef Richard Oberndorfer mit spektakulären Bildern von mediahaus und erstklassigen race-tracking-Infos von Timezwin, liefert Renngeschehen ins Wohnzimmer, oder wo immer ihr gerade seid. Einfach reinklicken und mitfeiern!

RACE- STREAMING

RACE-ACTION IN REAL TIME

Wie jedes Jahr kann das Rennen live im Internet verfolgt werden – für alle, die nicht persönlich vor Ort dabei sein können. Auf der Mountain Attack Homepage, der Mountain Attack Facebook-Seite sowie auf der Homepage der Salzburger Nachrichten wird der exklusive Live-Stream übertragen. SN-Sportchef Richard Oberndorfer und der dreifache Mountain Attack-Sieger Andreas Ringhofer führen Fans und Zuseher durch das aktuelle Renngeschehen, inklusive Vor- und Nachberichterstattung. Der Live-Stream beginnt am Renntag um 15:40 Uhr.

As every year, the race can be followed live online for everyone who can't be there in person. The exclusive live stream is available on the Mountain Attack homepage, the Mountain Attack Facebook page, and on the Salzburger Nachrichten homepage. SN sports editor Richard Oberndorfer and three-time Mountain Attack winner Andreas Ringhofer will guide fans and viewers through the race action, including pre- and post-race coverage. The live stream starts on race day at 3:40 pm.

Come ogni anno, la gara potrà essere seguita in diretta online da tutti coloro che non potranno essere presenti sul posto. Lo streaming live esclusivo sarà disponibile sulla homepage di Mountain Attack, sulla pagina Facebook di Mountain Attack e sulla homepage dei Salzburger Nachrichten. Il caporedattore sportivo dei SN, Richard Oberndorfer, e il tre volte vincitore della Mountain Attack, Andreas Ringhofer, accompagneranno tifosi e spettatori nel corso della gara, con servizi di anteprima e commento finale. Lo streaming live inizierà il giorno della gara alle ore 15:40.

LIVESTREAM 15. 01. 2027

www.mountain-attack.at >> 15.40 - 19.30 Uhr



PROGRAMM

Das Staffel-Podest 2026 – glückliche Gewinner, die sich das Abenteuer Mountain Attack einfach durch 3 teilen – gemeinsam schwitzen, gemeinsam feiern!

PROGRAMM / TIMETABLE

Freitag, 15. Jänner 2027 / Friday, 15th of January 2027

>> 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

>> 15.00 Uhr / 03.00 pm Ausnahmslos letzte Startnummern-Ausgabe! / deadline for picking up starting numbers!

>> 11.30 – 15.00 Uhr / 11.30 am – 03.00 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, Start & Attack-Arena mit DJ-Musik / attack party, Start & Attack-Arena with DJ-music

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

>> 16.15 Uhr / 04.15 pm SKI-SHUTTLE ab Schattberg-XPress - nach Hochalmbahn - zur „Tour of lässig“ (5-10 min Takt) - letzte Möglichkeit ab 16.25 - Ankunft 16.45 Hochalmbahn

>> 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

>> 17.00 - START „Tour of Lässig“ - Hochalmbahn Station

>> 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-lounge tent in the Attack-Arena

>> 22.00 Uhr / 10.00 pm Siegerehrung auf der Bühne - Attack-Arena Schattberg / victory ceremony on stage Attack-Arena Schattberg.

>> ab 22.30 Uhr / 10.30 pm Mountain Attack-Clubbing im Club Castello / Mountain Attack-clubbing in the Club Castello (Saalbacher Hof)



ALL TIME HEROES

TAGES-BESTZEIT / BEST TIME OF RACEDAY

Mountain Man 2026	Davide Magnini (ITA)	02:18:14
Mountain Man 2025	Paul Verbancak (AUT)	02:15:57
Mountain Man 2024	Christian Hoffmann (AUT)	02:23:28
Mountain Man 2023	Jakob Herrmann (AUT)	02:22:14
Mountain Man 2022	Christian Hoffmann (AUT)	02:21:54
Mountain Man 2021	Mr. Corona (CHN)	00:00:00
Mountain Man 2020	Jakob Herrmann (AUT)	02:15:10
Mountain Man 2019	Michele Boscacci (ITA)	01:57:23*
Mountain Man 2018	Michele Boscacci (ITA)	02:18:57
Mountain Man 2017	Toni Palzer (GER)	02:21:34
Mountain Man 2016	Christian Hoffmann (AUT)	02:25:46
Mountain Man 2015	Tadei Pivk (ITA)	02:24:35
Mountain Man 2014	Christian Hoffmann (AUT)	02:31:27
Mountain Man 2013	Christian Hoffmann (AUT)	02:35:18
Mountain Man 2012	Kilian Jornet Burgada (ESP)	02:17:14*

mountain man

Mountain Man 2011	Kilian Jornet Burgada (ESP)	02:33:32
Mountain Man 2010	Konrad Lex (GER)	02:36:27
Mountain Man 2009	Guido Giacomelli (ITA)	02:32:06
Mountain Man 2008	Andreas Ringhofer (AUT)	02:30:51
Mountain Man 2007	Guido Giacomelli (ITA)	02:32:00
Mountain Man 2006	Guido Giacomelli (ITA)	02:27:36
Mountain Man 2005	Andreas Ringhofer (AUT)	02:39:42
Mountain Man 2004	Andreas Ringhofer (AUT)	02:40:28
Mountain Man 2003	Martin Hornegger (AUT)	02:45:05
Mountain Man 2002	Mirco Mezzanotte (ITA)	02:52:01
Mountain Man 2001	Luciano Fontana (ITA)	02:57:35
Mountain Man 2000	Fabio Meraldi (ITA)	02:59:51
Mountain Man 1999	Omar Oprandi (ITA)	03:05:39

verkürzte Strecke / shorter route

WINNERS 2026

MARATHON HERREN / MEN



1. Davide MAGNINI (ITA) 02:18:14
2. Federico NICOLINI (ITA) 02:18:33
3. William BOFFELLI (ITA) 02:20:57

TOUR DAMEN / WOMEN



1. Linda FÖLSNER (AUT) 02:12:00
2. Sabrina PAPST (AUT) 02:20:34
3. Verena RITZER (AUT) 02:28:14

MARATHON DAMEN / WOMEN



1. Bianca SOMAVILLA (AUT) 03:11:13
2. Rea KOLBL (SLO) 03:15:21
3. Katrin BIELER (ITA) 03:18:30

TOUR +45 HERREN / MEN



1. Sepp GRUGGER (AUT) 01:57:22
2. Erich KRAFT (AUT) 01:57:38
3. Marcell VOITHOFER (AUT) 02:00:46

MARATHON +45 HERREN / MEN



1. Stefan KOGLER (AUT) 02:51:05
2. Peter GROSS (AUT) 02:53:34
3. Alessandro FORNI (ITA) 02:55:05

SCHATTBERG RACE HERREN / MEN



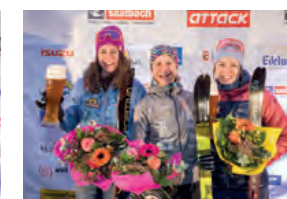
1. Martin SCHIDER (AUT) 00:48:09
2. Christian SPECKL (AUT) 00:51:29
3. Florian STEINECKER (AUT) 00:52:24

TOUR HERREN / MEN



1. Oscar TONIETTI (ITA) 01:40:43
2. Moritz BAUREGGER (GER) 01:40:47
3. Josef HUBER (GER) 01:42:07

SCHATTBERG RACE DAMEN / WOMEN



1. Tina FISCHL (GER) 00:54:58
2. Theresa KOBER (AUT) 00:58:16
3. Katharina FISCHER (AUT) 01:01:00

mountain woman

Mountain Woman 2026	Bianca Somavilla (AUT)	03:11:13
Mountain Woman 2025	Evi Gudelius (GER)	03:10:35
Mountain Woman 2024	Bianca Somavilla (AUT)	03:01:51
Mountain Woman 2023	Elena Nicolini (ITA)	03:08:08
Mountain Woman 2022	Alba de Silvestro (ITA)	02:57:42
Mountain Woman 2021	Mrs. Corona (CHN)	00:00:00
Mountain Woman 2020	Alba de Silvestro (ITA)	02:49:31
Mountain Woman 2019	Alba de Silvestro (ITA)	02:28:37*
Mountain Woman 2018	Michaela Eßl (AUT)	03:01:27
Mountain Woman 2017	Jennifer Fiechter (SUI)	03:03:09
Mountain Woman 2016	Raffaella Rossi (ITA)	03:14:48
Mountain Woman 2015	Michaela Eßl (AUT)	03:09:06
Mountain Woman 2014	Michaela Eßl (AUT)	03:08:51
Mountain Woman 2013	Rosemarie Pötzelsberger (AUT)	03:53:40
Mountain Woman 2012	Michaela Eßl (AUT)	02:54:54*

Mountain Woman 2011	Mireia Miro Varela (ESP)	02:55:34
Mountain Woman 2010	Michaela Eßl (AUT)	03:00:52
Mountain Woman 2009	Francesca Martinelli (ITA)	03:09:16
Mountain Woman 2008	Francesca Martinelli (ITA)	03:20:37
Mountain Woman 2007	Francesca Martinelli (ITA)	03:24:48
Mountain Woman 2006	Simone Hornegger (AUT)	03:25:40
Mountain Woman 2005	Simone Hornegger (AUT)	03:23:11
Mountain Woman 2004	Simone Hornegger (AUT)	03:35:23
Mountain Woman 2003	Simone Hornegger (AUT)	03:34:12
Mountain Woman 2002	Simone Hornegger (AUT)	04:07:40
Mountain Woman 2001	Simone Hornegger (AUT)	03:51:03
Mountain Woman 2000	Simone Hornegger (AUT)	03:57:54
Mountain Woman 1999	Kathi Stangassinger (AUT)	04:39:00

* verkürzte Strecke / shorter route

RACE INFORMATION

IMPORTANT TO KNOW

STARTNUMMERN AUSGABE 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.

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 (insbes. 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 preseason)
- 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

SALZBURGER LANDESMEISTER 2026

LM MARATHON Seniors

1. Tobias WAGENHOFER
2. Laurenz ESSL
3. Mario GSENGER

2. Andreas WALLNER

3. Stefan SCHAEFFER

LM TOUR Damen

1. Linda FÖLSNER
2. Silke REPASKI
3. Marion WALLNER

LM MARATHON Masters

1. Sepp JETZBACHER

LM TOUR Seniors

1. Michael FÖLSNER
2. Harald FEUCHTER
3. Roland HÖLL

2. Erich KRAFT
3. Rene FISCHER

Herzliche Gratulation an alle Salzburger Landesmeister - zur super Leistung in der jeweiligen Kategorie !

ALPINE

EXPLORE NEW PATHS

#KEEPSYOUTOURING
Since 1928

TYROLIA



COMMUNITY



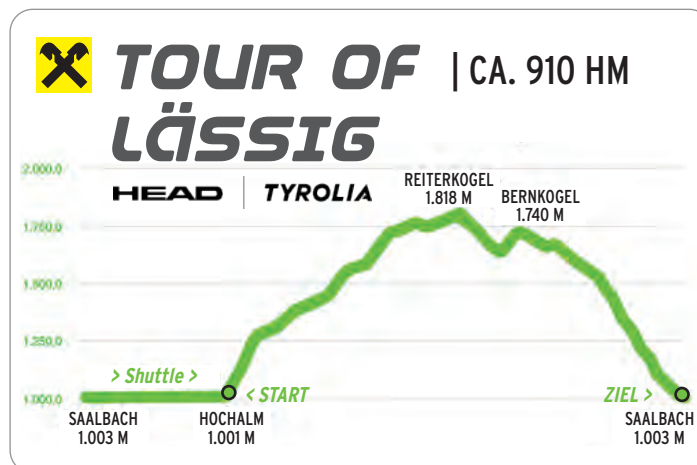
YOUR
COMMUNITY
EXPERIENCE

Der nächtliche Sturm auf die Saalbacher Gipfel gehört zu den emotionalsten und spektakulärsten Skitourenevents der Alpen. Dieses Jahr öffnen wir die Tore für eine neue Zielgruppe: Mit der frisch ins Leben gerufenen „Raiffeisen - Tour of Lässig“ presented by Tyrolia/HEAD, kommen nun auch Hobby- und Genuss-Tourengeher voll auf ihre Kosten. Ganz ohne Zeitdruck, aber mit maximaler Stimmung und echtem Community-Spirit! Das Konzept: Genuss & Gemeinschaft statt Bestzeit.

Wer bisher beim Gedanken an die Mountain-Attack-Experience zögerte, darf aufatmen: Das neue Format richtet sich explizit an alle Skitouren-Begeisterten, die das einzigartige Event-Feeling hautnah erleben wollen, ohne sich im Grenzbereich der Renngeschwindigkeit aufzureiben. Das Herzstück der neuen Disziplin ist so fair wie genial: Es geht nicht um den Streckenrekord – es gewinnt die Mittelzeit! Damit haben alle Teilnehmer – egal ob ambitionierter Hobbysportler oder genussorientierter Tourengeher – die exakt gleichen Chancen auf einen ganz besonderen Sachpreis.

KEY-FACTS AUF EINEN BLICK

- Startnummernausgabe: von 9.00 - 14.30 Uhr in Saalbach (Hervis-Store)
- **Start: 17:00 Uhr bei der Hochalm** (Checkpoint 4 der Marathon-Distanz). Von hier aus klinkt ihr euch direkt in die originale Streckenführung des großen Mountain-Attack-Finales ein.



TOUR OF LÄSSIG

neu: X TOUR OF LÄSSIG

ATTACK-ATMOSPHÄRE FÜR GENIESSER - PRESENTED BY HEAD TYROLIA

➤ **Verlauf:** Über den finalen Marathon-Anstieg geht es entlang des Hasenauer Köpfls hinauf zum Reiterkogel, weiter über den Bernkogel und schlussendlich im packenden Downhill direkt hinunter ins Ziel nach Saalbach.

➤ **Anstieg:** ca. 910 Höhenmeter – die perfekte Dosis Herausforderung für ein unvergessliches Dämmerungs-Abenteuer.

➤ **Pflicht-Ausrüstung:** Tourenski, Tourenschuhe & -bindung, Tourenskistöcke, Helm, Stirnlampe, Rettungsdecke, 1 Paar Steigfelle. Zusätzlich empfohlen: Skibrille, Rucksack mit warmer Bekleidung, 2. Paar Steigfelle, ausreichend Trinkflüssigkeit.

➤ **Wertungsmodus:** Mittelzeit-Wertung (Exklusiver Sachpreis!)

➤ **fair-play:** Bitte achtet darauf, dass keine anderen Renn-Teilnehmer am „fast track“ beim Überholen und Vorbeifahren behindert werden. Bei Fellwechsel, Trinkpause etc. unbedingt auf die Seite stellen! Für grobfahrlässiges Handeln müssen wir leider eine Disqualifikation aussprechen.

➤ **ANREISE & LOGISTIK:**

➤ **Shuttle:** Kostenlose Shuttlebusse bringen euch um 16.15 Uhr bequem von Saalbach (Talstation Schattberg X-Press) zur Hochalm-Talstation.

➤ **Auto:** Kostenlose Parkplätze direkt vor Ort an der Hochalm. (Achtung: Der Zielort liegt im Zentrum von Saalbach – wer mit dem Auto zur Hochalm anreist, muss dieses im Nachhinein wieder abholen!)

➤ **Der Zieleinlauf:** Gänsehaut in der Attack Arena – Ein absolutes Highlight wartet auf den letzten Metern: Die Abfahrt endet mitten im Scheinwerferlicht und vor jubelndem Publikum in der legendären Attack Arena in Saalbach. Das volle Fan-Spektakel und die grandiose emotionale Zieleinfahrt machen das Hobbysport-Erlebnis komplett.

The nighttime assault on the Saalbach peaks is one of the most emotional and spectacular ski touring events in the Alps. But this year, we're opening the doors to a completely new target group: With the newly launched „Tour of Lässig“ (Tour of Laid-Back), recreational and leisurely ski tourers can now also fully enjoy themselves – without any time pressure, but with maximum atmosphere and genuine community spirit! The concept: Enjoyment & camaraderie instead of setting the fastest time.

Anyone who hesitated at the thought of the Mountain Attack can breathe a sigh of relief: The new format is explicitly aimed at all ski touring enthusiasts who want to experience the unique event feeling

up close, without pushing themselves to the limit of race speed.

The heart of the new discipline is as fair as it is ingenious: It's not about the course record – the median time wins! This means that all participants – whether ambitious amateur athletes or leisurely tourers – have exactly the same chance of winning a very special prize.

KEY-FACTS AT A GLANCE

➤ **Bib number pick-up:** from 9:00 a.m. to 2:30 p.m. in Saalbach (Hervis-store)

➤ **Start:** 5:00 p.m. at the Hochalm (Checkpoint 4 of the marathon distance). From here, you'll join the original route of the grand Mountain Attack finale.

➤ **Route:** The final marathon climb takes you along the Hasenauer Köpfl up to the Reiterkogel, then on over the Bernkogel, and finally down a thrilling downhill run directly to the finish line in Saalbach.

➤ **Ascent:** Approximately 910 meters of elevation gain – the perfect dose of challenge for an unforgettable twilight adventure.

➤ **Required equipment:** Touring skis, touring ski boots and bindings, touring ski poles, helmet, headlamp, emergency blanket, 1 pair of climbing skins. Also recommended: Ski goggles, backpack with warm clothing, 2nd pair of climbing skins, water.

➤ **Scoring format:** Average time (Exclusive prize!)

➤ **Fair play:** Please ensure that no other race participants are obstructed when overtaking or passing on the „fast track“. When changing coats, taking a water break, etc., please pull over to the side! We regret that we must issue a disqualification for grossly negligent behavior.

➤ **ARRIVAL & LOGISTICS:**

➤ **Shuttle:** Free shuttle buses will take you comfortably from Schattberg X-Press (16.15 p.m. valley station) to the Hochalm before the start.

➤ **Car:** Free parking is available directly at the Hochalm. (Please note: The finish line is in the center of Saalbach – those arriving at the Hochalm by car must pick it up again afterward!)

➤ **The Finish-Line:** Goosebumps in the Attack Arena – an absolute highlight awaits in the final meters: The downhill run ends amidst the floodlights and cheering crowds in the legendary Attack Arena in Saalbach. The full fan spectacle and the magnificent, emotional finish line complete this amateur sports experience.



Ein einzigartige Event-Feeling hautnah erleben, ohne sich im Grenzbereich der Renngeschwindigkeit aufzureiben. Das Herzstück der neuen Disziplin ist so fair wie genial: Es geht nicht um den Streckenrekord – es gewinnt die Mittelzeit!



DER KLASSIKER DES SKITOUREN-SPORTS

A CLASSIC OF SKI-MOUNTAINEERING

Die Mountain Attack ist mehr als ein Skitourenrennen: Sie ist ein Klassiker, den man als Skitourensportler einmal bezwingen haben muss – und der in keinem Palmarès fehlen sollte. Nicht ohne Grund wird die Mountain Attack immer wieder mit den großen Klassikern des Radsports verglichen. Wie bei Paris-Roubaix oder der Flandern-Rundfahrt sind es die besonderen Streckenbedingungen, die Härte und die Unberechenbarkeit, die den Charakter des Rennens prägen. Es geht nicht nur darum, schnell zu sein – es geht darum, ein Rennen zu bezwingen, das seinen ganz eigenen Mythos entwickelt hat.

The Mountain Attack is more than just a ski mountaineering race: it is a classic that every ski mountaineering athlete should conquer at least once – and one that deserves a place in every athlete's



Der Ansturm auf den steilen Schattberg mit Steigung bis zu 70% - hier ist eine gute Krafteinteilung gefragt um die Ressourcen für die lange Distanz nicht zu früh zu verbrennen.

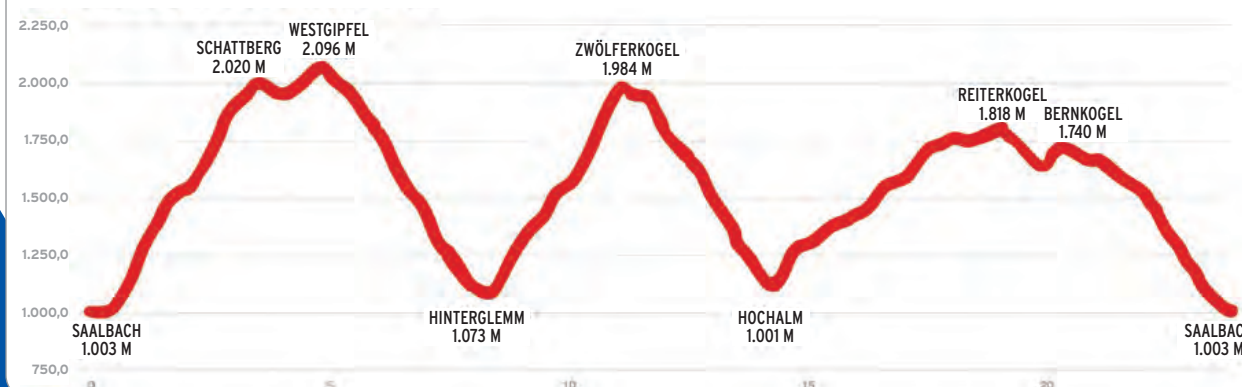
palmarès. It is no coincidence that the Mountain Attack is repeatedly compared to the great classics of cycling. Just like Paris-Roubaix or the Tour of Flanders, it is the unique course conditions, the sheer toughness and the unpredictability that define the character of the race. It is not simply about being fast – it is about conquering a race that has developed a myth of its very own.

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 STAFFEL-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 + Labestation 4 und STAFFEL-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 + Labestation 5
- Abfahrt Reiterkogel Ostabfahrt bis Talstation Sessellift > Aufstieg Bernkogel 1740 m > (Abfellen) Bernkogel Abfahrt > Saalbach, Attack Arena 1003 m > Ziel. Checkpoint 6 + Labestation 6 (Ziel).
- Finisher Zelt - Mountain Attack-ARENA.

MARATHON | 3.010 HM



Perfekt ausgeleuchtet, gesichert und von den Bergbahnen und Partnern wie Techno Alpin, Pisten Bully und Prinoth präpariert. Die Abfahrt vom Westgipfel nach Hinterglemm - zum Checkpoint 2, wo sich die Strecke teilt. Marathon Richtung Zwölferkogel und die Tour mit einer kurzen Laufstrecke durch Hinterglemm zum Reiterkogel.

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

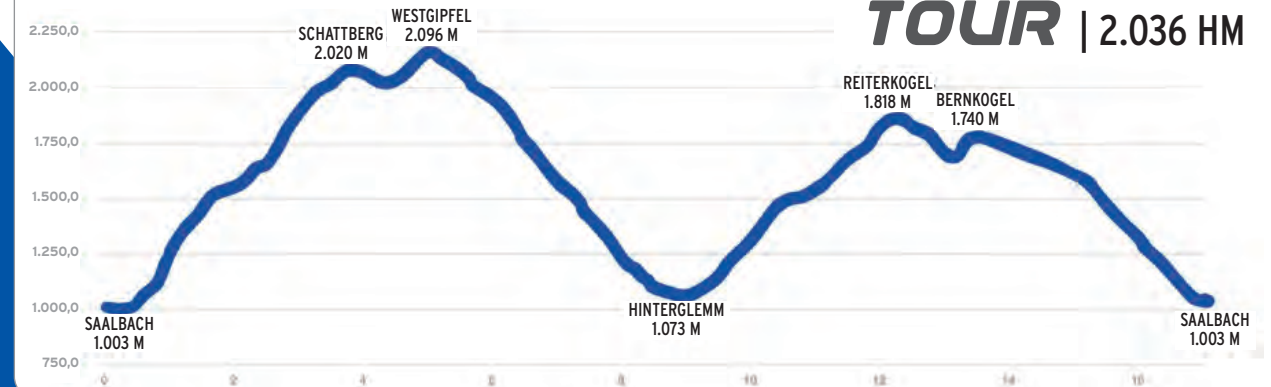
- 1003 m, finish. Checkpoint 6, supply station 6.
- Finisher Tent - Mountain Attack-ARENA.

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
- Aufstieg Tour: Hinterglemm > rechts Richtung Hotel Egger (Durchgang Ort), Anfellzone Reiterkogel, Checkpoint 2, Labestation 2 > 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.

TOUR | 2.036 HM



STRECKE / ROUTE

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
- ascent tour: Hinterglemm right side, direction Hotel Egger (passing village Hinterglemm) > marked area for changing skins Reiterkogel, checkpoint 2 - supply station 2 > ascent Hasenauer Köpfel 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.

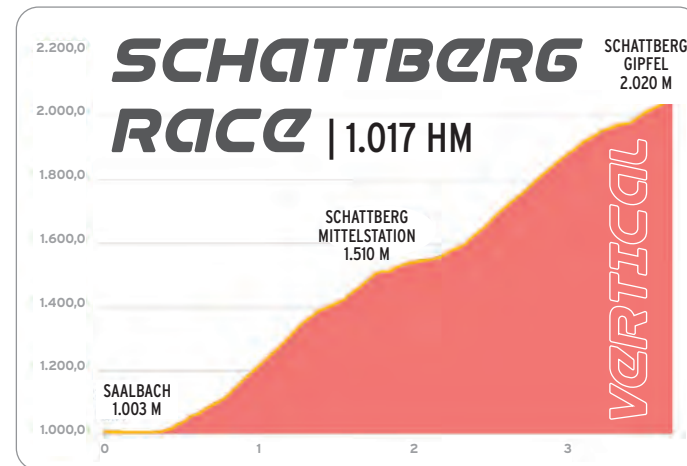
SCHATTBERG-RACE (vertical)

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

- START Dorfplatz Saalbach (Startzone)
- ZIEL Aufstieg Basisareal - zum Schattberg-Gipfel 2020 m.



Der Schattberg gleich zu Beginn ist eine besondere Challenge.



The marked routes are lit and controlled, recommended by the organiser. - START in the centre of Saalbach

- FINISH ascent basic area - to Schattberg summit 2020 m

MARATHON STAFFEL - RELAY (3 Athletes / 1 Marathon distance)

Dieses noch junge Renn-Format ist vor allem für Hobby-Athleten, Trainingsbuddies und Business-Teams konzipiert. Die Idee der Streckenaufteilung - auf 3 fast gleiche Teile - erfreut sich immer größerer Beliebtheit. Egal ob Damen, Herren oder Mixed - Ihr meldet euch als 3er Staffel an und holt euch eure Startnummer + Chip & Startgeschenk am Renntag in Saalbach ab. Vorab überlegt ihr euch, wer welchen Streckenabschnitt absolvieren möchte (Athlet A - Athlet B - Athlet C). Nähere Infos siehe Grafik. TIPP: Per Time2win-APP Teambuddy tracken, für perfekten Chip-Wechsel!

Wir freuen uns auf viele weitere Staffel-Teams und Attack-Rookies, die sich zu Dritt der Herausforderung stellen - Let's attack! This relatively new race format is designed primarily for recreational athletes, training buddies, and corporate teams. The idea of dividing the course into three nearly equal sections is becoming increasingly popular. Whether you're a women's, men's, or mixed team - sign up as a 3-person relay team and pick up your race number, chip, and goodie bag on race day in Saalbach. Decide in advance who wants to run which leg (Athlete A - Athlete B - Athlete C). See the graphic for more details. TIP: Use the Time2win app to track your Teambuddy for a seamless chip handoff! We're looking forward to welcoming many more relay teams and Attack Rookies who'll take on the challenge as a trio - Let's attack!

HOW TO RELAY...



START
Athlet A - Start Saalbach > Schattberg
> Westgipfel > to Hinterglemm (Wechselzone 1)



Athlet B + C - mit dem Auto/
by car to Hinterglemm -
Übergabe / hand over A > B



Athlet B - Zwölferkogel > Hochalm



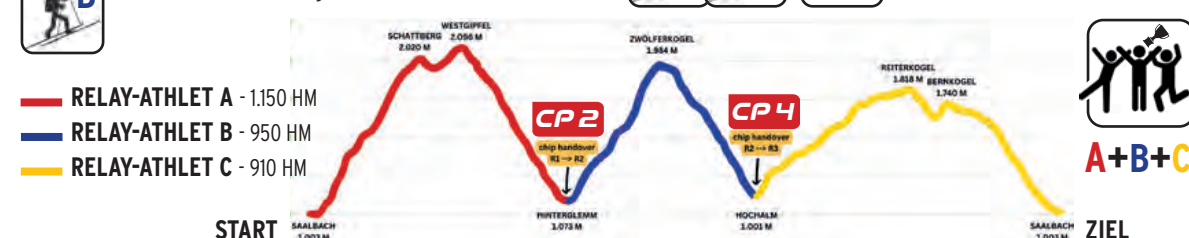
Athlet A + C -
mit dem Auto / by car to
Hochalm (Wechselzone 2)



Übergabe B > C
Athlet C - Hochalm > Hasenauer Köpfel >
Reiterkogel > Bernkogel > Saalbach ZIEL



Athlet A + B fahren retour
zum ZIEL in Saalbach / drive
back to Saalbach finishline



NUTRITION

FUELING IS EVERYTHING ...

VON CARB-MAXXING BIS RECOVERY IM AUSDAUERSPORT

All languages on mountain-attack.at

Wer bei Events wie der Mountain Attack ganz oben mitmischen oder persönliche Bestzeit auf den Schattberg knacken will, weiß: Training ist nur die halbe Miete. Denn in den Ausdauerdisziplinen lautet das wissenschaftlich fundierte Prinzip inzwischen „Fueling is everything“.

Egal ob auf Tourenski im tiefsten Winter, beim sommerlichen Trailrunning oder auf dem Rad - die energetischen Gesetze der Leistungserbringung bleiben dieselben. Unter den Ausdauerdisziplinen nimmt das Skibergsteigen hinsichtlich der energetischen Belastung jedoch eine Sonderstellung ein.

1. Die Kälte- und Höhenfalle: Warum Skibergsteigen extra Energie frisst.

Beim Skibergsteigen (SkiMo) treffen drei energetische Stressfaktoren aufeinander: extreme kardiovaskuläre Intensität (oft über 90 % der HFmax), Höheneinfluss und Kälte.

Das bedeutet...

- Einen erhöhten Glykogenumsatz: Bei kalten Temperaturen greift der Körper vermehrt auf Kohlenhydrate zurück. Das Auslösen von Muskelzittern (Shivering) sowie die Aktivität des braunen Fettgewebes zur Thermoregulation verbrennen massiv Kohlenhydrate, noch bevor der erste Höhenmeter absolviert ist!
- Ein Massives Kaloriendefizit: Leistungsdiagnostische Daten zeigen im SkiMo-Wettkampf einen Energieverbrauch von häufig 800 bis über 1.000 kcal pro Stunde. Studien zu extremen Skitourenrennen verdeutlichen, dass Athleten während des Rennens oft nur rund 20 %

ihres enormen Kalorienbedarfs decken können². Somit sind Leistungsabfälle ohne gezieltes Verpflegungsschema vorprogrammiert.

2. Der Trend „Carb-Maxxing“: Wie weit geht die Zufuhr pro Stunde? Über Jahrzehnte galt die Daumenregel: Maximal 60 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde, da der intestinale Natrium-Glukose-Transporter 1 (SGLT1) an dieser Stelle gesättigt ist. Modernes „Carb-Maxxing“ bricht dieses Limit auf.

Der Trick: Glukose + Fruktose (Multiple Transportable Carbohydrates) - Durch die Kombination von Glukose und Fruktose (im Verhältnis 1:0,8 oder 2:1) wird zusätzlich der Fruktose-Transporter GLUT5 im Darm genutzt. Damit stieg die wissenschaftlich empfohlene Zufuhr von 60 g/h auf 90 g/h³.

Die 120g-Grenze - Wie weit geht es noch?

Neueste Feldstudien im Elite-Trailrunning zeigen, dass trainierte Athleten bis zu 120 g Kohlenhydrate pro Stunde aufnehmen können - ohne Magen-Darm-Beschwerden⁴. Das verringert nicht nur den Leistungseinbruch, sondern reduziert nachweislich auch biochemische Parameter für Muskelschäden (Creatin-Kinase und LDH).

Wo liegt das physiologische Limit?

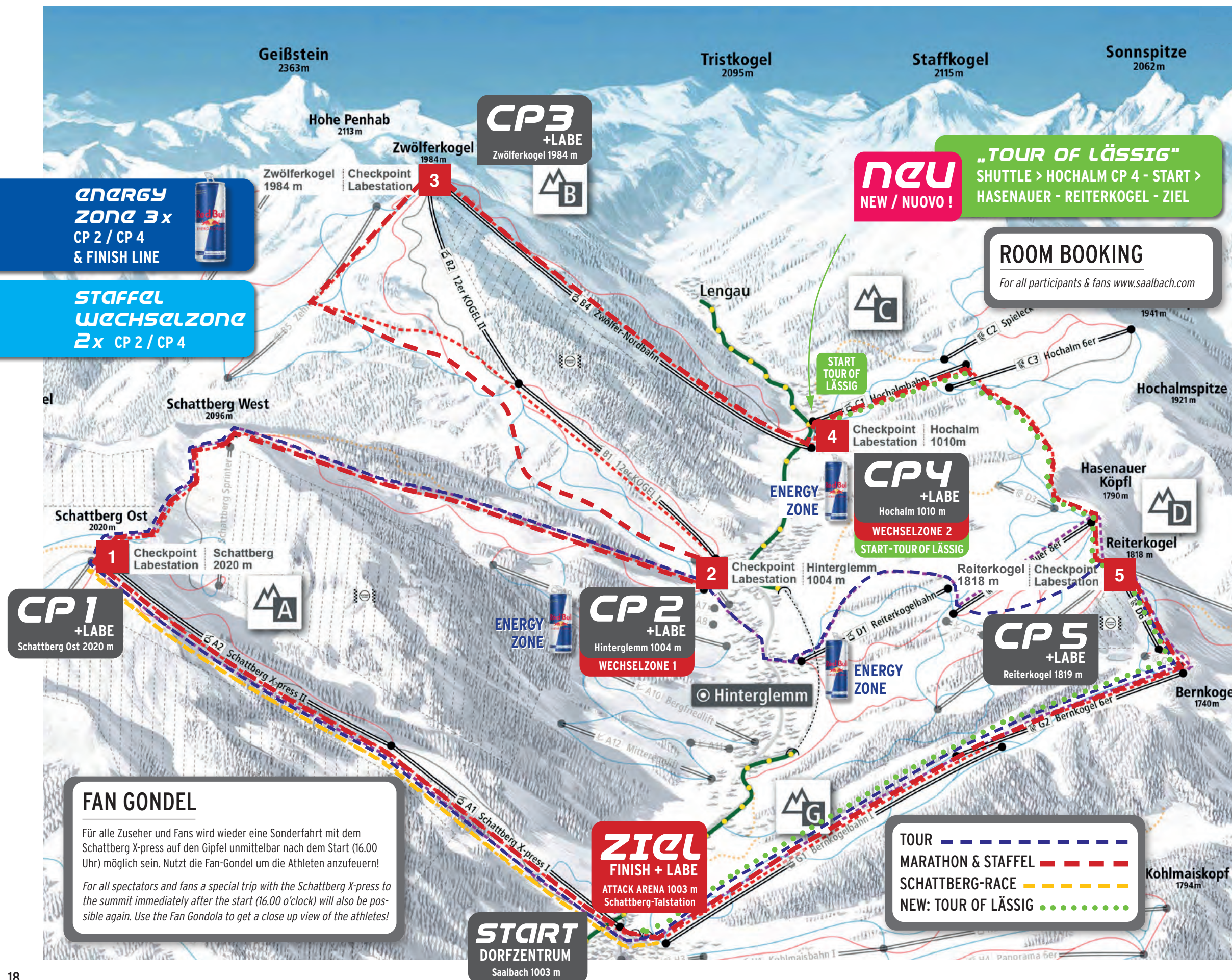
Die Forschung testet derzeit Dosen von 120 bis 140 g/h. Die Einschränkung ist meist nicht mehr die Aufnahme im Darm, sondern der Flüssigkeitsbedarf für die Spaltung (osmotische Belastung) und die Verträglichkeit während maximaler Atemarbeit.

3. Die Parallele: Von der Winterpiste auf den Sommer-Trail. Für Ganzjahres-Athleten unterscheidet sich die Ernährungsbiochemie zwischen →

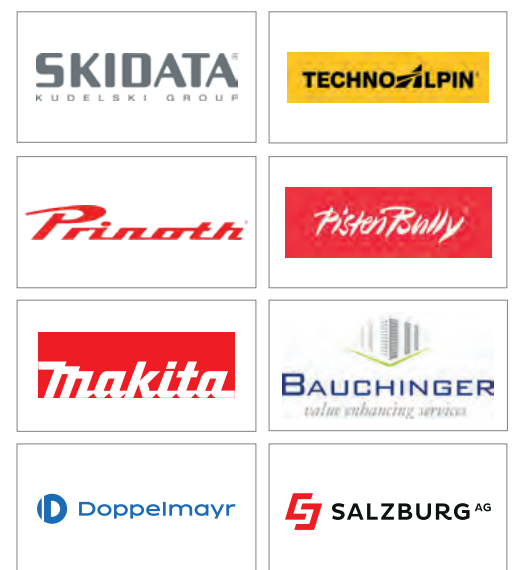


Beste & ausgewogene Versorgung vor, während und nach dem Rennen ist essentiell, an den Labestationen und in der Teilnehmer-Lounge.





TECHNICAL PARTNER



MEDIEN





>>> Fortsetzung von Seite 17

Skibergsteigen, Trailrunning und Radsport nur minimal. Das American College of Sports Medicine (ACSM) fasst zusammen: Die Kohlenhydrat-verfügbarkeit ist der zentrale Manipulationshebel für Ausdauerleistung ab 90 Minuten Dauer⁵.
So funktioniert „Carb-Maxxing“ in der Praxis:
Gut Training (Darmtraining): Der Magen-Darm-Trakt muss schrittweise im Training an hohe KH-Mengen und Flüssigkeitsvolumen gewöhnt werden, um die Transporter-Anzahl (SGLT1/GLUT5) hochzuregulieren³. Flüssig vor Fest: Bei hohen Intensitäten und kalten Temperaturen bieten Gels, Hydrogels oder hochkonzentrierte Kohlenhydratgetränke die geringste Magenbelastung.

4. Das optimale Recovery-Protokoll: Rehydrate, Refuel & Repair
Nach der Ziellinie entscheidet das Timing der Nährstoffzufuhr über die Regenerationsgeschwindigkeit für die nächste Einheit. Neben der Flüssigkeitszufuhr ist auch die Zufuhr von Kohlenhydraten und Protein entscheidend.

Direkt nach der Belastung (0 - 30 Minuten nach Zieleinlauf) ist die Insulinempfindlichkeit der Muskelzellen maximal.
• Kohlenhydrate: 1,0-1,2 g pro kg Körpergewicht an schnell verfügbaren Kohlenhydraten (z. B. Maltodextrin, Banane, Reiswaffeln) zur schnellen Auffüllung der Muskelglykogenspeicher.
• Protein: 20-40 g hochwertiges Protein (z. B. Whey mit hohem Leucin-Gehalt) zur Aktivierung der Muskelproteinsynthese.

ÜBERSICHT: DAS RENN- & RECOVERY-SCHEMA

PHASE	NÄHRSTOFF / QUELLE	ZIEL-DOSIERUNG	PHYSIOLOGISCHES ZIEL
WETTKAMPF (STÜNDLICH)	Glukose + Fruktose (1:0,8)	90-120 g / Std.	Glykogenschonung & Leistungserhalt
RECOVERY STEP 1 (0-30 MIN)	Schnell verfügbare KH + Whey	1,2 g/kg KH + 20-40 g Prot.	Glykogen-Resynthese & Protein-Synthese
RECOVERY STEP 2 (30-60 MIN)	Sauerkirschsaff-Konzentrat	30 ml Konzentrat	Entzündungshemmung & Muskelschutz



Die legendäre Attack bezwungen - und übergücklich im Ziel!

Ein 3:1- bis 4:1-Verhältnis aus KH zu Protein gilt als wissenschaftlicher Goldstandard⁶.
Nach der Zufuhr der Makronährstoffe kann durch die Zufuhr von Mikro-nährstoffen gezielt Entzündungen entgegengewirkt werden.

Die Wirkung von Sauerkirschsaff (Tart Cherry Juice):
Studien belegen, dass die Zufuhr von Sauerkirschsaff (ca. 30 ml Konzentrat oder 300 ml Muttersaft) dank des hohen Gehalts an Anthocyanen Entzündungsmarker im Blut (IL-6, CRP) signifikant senkt, oxidativen Stress dämpft und den Muskelkater spürbar reduziert⁷. Wichtig: Sauerkirschsaff ist dennoch kein Ersatz für Kohlenhydrate und Proteine, sondern ein biochemisches Regenerations-Extra.

QUELLEN / SOURCE :

1- Galloway, S. D., & Maughan, R. J. (1997): Effects of ambient temperature on the capacity to perform prolonged cycle exercise in man. DOI: 10.1016/s0033-0620(97)80004-7.
2- Praz, C., et al. (2014): Energy expenditure of extreme competitive mountaineering skiing. DOI:10.1007/s00421-014-2939-1.
3- Jeukendrup, A. (2017): Training the Gut for Athletes. doi: 10.1007/s40279-017-0690-6.
4- Viribay, A., et al. (2020): Effects of 120 g/h of Carbohydrates Intake during a Mountain Marathon on Exercise-Induced Muscle Damage in Elite Runners. Verfügbar unter <https://doi.org/10.3390/nut2051367>.
5- Thomas, D. T., Erdman, K. A., & Burke, L. M. (2016): Position of the Academy of Nutrition and Dietetics, Dietitians of Canada, and the American College of Sports Medicine: Nutrition and Athletic Performance. DOI: 10.1249/MSS.0000000000000852.
6- Beelen, M., et al. (2010): Nutritional strategies to promote post-exercise recovery. DOI: 10.1123/ijsnem.20.6.51.
7- Howatson, G., et al. (2010): Influence of tart cherry juice on indices of recovery following marathon running. DOI:10.1111/j.1600-0838.2009.01005.x.

Edelweiss
PFLÜCK DIR EINS!

Pflück dir Geschmack
OHNE ALKOHOL

LA SPORTIVA

ONE MORE STEP.

PRODIGIO 2 GTX | XFLOW

Überarbeitet nach Kilometern, Stunden und Höhenmetern auf Felsen und Trails, auf denen jeder Schritt anders ist. An den entscheidenden Stellen neu entwickelt, um Kontinuität, Stabilität und Komfort zu gewährleisten, wenn die Distanz zunimmt. XFlow™ absorbiert und gibt Energie gleichmäßig zurück und sorgt so für einen flüssigen, natürlichen Laufstil. Das neue Obermaterial mit GORE-TEX® Brand Invisible Fit bietet Komfort, wenn sich die Bedingungen ändern, während die großzügigere Zehenbox für eine bequemere Passform sorgt, ohne an Präzision einzubüßen. Perfektioniert, damit du deinen Rhythmus behältst – auch wenn das Wetter umschlägt. Entdecke Prodigio 2 GTX auf [lasportiva.com](https://www.lasportiva.com)



Mit dem Schattberg-Gipfel ist für die Schattberg-Racer das Ziel bereits erreicht – für die Teilnehmer der langen Distanzen sind noch mehrere Höhenmeter zu absolvieren.

KI - TRAINING

Harald Feuchter -
AI Athlete,
smarter trainieren
mit künstlicher
Intelligenz



SCAN ME



Harald Feuchter ist Polizeibeamter, Skimo-Athlet im La Sportiva Mountain Attack Team und Autor des Buches „KI für Sportler“. Darin zeigt er praktische Beispiele, wie künstliche Intelligenz sinnvoll in die Trainingsplanung integriert werden kann. Als Polizist im Schichtdienst, Familienvater und ambitionierter Skibergsteiger stehe ich vor derselben Herausforderung wie wahrscheinlich viele Hobbysportler: Wie bringe ich Beruf, Familie und ambitioniertes Training unter einen Hut?

Früher habe ich selbst mit einem Trainer gearbeitet und dadurch viel über Trainingsplanung gelernt. Irgendwann begann ich, mich intensiver mit künstlicher Intelligenz und deren Möglichkeiten im Sport zu beschäftigen. Anfangs war es für mich hauptsächlich ein Ausprobieren: Was passiert eigentlich, wenn ich der KI meine Leistungsdaten, Ziele und verfügbare Trainingszeit zur Verfügung stelle? Den ersten richtigen Aha-Moment hatte ich bei Intervalltrainings auf Ski. Die vorgeschlagenen Einheiten waren teilweise fast identisch mit

NOVA-FREI ERHÄLTlich*



ISUZU
isuzu.at



* Die NoVA-Befreiung gilt ausschließlich für Fahrzeuge, die durch entsprechende Umbaumaßnahmen die jeweils geltenden gesetzlichen Voraussetzungen für eine NoVA-Befreiung erfüllen. Details zu den verfügbaren Umbauten und Voraussetzungen erhalten Sie bei Ihrem ISUZU Partner.
Modellabhängig / Symbolfoto | CO₂ und Verbrauchsangabe: Je nach Ausstattung WLTP (komb.) 224,8 – 237,4 g/km (8,6 – 9,1 l/100 km) | Da es sich bei den dargestellten Pick-Up Fahrzeugen ausschließlich um Nutzfahrzeuge handelt, besteht keine Verpflichtung Verbrauchswerte zu kommunizieren. Solltest du hierüber Informationen wünschen, kannst du diese den offiziellen technischen Veröffentlichungen entnehmen.

AI - TRAINING

SKITOURCENTRAINING MIT KI

WIE FUNKTIONIERT DAS ?

jenen, die ich früher von meinem Trainer bekommen hatte. Da wurde mir erstmals bewusst, welches Potenzial dahintersteckt. Richtig überzeugt hat mich die KI dann beim Rennradtraining in Kombination mit Wattmessung. Plötzlich bekam ich genaue Wattvorgaben für Bergzeitfahren, unterschiedliche Intervallformen und wesentlich mehr Abwechslung ins Training. Statt immer wieder ähnliche Einheiten zu fahren, entstanden neue Trainingsreize – und damit auch mehr Spaß. Mittlerweile plane ich meine Trainingswochen fast vollständig auf diese Art und Weise. Zu Beginn der Woche gebe ich meinen Dienstplan, die verfügbare Trainingszeit und meine gewünschten Schwerpunkte vor. Die Grundlage dafür bildet ein ausführliches Sportlerprofil mit Leistungsstand, Trainingszonen, bisherigen Umfängen sowie meinen Saison- und Wettkampfzielen.

Nach einer Trainingseinheit lade ich meine Daten hoch – oft reicht dafür bereits ein Screenshot aus der Sportuhr-App. Dazu kommt mein persönliches Feedback: Wie hart war die Einheit? Wie habe ich mich gefühlt? Konnte ich die Vorgaben einhalten? Innerhalb weniger Sekunden bekomme ich eine Analyse, und wenn nötig, wird das nächste Training angepasst. Gerade beim Skibergsteigen finde ich diese Flexibilität besonders wertvoll. Wetter, Schneeverhältnisse, Dienst, Familie oder Müdigkeit machen eine starre Trainingsplanung ohnehin schwierig. Wenn eine geplante intensive Skitour nicht möglich ist oder die Bedingungen nicht passen, kann ich gemeinsam mit der KI sofort nach einer sinnvollen Alternative suchen. Einer der größten Vorteile für mich ist, jederzeit einen „Ansprech-

„Was passiert, wenn ich der KI meine Leistungsdaten, Ziele etc. zur Verfügung stelle? Der Aha-Moment folgte prompt...“

HARALD FEUCHTER

partner“ zu haben, der meine Trainingshistorie kennt und möglichst datenbasiert antwortet. Trotzdem übernehme ich die Vorschläge nicht blind. Körpergefühl und die eigene Erfahrung spielen weiterhin eine entscheidende Rolle. Denn ganz so einfach wie „ChatGPT öffnen und Trainingsplan erstellen“ funktioniert es meiner Meinung nach nicht. Ein guter KI-Trainingsplan braucht zuerst eine gute Basis. Sportlerprofil, Ziele, verfügbare Zeit und ein sinnvoller Aufbau der verschiedenen Trainingsphasen müssen festgelegt werden. Je besser die Informationen sind, desto brauchbarer werden auch die Antworten. Und die KI hat natürlich Grenzen. Sie sieht mich nicht trainieren, stellt keine medizinische Diagnose und kann einen guten Trainer nicht in allen Bereichen ersetzen. Am Ende muss immer der Sportler selbst entscheiden, ob eine Empfehlung für ihn Sinn ergibt. Das Wichtigste bleibt für mich ohnehin unverändert: Spaß an der Bewegung und ein Wille, der Berge versetzen kann. Das kann dir keine KI abnehmen. Sie kann dir aber helfen, deine vorhandene Zeit besser zu nutzen, strukturierter zu trainieren und vielleicht etwas schneller ans Ziel zu kommen.

Praxisbeispiel: Vorbereitung auf die Mountain Attack

Ein konkretes Beispiel ist die Vorbereitung auf ein Rennen wie die Mountain Attack. Geplant ist vielleicht am Dienstag eine intensive Intervalleinheit und am Wochenende eine längere Skitour. Zeigt mein Morgencheck nach einem anstrengenden Dienst oder einer harten Einheit aber schlechte Erholungswerte und ich fühle mich müde, gebe ich diese Informationen weiter. Die KI bewertet die Situation anhand meiner bisherigen Belastung und schlägt beispielsweise vor, die Intervalle um einen Tag zu verschieben oder durch eine lockere Einheit zu ersetzen. Der restliche Wochenplan wird entsprechend angepasst. Genau darin liegt für mich ein großer Vorteil: Der langfristige Trainingsaufbau und das Wettkampfziel bleiben bestehen, aber der Weg dorthin kann täglich an das echte Leben angepasst werden.

Wer tiefer in das Thema eintauchen möchte, findet links oben den QR-Code mit Direktlink zum Buch „KI für Sportler“ von Harald Feuchter. →



Wie bringe ich Beruf, Familie und ambitioniertes Training unter einen Hut, das war der Anreiz, sich mit KI-Trainingstools zu befassen.

Die ANMELDUNG kann ausschließlich online unter www.mountain-attack.at über www.time2win.at erfolgen. Diese öffnet am 15. Oktober, 10.00 Uhr und ist bis zum Erreichen der maximalen Teilnehmerzahl möglich.

1) Startgebühr / Nenngeld

MARATHON & TOUR:

15.10.-15.11. eur 80,- / ab 16.11.-31.12. eur 90,- / ab 1.1.-12.1. eur 100,-

SCHATTBERG RACE:

15.10.-15.11. eur 55,- / ab 16.11.-31.12. eur 65,- / ab 1.1.-12.1. eur 75,-

STAFFEL-BEWERB:

15.10.-15.11. eur 120,- / ab 16.11.-31.12. eur 150,- / ab 1.1.-12.1. eur 180,-

NEU: TOUR OF LÄSSIG:

15.10.-15.11. eur 40,- / ab 16.11.-31.12. eur 50,- / ab 1.1.-12.1. eur 60,-

Ummeldung des Bewerbes bis spät. 12. 1. über Time2win-Shop möglich eur 25,-. Im Nenngeld enthalten ist die Teilnahme am Rennen, Startgeschenk, Versorgung / Labestationen & Ziel!

2) Zahlung

Die Zahlung der Teilnahmegebühr kann auf folgende Weise erfolgen. Die aktuellen Zahlungsmöglichkeiten sind SOFORT (Klarna), Kreditkarte (VISA, Mastercard, ServiRed, POSTPAY, DK, BLEUE, MAESTRO), EPS und SEPA-Lastschrift. Die Zahlung des Betrages wird spätestens zwei Werktage nach der Anmeldung abgebucht - je nach Zahlungsart Kreditkarte oder Konto. (Siehe TIME2WIN - Zahlungsmodalitäten). Nähere Infos zu Storno, Versicherung etc. unter - www.mountain-attack.at/de/anmeldung/

Registration is available exclusively online at www.mountain-attack.at via www.time2win.at Registration opens on October 15 at 10:00 a.m. and remains open until the maximum number of participants is reached.

1) Entry Fee / Registration Fee

MARATHON & TOUR: Oct. 15-Nov. 15: 80 EUR / Nov. 16-Dec. 31: 90 EUR / Jan. 1-Jan. 12: 100 EUR

Schattberg RACE: Oct. 15-Nov. 15: 55 euros / Nov. 16-Dec. 31: 65 euros / Jan. 1-Jan. 12: 75 EUR

RELAY RACE: Oct. 15-Nov. 15: 120 EUR / Nov. 16-Dec. 31: 150 EUR / Jan. 1-Jan. 12: 180 EUR

NEW: TOUR OF LÄSSIG: Oct. 15-Nov. 15: 40 EUR / Nov. 16-Dec. 31: 50 EUR / Jan. 1-Jan. 12: 60 EUR.

Race registration changes can be made through the Time2win Shop until Jan. 12 at the latest for EUR 25. The entry fee includes participation in the race, a starter gift, and refreshments at aid stations and the finish line!

2) Payment: The participation fee can be paid using the following methods. The current payment options are SOFORT (Klarna), credit card (VISA, Mastercard, ServiRed, POSTPAY, DK, BLEUE, MAESTRO), EPS, and SEPA direct debit. The amount will be charged no later than two business days after registration - depending on the payment method, either via credit card or bank account. (See TIME2WIN-Payment Terms). For more information on cancellations, insurance, etc., visit www.mountain-attack.at

PREISGELDER / PRICE MONEY / MONTEPREMI powered by

Raiffeisenbank Saalbach-Hinterglemm-Viehhofen

SKITOURING- TRAINING WITH AI

DOES IT ACTUALLY WORK?

Harald Feuchter is a police officer, an athlete on the La Sportiva Mountain Attack Team, and the author of the book „KI für Sportler“ („AI for Athletes“). In it, he uses practical examples to show how artificial intelligence can be meaningfully integrated into training planning.

I am a police officer who works shifts, a father, and an ambitious ski mountaineer, I face the same challenge as probably many amateur athletes: How do I balance my job, family, and ambitious training?

I used to work with a coach myself and learned a lot about training planning through that experience. At some point I started looking more closely at artificial intelligence and its possibilities in sport. At first it was mainly experimentation for me: what actually happens if I give the AI my performance data, my goals, and my available training time? My first real „aha“ moment came with interval training on skis. The sessions it suggested were at times almost identical to the ones I used to get from my coach. That's when I first realized the potential behind it. What really convinced me, though, was road cycling training combined with power measurement. Suddenly I was getting precise wattage targets for hill time trials, different types of intervals, and much more variety in my training. Instead of riding similar sessions over and over, new training stimuli emerged - and with them, more fun. By now I plan my training weeks almost entirely this way. At the start of the week I enter my shift schedule, my available training time, and the focus areas I want. The basis for this is a detailed athlete profile with my current performance level, training zones, past training volumes, and my season and competition goals. After a training session I upload my data - often a screenshot from my sports watch app is enough. On top of that comes my personal feedback: how hard was the session? How did I feel? Was I able to meet the targets? Within a few seconds I get an analysis, and if necessary, the next session is adjusted. Especially in ski mountaineering, I find this flexibility particularly valuable. Weather, snow conditions, shift work, family, or fatigue make rigid training planning difficult anyway. If a planned intensive ski tour isn't possible or conditions aren't right, I can immediately work with the AI to find a sensible alternative. One of the biggest advantages for me is having a „point of contact“ available



Eine Gute und gezielte Vorbereitung ist für ein Rennen wie die Mountain Attack unverzichtbar. Wer seine Trainingseinheiten im Vorfeld gut plant, kann die Leistung am Tag X perfekt abrufen.



BERGSTARK RACEPLAN

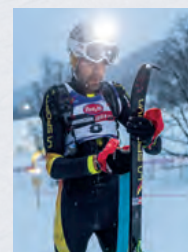
RACE-PREPARATION



CODE: ATTACK50

Gezielt trainieren. Sicher vorbereitet sein. Dein persönliches Ziel erreichen. Ein individueller 8-Wochen-Trainings- und Rennplan für Hobby-Skibergsteiger zur Vorbereitung auf Schattberg Race, Tour, Marathon oder Tour of Lässig. Abgestimmt auf deinen Trainingsstand, deine verfügbare Zeit, Rennerfahrung und dein persönliches Ziel. Zwei Varianten zur Auswahl: 1) Einmalige Trainingsplanung: Individueller 8-Wochen-Trainings- und Rennplan - abgestimmt auf deine Voraussetzungen und Ziele. 2) 8-Wochen-Begleitung - Individueller Trainingsplan inklusive persönlicher Wochen-Checks, laufender Überprüfung und Anpassung. Beide Varianten sind online bestellbar - einfach QR-Code scannen!

Train with a focus. Be fully prepared. Achieve your personal goal. A customized 8-week training and race plan for recreational ski mountaineers preparing for the Schattberg Race, Tour, Marathon or Tour of Lässig. Tailored to your fitness level, available time, race experience and personal goals. Available as a one-time training plan or with personal 8-week support. Every plan is personally reviewed by Harald Feuchter. Both options can be ordered online - just scan the QR code!



Harry is successfully exploring new approaches to race preparation with KI

at any time who knows my training history and answers in a data-driven way as much as possible. Still, I don't just blindly follow the suggestions. Body awareness and my own experience continue to play a decisive role. Because in my opinion, it doesn't work quite as simply as „open ChatGPT and generate a training plan.“ A good AI training plan first needs a solid foundation. The athlete profile, goals, available time, and a sensible structure of the different training phases all need to be defined. The better the information, the more useful the answers become. And of course the AI has its limits. It doesn't see me train, it can't make a medical diagnosis, and it can't replace a good coach in every respect. In the end, the athlete always has to decide for themselves whether a recommendation makes sense for them. For me, the most important thing remains unchanged either way: enjoyment of movement and a will that can move mountains. No AI can take that off your hands. But it can help you make better use of the time you have, train in a more structured way, and perhaps reach your goal a bit faster.

Practical example: preparing for the Mountain Attack

One concrete example is preparing for a race like the Mountain Attack. Say an intense interval session is planned for Tuesday and a longer ski tour for the weekend. If my morning check after a demanding shift or a hard session shows poor recovery values and I feel tired, I pass that information along. The AI evaluates the situation based on my recent training load and, for example, suggests postponing the intervals by a day or replacing them with an easy session. The rest of the weekly plan is adjusted accordingly. That's exactly where I see a major advantage: the long-term training build-up and the competition goal stay in place, but the path to get there can be adjusted to real life on a daily basis. The book „KI für Sportler“ by Harald Feuchter is currently only available in german (QR-Link > Page 24).

PRODUKTINFORMATION FÜR DIE MOUNTAIN-ATTACK-REDAKTION

BERGSTARK RACEPLAN

Persönliche Vorbereitung auf Schattberg Race, Tour und Marathon

MOUNTAIN ATTACK 2027

Ein klarer 8-Wochen-Trainings- und Rennplan für Hobby-Skibergsteiger, die sich gezielt auf ihre gewählte Mountain-Attack-Strecke vorbereiten möchten. Jeder Plan wird an Trainingsstand, Alltag, verfügbare Zeit, Rennerfahrung und persönliches Ziel angepasst und vor der Auslieferung von Harald Feuchter persönlich kontrolliert.

8 WOCHEN	3 STRECKEN	OHNE CHATGPT	PERSÖNLICH
Individueller Aufbau	Race - Tour - Marathon	Fertiges Kundenprodukt	Von Harald kontrolliert

ZWEI ANGEBOTSvarianten

EINMALIGE PLANUNG

79 € einmalig **50 € ATTACK SPECIAL PRICE* (CODE: ATTACK50)**

Der komplette persönlich kontrollierte RacePlan zur selbstständigen Umsetzung.

- personalisierter 8-Wochen-Trainingsplan
- Pacing- und Verpflegungsstrategie
- Materialcheckliste und Rennwochenablauf
- komplette RaceCard für den Renntag
- eine Korrektur innerhalb von 7 Tagen

8-WOCHEN-BEGLEITUNG

199 € einmalig **MAX. 5 PLÄTZE**

Der vollständige RacePlan plus persönliche Begleitung bis zum Rennen.

- acht persönliche Wochen-Check-ins
- eine Plananpassung pro Woche
- Feedback zur Trainingsentwicklung
- Bewertung einer Schlüsselinheit pro Woche
- Rennwochen- und Materialcheck

SO FUNKTIONIERT ES

1. Paket auswählen und sicher online bezahlen
2. persönlichen Fragebogen in ca. 10-15 Minuten ausfüllen
3. Plan wird erstellt, fachlich geprüft und per E-Mail zugestellt
4. selbstständig trainieren oder acht Wochen begleitet werden

ENTWICKELT VON

Harald Feuchter

Ambitionierter Skibergsteiger und Autor von AI Athlete, 10 Starts bei der Mountain Attack Beste Platzierungen: 3. Rang Tour und 7. Rang Marathon. Erfahrung aus leistungsorientiertem Training, Schichtdienst und Familienalltag.

SUUNTO

Adventure starts here.

Entdecke die **SUUNTO VERTICAL 2** mit eingebauter Taschenlampe auf www.suunto.com



MITTEN IM
RENN-
GESCHEHEN

Bereits am Vormittag herrscht in der ATTACK Arena am Schattberg-Parkplatz beste Stimmung. Teilnehmer und Fans machen sich „Race Ready“. Ab 15.00 Uhr sorgen heiße Beats aus dem Red Bull Eventcar für die passende Einstimmung auf den Start um 16.00 Uhr - und die Spannung steigt von Minute zu Minute. Die Athleten formieren sich entlang der Dorfstraße und beziehen ihre Startpositionen beim Gemeindezentrum. Unsere ATTACK-Moderatoren begleiten die letzten Minuten mit aktuellen Informationen und spannenden Pre-Race-Interviews. Dann ist es soweit: 10, 9, 8 ... 3, 2, 1 - Start! Hunderte Athleten sprinten Richtung Schattberg - „The race is on!“ Auf der großen LED-Wall im Zielbereich wird das Renngeschehen LIVE übertragen, zusätzlich gibt es den Livestream auf www.mountain-attack.at. Für spektakuläre Bilder sorgen Attack-Regisseur Wolfgang Angermüller und sein mediahaus-Team. Mit fortschreitender Rennzeit steigt die Spannung, denn die ersten Athleten werden im Ziel erwartet. Bis zur Siegerehrung um 22.00 Uhr sorgt der Red Bull Attack-DJ für Stimmung.

THE ATTACK ARENA / RIGHT AT THE HEART OF THE ACTION

From the morning onwards, the ATTACK Arena at the Schattberg car park is buzzing with excitement. Participants and fans get „Race Ready“. From 3:00 pm, hot beats from the Red Bull Eventcar build the



Das rein italienische Marathon-Podest mit dem neuen MountainMAN Davide Magnini (Mitte), vor Federico Nicolini (links) und William Boffelli (rechts im Bild).

atmosphere for the 4:00 pm start - and the tension rises minute by minute. The athletes line up along the village road and take their positions in the starting zones next to the community centre. Our ATTACK presenters keep everyone informed during the final minutes with the latest updates and exciting pre-race interviews. Then the moment arrives: 10, 9, 8 ... 3, 2, 1 - Start! Hundreds of athletes sprint towards the Schattberg - „The race is on!“ The race action is broadcast LIVE on the large LED wall in the finish area, with additional coverage available via livestream at www.mountain-attack.at. Attack director Wolfgang Angermüller and his mediahaus team provide spectacular live footage. As the race progresses, the excitement continues to build as the first athletes are expected to reach the finish. Until the awards ceremony at 10:00 pm, the Red Bull Attack DJ keeps the atmosphere going.

TEILNEHMER LOUNGE ATHLETES LOUNGE / PASTA PARTY

Eintritt: einmalig € 15,- Pasta Party mit Salat, Getränke (alkoholfrei und alkoholisch) und Kaffee. Die Teilnehmerlounge befindet sich direkt in der Attack-ARENA am Parkplatz des Schattberg X-Press. Öffnungszeiten sind am Renntag von 11.30 - 15.00 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, drinks (non-alcoholic and alcoholic) 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 3.00 p.m. and 6 p.m. to 10 p.m. 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.

PARKEN PARKING / PARCHEGGIO

Für die Athleten stehen die Parkgaragen Schattberg und Kohlmais, sowie der Parkplatz am Ortseingang (gegenüber Billa) zur Verfügung. (Lageplan siehe Attack-website). Weitere Parkflächen wurden neu am Ortseingang von Saalbach errichtet.

Athletes can use the Schattberg and Kohlmais car parks, as well as the car park at the entrance to the village (opposite Billa). (See the Attack website for a map). Additional parking spaces have been created at the entrance to Saalbach.

Gli atleti possono usufruire dei parcheggi coperti Schattberg e Kohlmais, nonché del parcheggio all'ingresso del paese (di fronte al supermercato Billa). (Per la mappa consultare il sito web MA). All'ingresso di Saalbach sono stati realizzati nuovi parcheggi.



Pasta-Party



Wechselzone 1 - Hinterglemm

WIR MACHT'S MÖGLICH.



JETZT ZUR NR. 1*
UNTERNEHMENS-
BANK WECHSELN!



Vor Ort für Ihr
Unternehmen heißt:

REGIONALE
KOMPETENZ UND
SCHNELLE
ENTSCHEIDUNGEN.



salzburg.raiffeisen.at/firmenkunden

*Diese Angabe bezieht sich auf Genossenschaftsbanken.
Quelle: oenb.at/Statistik/Standardisierte-Tabellen/Finanzinstitutionen

LABE & CP

SUPPLY STATIONS*

CP 1 Schattberg-Gipfel

CP 2 Hinterglemm

CP 3 Zwölferkogel

CP 4 Hochalm

CP 5 Reiterkogel

ZIEL Attack Arena
Finisher Zelt / Tent

Pasta Party Athletes lounge



* Nur solange der Vorrat reicht!

(Icons © Partner + Pixabay)

5 LABESTATIONEN /
5 SUPPLY STATIONS

Melasan Sport 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. 18-19). Weiters gibt es jeweils in der Anfell-Zone in Hinterglemm und in der Hochalm die Red Bull Energy-Zone.

Melasan Sport 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 18-19). There is also the Red Bull Energy Zone at the transition zone in Hinterglemm and in the Hochalm.

ABFALLVERMEIDUNG-ENTSORGUNG /
EVENT WASTE MANAGEMENT

Wir bitten euch, im Sinne der Nachhaltigkeit und der Umwelt - keinen Müll auf der Strecke / Piste wegzuerwerfen bzw. liegen zu lassen. Bitte die Abfälle wie Geltuben, Papier oder Plastikverpackungen zu den Abfallsäcken im engeren Bereich der Checkpoints / Labestationen zu lassen bzw. zu bringen. Dort stehen auch Müllsäcke zur Verfügung. Müll, der während des Rennens anfällt, zu sammeln. Bei groben Verstößen behalten wir uns vor, eine Disqualifikation auszusprechen.

In the interests of sustainability and the environment, we ask you not to throw away or leave any rubbish on the route/slope. Please leave or take waste such as gel tubes, paper or plastic packaging to the rubbish bags in the immediate vicinity of the checkpoints / refreshment stations. Rubbish bags are also available there. Please collect any rubbish that accumulates during the race. We reserve the right to disqualify participants in the event of serious violations.

SAALBACHER GASTRO
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.



Beste Stimmung und glückliche Gesichter im Zielraum - jeder der ins Ziel kommt, ist ein SIEGER!

ERGEBNISSE / RESULTS

Die Ergebnisse werden unmittelbar nach der Siegerehrung auf der Attack-website veröffentlicht - www.mountain-attack.at und www.time2win.at/results

The results will be published on the website immediately after the award ceremony - www.mountain-attack.at and www.time2win.at/results

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.

PARTNER-EVENTS

RAURIS VERTICAL

Das beliebte Charity-Rennen „Rauris Vertical“ - Skitourenevent, hat sich bereits etabliert und freut sich über zahlreiche Teilnehmer. Jeder der mitgeht, unterstützt einen regional karitativen Zweck! Start ist bei der Talstation Kreuzbodenalm und das Ziel bei der Waldalm Hütte - Strecke 800 HM, 3,5 km sind zu bewältigen! > **RAURIS VERTICAL: 26. 2. 2027**



SELLA RONDA

Wer jetzt schon seine Rennen für die kommende Saison plant, der sollte sich nach der Mountain Attack die Partnerveranstaltung SELLA RONDA Skimarathon im Herzen der Dolomiten (Arabba / ITA) nicht entgehen lassen. SellaRonda Skimarathon ist ein wahrer Klassiker in den Dolomiten. > **SELLA RONDA: 19. 3. 2027**



MOUNTAIN HERO / -QUEEN

Die Kombination aus der 29. Mountain Attack am 15.01.2027 und den 28. World Games of Mountainbiking Sept. 2027 entscheidet über die Thronfolge des Mountain Hero & der Mountain Queen.



Für
beste Sicht
beim SPORT –
jetzt Termin
vereinbaren!

Herzlich Willkommen im ZEISS VISION CENTER Salzburg,

erleben Sie bei uns Präzisionsoptik auf höchstem Niveau! Ihre erste Adresse, wenn es um Sportoptik geht. Bei uns finden Sie die gesamte Evil Eye-Kollektion und andere namhafte Sportbrillenhersteller, selbstverständlich auch mit Ihrer individuellen Sehstärke. Wir verbinden modernste Messtechniken mit modischen Brillenfassungen - für ein faszinierendes und einmaliges Erlebnis. Mit der von ZEISS entwickelten Seh-Analyse sind Sie immer aktiv und transparent am Entstehungsprozess für Ihre ganz individuelle Sehlösung beteiligt. Starten Sie mit uns die Reise zum sichtbar besseren Sehen. Überzeugen Sie sich selbst und lernen Sie uns kennen. Wir freuen uns auf Ihren Besuch in der Goldgasse 13! Helmut Mang und sein Team vom „ZEISS VISION CENTER Salzburg“

ÖFFNUNGSZEITEN: Mo – Fr 09:30-13:00 & 14:00-18:00 Terminvereinbarung unter 0662-84311473 oder salzburg@vision-center.com www.zeissvisioncenter.com/salzburg

ZEISS VISION CENTER
SALZBURG



your vision –
your focus

evil eye

available
in your
prescription





PETZL
SWIFT RL

Mit 1200 Lumen bei einem Gewicht von gerade mal 92 g ist die SWIFT RL die perfekte Stirnlampe für alle anspruchsvollen sportlichen Aktivitäten nach Anbruch der Dunkelheit! Bei der mit REACTIVE LIGHTING-Technologie ausgestatteten Lampe misst ein Sensor die umgebende Helligkeit und passt die Leuchtkraft automatisch den Anforderungen an. Das Kopfband ist extrem schmal, variabel anwendbar, einfach anzupassen und sitzt kaum spürbar stabil auf dem Kopf, sodass es optimalen Halt bei dynamischen und anspruchsvollen Aktivitäten wie Bergsteigen und Skifahren gewährleistet. Im Notfall kann man dank rotem Dauer- oder Blinklicht auf sich aufmerksam machen. Die aufladbare Stirnlampe ist allseits bereit, dich auf deinen Touren unter dem Sternenhimmel zu begleiten.

With 1,200 lumens and a weight of just 92 g, the SWIFT RL is the perfect headlamp for all demanding athletic activities after dark! Equipped with REACTIVE LIGHTING technology, the headlamp features a sensor that measures ambient brightness and automatically adjusts the light output to suit your needs. The headband is extremely narrow, versatile, easy to adjust, and sits securely on your head without being noticeable, ensuring optimal support during dynamic and demanding activities such as mountaineering and skiing. In an emergency, you can attract attention using a steady or flashing red light. This rechargeable headlamp is always ready to accompany you on your adventures under the starry sky.

LENZ SPACE
DRYER 3.0



Feuchte, stinkende Schuhe? Der Space Dryer 3.0 von Lenz macht Skischuhe, Lauf-, Trekking- und Radschuhe nach intensiven Einheiten schnell wieder einsatzbereit. Leicht erwärmte Luft trocknet schonend, reduziert unangenehme Gerüche und verbessert die Hygiene. Dabei arbeitet der Schuhtrockner leise und ist dank Timer bequem und einfach zu bedienen. Der perfekte Begleiter für Training und Wettkampf - 365 Tage im Jahr.

Damp, smelly shoes? The Space Dryer 3.0 by Lenz gets ski boots, running, trekking and cycling shoes ready for action again after intense sessions. Gently heated air dries them effectively, reduces unpleasant odours and improves hygiene. The shoe dryer operates quietly and, thanks to its timer, is convenient and easy to use. The perfect companion for training and competition - 365 days a year.

LENZ BEGLEITER
26/27

YOUR COMPANION THROUGH
THE WINTER-SEASON

Race-Fit & aktive Wärme. Volle Konzentration auf den Aufstieg - ohne kalte Zehen. Unsere dünnste Heizsocke verbindet die Passform für eng angepasste Raceschuhe mit bewährter Lenz Heiztechnik. Ohne Polsterung an Rist und Schienbein trägt sie kaum auf. Ringbandagen an Rist und Knöchel verhindern Verrutschen und Faltenbildung. Die Diamond-Stricktechnik fördert Feuchtigkeitstransport und Atmungsaktivität, das ToeCap®-Heizelement wärmt von oben und unten. Die Heat Sock 7.1 von Lenz.



HEAT SOCK 7.1®

Race Fit & Active Heat. Full focus on the ascent - without cold toes. Our thinnest heated sock combines the fit required for close-fitting race boots with proven Lenz heating technology. With no padding on the instep or shin, it adds virtually no bulk. Support bands around the instep and ankle prevent slipping and creasing. The diamond-knit construction promotes moisture wicking and breathability, while the ToeCap® heating element warms the toes from above and below. The Heat Sock 7.1 by Lenz.

MELASAN SPORT
GEL + RIEGEL



Das HIGH ENERGY GEL von MELASAN® SPORT ist der kraftvolle Energieschub für Ausdauersportler und ist in zwei Geschmacksrichtungen erhältlich. Es sorgt mit einem idealen Kohlenhydratanteil von 57% dafür, dass die Energiereserven auch bei maximaler Anstrengung stabil bleiben. Das Gel ist laktosefrei sowie glutenfrei und somit sehr gut verträglich. Der ENERGIE BLOCK ist die perfekte Zwischenmahlzeit, um während intensiver körperlicher Aktivitäten Energie zu tanken. Ob bei langen Wanderungen oder Skitouren, dieser Haferflockenriegel ist ein treuer Begleiter, der dich mit einer langanhaltenden Energiequelle versorgt.

MELASAN® SPORT's HIGH ENERGY GEL provides a powerful energy boost for endurance athletes and is available in two flavors. With an ideal carbohydrate content of 57%, it ensures that energy reserves remain stable even during maximum exertion. The gel is lactose-free and gluten-free, making it very easy to digest. The ENERGY BLOCK is the perfect snack to refuel during intense physical activity. Whether on long hikes or ski tours, this oat bar is a reliable companion that provides you with a sustained energy source.



TYROLIA ALMONTE 12 PT

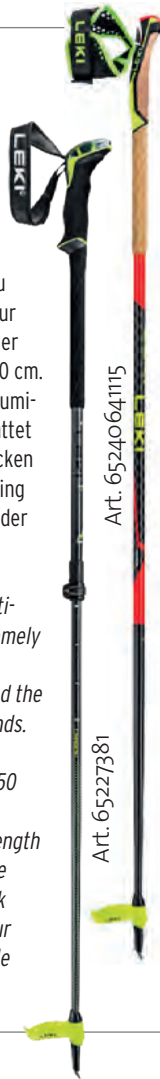
Die Almonte 12 PT Pin-Bindung ist das Topmodell der TYROLIA Touring Linie. Die TYROLIA Innovation vereint die besten Touring-Features in einem Produkt. Die Pin-Backe punktet mit einem ergonomischen Backen-Hebel, welcher per Stock oder per Hand bedient werden kann. Zudem macht die optimierte, schmalere Pin-Öffnungsposition, welche die korrekte Positionierung des Skischuhs vorgibt, den Einstieg zum Kinderspiel. Die Almonte Ferse überzeugt mit einem sehr einfachen Wechsel zwischen Hike and Ski Mode und der automatischen Bremsenverriegelung, bei der alle Teile innen liegen, um Vereisung vorzubeugen. Für einen komfortablen Aufstieg sorgen drei Steighilfeeoptionen (0°/6,5°/12°). Mithilfe der mitgelieferten Performance Spacer kann das Schuh-Bindungs-Setup außerdem perfekt aufeinander abgestimmt werden, das hebt die Kraftübertragung und die Abfahrtsperformance auf ein neues Level. Das leichte Gewicht von nur 325 g inkl. Bremse machen die Almonte zur ultimativen Pin-Bindung.

The Almonte 12 PT pin binding is the top model in the TYROLIA Touring line. This TYROLIA innovation combines the best touring features in one product. The pin toe scores with an ergonomic toe lever that can be operated with a pole or by hand. In addition, the optimised, narrower pin opening position, which specifies the correct positioning of the ski boot, makes stepping in a breeze. The Almonte heel impresses with its very easy switch between hike and ski mode and automatic brake locking, with all parts located inside to prevent icing. Three hiking positions (0°/6.5°/12°) ensure a comfortable ascent. With the help of the included performance spacers, the boot-binding setup can also be perfectly coordinated, taking power transmission and downhill performance to a new level. The light weight of only 325 g including brakes makes the Almonte the ultimate pin binding.

MEZZA RACE & GUIDE LITE

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. Den Teller kannst du für verschiedene Bedingungen wechseln. Längen 110-150 cm. Beim GUIDE LITE 2 Carbon besteht das Oberteil aus hochfestem Aluminium und das Unterteil aus verstärktem Aramid-Carbon. Ausgestattet ist der Guide Lite 2 Carbon mit dem neuen Aergon Air. Der Griffkörper ist vollständig gummiert und bietet besten Grip. Der Contour Binding Basket greift auf allen Untergründen zuverlässig - das Aushebeln der Stockspitze gehört der Vergangenheit an.

The Mezza Race is a ski mountaineering pole designed for competition. The carbon composite material makes it very light and extremely stable. The new Nordic Shark offers precise control and optimum power transfer when climbing. With the help of the Shark Loop and the Quick Release Button, you can click in and out of the grip in seconds. The Contour Binding Basket grips reliably on all surfaces. You can change the basket for different conditions. Lengths 110-150 cm available. The upper section of the GUIDE LITE 2 Carbon is made of high-strength aluminium and the lower section of reinforced aramid carbon. The Guide Lite 2 Carbon is equipped with the new Aergon Air. The back of the grip is fully rubberised and offers the best grip. The Contour Binding Basket grips reliably on all surfaces - levering out the pole tip is a thing of the past.



SPORT-PARTNER



HOSPITALITY-PARTNER



SUUNTO VERTICAL 2



Für Abenteurer, die nur das Beste wollen, wenn sie an ihre Grenzen gehen, ausgetretene Pfade verlassen und fernab des Mobilfunknetzes unterwegs sind. Die Suunto Vertical 2 wurde gegenüber dem Vorgängermodell in zahlreichen Punkten verbessert. Sie hat ein größeres und helleres LTPO AMOLED-Display, einen neu entwickelten optischen Herzfrequenzsensor und eine flache Unterseite für eine bessere Passform. Außerdem ist sie mit einer integrierten LED-Taschenlampe ausgestattet, die selbst nach Einbruch der Dunkelheit für Sicherheit und Komfort sorgt, und bietet eine wochenlange Akkulaufzeit, fortschrittliche Navigations-Tools und das robuste Design, für das die Vertical Uhren bekannt sind. Von der Planung über das Training bis hin zum Abenteuer in der freien Natur – die Suunto Vertical 2 wurde dafür entwickelt, Grenzen zu überschreiten und neue Wege zu gehen.

For adventurers who demand only the best when pushing their limits, venturing off the beaten path, and traveling far from cell service. The Suunto Vertical 2 has been improved in numerous ways compared to its predecessor. It features a larger and brighter LTPO AMOLED display, a newly developed optical heart rate sensor, and a flat underside for a better fit. It also features a built-in LED flashlight that ensures safety and comfort even after dark, and offers weeks of battery life, advanced navigation tools, and the rugged design that Vertical watches are known for. From planning and training to outdoor adventures – the Suunto Vertical 2 is designed to push boundaries and blaze new trails.



LA SPORTIVA TRANGO GTX PRO

Der Trango Pro GTX-Schuh wurde für besonders anspruchsvolle Nutzer entwickelt, die auf technischen und traditionellen Bergsteigerwegen Sicherheit und Leistung benötigen. Der Trango Pro GTX wurde unter Verwendung von Konzepten und Materialien der nächsten Generation bis ins kleinste Detail sorgfältig konzipiert, um maximale technische Leistungsfähigkeit, präzises Klettern und ein extrem geringes Gewicht zu gewährleisten und damit den Anforderungen von

Bergprofis und fortgeschrittenen Nutzern gerecht zu werden. Die La Sportiva Vortex-Gamasche mit Schnellverschluss verhindert das Eindringen von Schmutz und Schnee und schützt die obere Schnürung des Schuhs. Die Vibram® Cube Evo-Sohle mit SpringLug Tech-Technologie garantiert Dämpfung bei Bodenaufprall und ist dabei ultraleicht.

The Trango Pro GTX boot has been developed for particularly demanding users who require safety and performance on technical and traditional mountaineering routes. The Trango Pro GTX has been meticulously designed down to the smallest detail using next-generation concepts and materials to ensure maximum technical performance, precise climbing and an extremely low weight, thereby meeting the requirements of professional mountaineers and advanced users. The La Sportiva Vortex gaiter with quick-release fastening prevents dirt and snow from entering and protects the upper lacing of the boot. The Vibram® Cube Evo sole with SpringLug Tech technology guarantees cushioning on impact whilst remaining ultra-lightweight.

Wenn es hoch hinausgeht, zählt jedes Detail. Die neue Sportbrille von evil eye wurde gemeinsam mit den Top-Alpinisten Fabian Buhl und Colin Haley im extremen Gelände von Chamonix getestet, wo Wetter und Terrain keine Kompromisse zulassen. Rutschfeste Traction-Grip-Bügelenden und verstellbare Nasenpads sorgen für sicheren, druckfreien Sitz. Der Side Guard schützt vor Streulicht, Wind und UV-Strahlung, der Sweat Bar mit Ventilationssystem verhindert das Beschlagen der Gläser auch bei intensiver Anstrengung. Die selbsttönenden LST® VARIO Filter passen sich automatisch an wechselnde Lichtverhältnisse an und verstärken die Kontraste. Die STORMLINE PRO ist mit individueller Sehkraft erhältlich und lässt sich mit funktionalen Add-ons an anspruchsvolle alpine Einsätze anpassen.

EVIL EYE STORMLINE PRO

When you're aiming high, every detail counts. The new sports glasses from evil eye were tested in collaboration with top mountaineers Fabian Buhl and Colin Haley in the extreme terrain of Chamonix, where the weather and terrain leave no room for compromise. Non-slip Traction-Grip temple tips and adjustable nose pads ensure a secure, pressure-free fit. The Side Guard protects against glare, wind, and UV radiation, while the Sweat Bar with a ventilation system prevents the lenses from fogging up even during intense exertion. The self-tinting LST® VARIO filters automatically adapt to changing light conditions and enhance contrast. The STORMLINE PRO is available with custom prescription lenses and can be adapted for demanding alpine use with functional add-ons.

HOLMENKOL BETAMIX LIQUID RED

Das Holmenkol Betamix Liquid red ist eine Flüssigwachs-Variante des Topsellers Betamix.

- Für alle Schneearten
- Für Schneetemperaturen von -4°C bis -14°C
- Einfache und schnelle Anwendung
- Auftragen mit Care Fleece oder Schwamm möglich

The Betamix Red Liquid is a wax version of the top-selling Betamix. • For all types of snow • For snow temperatures from -4°C to -14°C • Quick and easy to apply • Can be applied with Care Fleece or a sponge



Art. 24033

COLLTEx RACEBOX

Die RACEBOX von Colltex beinhaltet alles für dein Training und den Wettkampf. Die 100% Mohair Trainingsfelle Palü anthrazit, die 100% Mohair Rennfelle RACE yellow mit spezieller Webtechnik für noch schnelleres Gleiten und dazu noch Wax und Stirnband. Das perfekte Setting für deinen Erfolg!



The RACEBOX from Colltex contains everything you need for training and competition. The 100% mohair Palü anthracite training skins, the 100% mohair RACE yellow racing skins with a special weaving technique for even faster gliding, plus wax and a headband. The perfect kit for your success!

PETZL NAO RL

Ergonomische, extrem leistungsstarke, aufladbare Stirnlampe mit REACTIVE LIGHTING-Technologie. Das Must-have für Skimo, Trails und Ultratrails! Die aufladbare Stirnlampe NAO RL bietet eine Leuchtkraft von 1500 Lumen bei einem Gewicht von nur 145 Gramm. Das komfortable Kopfband lässt sich leicht anpassen und gewährleistet optimalen Halt bei langen und schwierigen Touren. Dank der REACTIVE LIGHTING-Technologie passt sich die Leuchtkraft automatisch der umgebenden Helligkeit an. Manuelle Eingriffe werden reduziert und die Leuchtdauer optimiert. Das rote Licht am Hinterkopf sorgt dafür, dass man auch im Dunkeln von Weitem zu sehen ist.

Ergonomic, extremely powerful, rechargeable headlamp with REACTIVE LIGHTING technology. A must-have for ski mountaineering, trails, and ultratrails! The NAO RL rechargeable headlamp delivers 1,500 lumens of brightness while weighing just 145 grams. The comfortable headband is easy to adjust and ensures a secure fit during long and challenging tours. Thanks to REACTIVE LIGHTING technology, the brightness automatically adjusts to the surrounding light levels. This reduces the need for manual adjustments and optimizes battery life. The red light at the back of the head ensures you're visible from a distance, even in the dark.



Neueste Trends und Produkte findet ihr in der Attack-EXPO - holt euch alle Infos aus erster Hand - unsere Partner sind für euch da.

LEICHT ZU TRAGEN. SCHWER ZU ÜBERTREFFEN.



PIEPS MINI IPS

Kompakt. Klar. Sicher.

Maximale Sicherheit bei minimalem Gewicht: Das PIEPS MINI IPS schützt mit dem Interference Protection System (IPS) zuverlässig vor Störungen im Sendemodus. Bei der Kameradenrettung unterstützt es mit Search Assist Plus – schnell, intuitiv und präzise. Mit nur 158 g ist es der ideale Begleiter für alle, die auf smarte Technologie und kompromisslose Sicherheit bei minimalem Gewicht setzen.

pieps.com

