



OFFIZIELLES PROGRAMM

27. Juli - 30. Juli 2023 // www.ultratrail.at



**GROSSGLOCKNER
ULTRA-TRAIL®**
110 km | 6.500 hm

Einer der härtesten Ultra Trails.
Rund um den Großglockner.

OSTTIROL
TRAIL 84 km | 5.000 hm

GROSSGLOCKNER
TRAIL 57 km | 3.500 hm

GLETSCHERWELT
TRAIL 37 km | 1.500 hm

KAPRUN SCENIC
TRAIL 16 km | 1.000 hm

Adventure
starts here.



Some people choose to watch movies

SUUNTO VERTICAL



**SUUNTO**

HERZLICH WILLKOMMEN BEIM GROSSGLOCKNER ULTRA-TRAIL 2023!



Wir freuen uns, euch heuer wieder den technisch anspruchsvollsten und landschaftlich beeindruckendsten ULTRA-TRAIL der Ostalpen zu präsentieren und laden herzlich dazu ein, eines der größten Abenteuer rund um den höchsten Berg Österreichs mit uns zu erleben.

Trailrunning boomt. Das zeigen die steigenden Zahlen der aktiven Sportler*innen, die immer größere Nachfrage nach spezifischen Trailrunning-Produkten und Wettkämpfen sowie das wachsende Angebot an Trail-Wettbewerben. Umso schöner ist es zu sehen, dass sich der Grossglockner ULTRA-TRAIL zum festen Bestandteil im internationalen Trail-Wettkampfkalendar etabliert hat und der als einer der technisch schwierigsten Ultras aus der Szene nicht mehr wegzudenken ist. Das Team rund um Veranstalter Hubert Resch bietet ab diesem Jahr eine neue Strecke über 16km an, um auch Rookies für Trailrunning-Wettkämpfe zu begeistern. Wir von DYNAFIT freuen uns, das Event seit der ersten Auflage als Hauptpartner zu unterstützen. Der GGUT ist bekannt als einer der härtesten Trailrunning-Wettkämpfe der Ostalpen und lockt die internationale Trail-Elite sowie ambitionierte Bergausdauerathlet*innen an. Für uns, als Marke von Athleten für Athleten, ist der Grossglockner ULTRA-TRAIL zu einem der wichtigsten Rennen der Saison geworden – auf internationaler Ebene.

2022 hatten wir so tolle Zeiten von phantastischen Läufer*innen gesehen. Wer wird heuer als Erste/Erster zurück in Kaprun

sein? Unter den vielen Teilnehmern aus rund 40 Nationen sind wieder viele internationale Top-Läufer*innen am Start.

Neu im Programm 2023 ist unser jüngstes Baby, der Kaprun Scenic Trail (KST) mit 16 km zu den schönsten Aussichtspunkten im Kapruner Tal. Bewährtes behalten wir bei: Wir starten bereits am Freitag mit dem GWT 35 und KST 15 ins GGUT Wochenende, für unsere Kids bieten wir am Samstag auch heuer wieder den 2022 erstmals ausgetragenen Mini GGUT in Kals am Großglockner und auch bleiben mit Start und Ziel im Zentrum von Kaprun, in unserer GGUT Arena am Salzburger Platz – tolle Stimmung garantiert! Wir sind sicher, ihr werdet wieder begeistert sein, mehr dazu auf den nächsten Seiten im Heft.

Allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern wünschen wir ein unvergessliches Abenteuer, ein sicheres Rennen und viele magische Momente auf den Trails rund um den Großglockner. Wir sehen uns Ende Juli in Kaprun, Kals am Großglockner, Fusch an der Glocknerstraße oder Uttendorf!



Hubert Resch, Head of OC GGUT (li)
Michael Hankl, DYNAFIT (re)

PROGRAMM 2023

DONNERSTAG 27. JULI - SONNTAG 30. JULI



DONNERSTAG, 27. JULI 2023

Uhrzeit	Programm
15.00 - 19.00	GGUT Expo, Bründl Sports Flagshipstore und GGUT Arena Salzburger Platz, Kaprun
15.00 - 19.00	Startnummernausgabe, Shop Bründl Sports Flagshipstore, Kaprun
20.00	Vortrag Florian Grasel: The 3 highest peaks in Austria - in one push, Bibliothek Kaprun.

FREITAG, 28. JULI 2023

Uhrzeit	Programm
06.45	Zusätzliche Startnummernausgabe GWT 35, Talstation Weisse Gletscherwelt (Enzingerboden), Uttendorf
07.30	Zusätzliche Startnummernausgabe KST 15 (Tourismusinfo Kaprun)
08.00	Start GWT 35, Talstation Weisse Gletscherwelt (Enzingerboden), Uttendorf
09.00	Start KST 15, GGUT Arena Salzburger Platz, Kaprun
ab 10.00	Zieleinlauf KST 15, GGUT Arena Salzburger Platz, Kaprun
ab 11.40	Zieleinlauf GWT 35, GGUT Arena Salzburger Platz, Kaprun
10.00 - 13.00	Startnummernausgabe GGUT 110, OTT 80 und GGT 55
14.00 - 20.00	Bründl Sports Flagshipstore, Kaprun
10.00 - 20.00	GGUT Expo, Bründl Sports Flagshipstore und GGUT Arena Salzburger Platz, Kaprun
19.00	Siegerehrung GWT 35 und KST 15, GGUT Arena Salzburger Platz, Kaprun
22.00	Start GGUT 110, GGUT Arena Salzburger Platz, Kaprun

SAMSTAG, 29. JULI 2023

Uhrzeit	Programm
05.00	Start OTT 80, Talstation Weisse Gletscherwelt (Enzingerboden), Uttendorf
06.00 - 06.45	Zusätzliche Startnummernausgabe GGT 55, Musikpavillon, Kals am Großglockner
07.30	Start GGT 55, Musikpavillon, Kals am Großglockner
08.30 - 11.30	Mini GGUT, Musikpavillon, Kals am Großglockner
ab 12.30	Zieleinlauf GROSSGLOCKNER ULTRA-TRAIL 110
ab 13.00	Zieleinlauf Grossglockner Trail (GGT 55)
ab 14.45	Zieleinlauf Osttirol Trail (OTT 80)
21.00	Siegerehrung GGUT 110, OTT 80, GGT 55, GGUT Arena Salzburger Platz, Kaprun.

SONNTAG 30. JULI 2023

Uhrzeit	Programm
04.00	04.00 Empfang der letzten Finisher, Zielschluss und Abschluss GGUT 2023

DIE BESTEN HOTSPOTS

ALLES RUND UM DEN GGUT



KAPRUN / GGUT Arena Salzburger Platz

Fr. 9.00 - 19.00 Uhr: Start KST 15 und Ziel KST 15 und GWT 35 //
Fr. 22.00 Uhr: Start Grossglockner ULTRA-TRAIL® 110
Sa. Zieleinläufe: GGUT 110 (ab 12.30) // GGT 55 (ab 13.00) // OTT 80 (ab 14.45)
Siegerehrungen: **Fr. 19.00 GWT 35, KST 15 // Sa. 21.00 GGUT 110, OTT 80, GGT 55**

KAPRUN / Kapruner Hochgebirgsstauseen

Fr. 10.00 - 14.30 Uhr: Durchlauf GWT 35

KALS AM GROSSGLOCKNER / Musikpavillon Kals

Sa. 04.00 - 11.30 Uhr: Start GGT 55 (07.30 Uhr), Durchlauf GGUT 110, OTT 80 (04.00 - 11.30 Uhr), Mini GGUT (08.30 - 11.30)

KALS AM GROSSGLOCKNER / Lucknerhaus und Glorerhütte

Sa. 06.00 - 16.00 Uhr: Durchlauf GGUT 110, OTT 80 und GGT 55

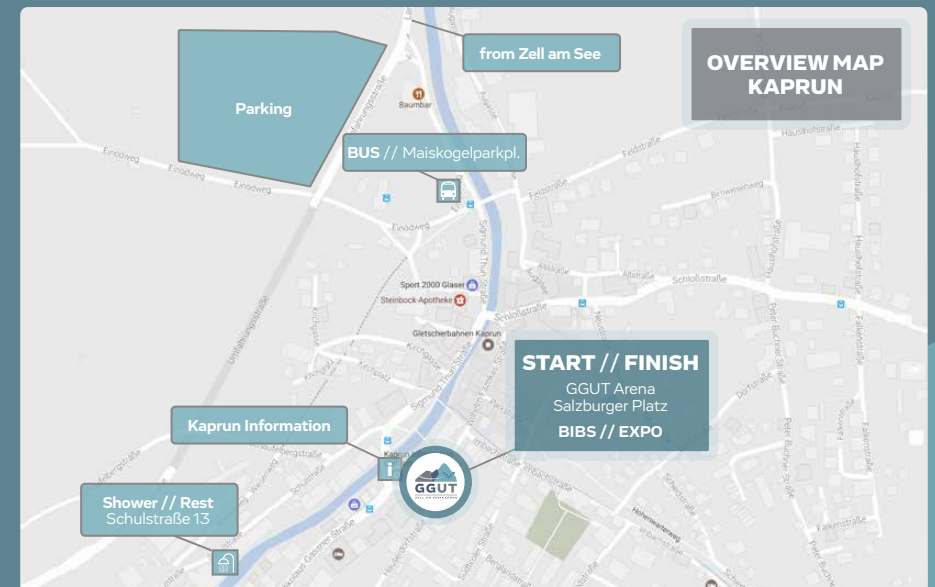
HEILIGENBLUT / Glocknerhaus, Glocknerstraße

Sa. 10.30 - 24.00 Uhr: Durchlauf GGUT 110, OTT 80 und GGT 55

UTTENDORF – WEISSEE

Talstation Weisse Gletscherwelt (Enzingerboden):

Fr. 08.00 Uhr: Start GWT 35 // **Sa. 05.00:** Start OTT 80
Berghotel Rudolfshütte: Fr. 08.45 - 11.00 Uhr: Durchlauf GWT 35 (Seilbahn-Betrieb ab 08.00 Uhr), **Sa. 02.00 - 08.00 Uhr:** Durchlauf GGUT 110, OTT 80



Unser Ort Kaprun ist der perfekte Ausgangspunkt für ein internationales Sportevent wie dieses. Die einzigartige Herausforderung lockt jedes Jahr 40 verschiedene Nationen in unserer Region an die Startlinie. Wir freuen uns bereits sehr auf dieses Event-Highlight in unserer einzigartigen Region und wünschen den TeilnehmerInnen bleibende Eindrücke und ein unfallfreies, aufregendes Trail-/Wochenende!



Domenik David, Bürgermeister Kaprun



Der Grossglockner ULTRA-TRAIL® in Zell am See-Kaprun ist ein international etabliertes Großevent mit sehr hohem Erlebnisfaktor. Mit Sicherheit eines unserer Eventhighlights! Die landschaftliche Vielfalt unserer Region wird bei diesem Sport-Highlight perfekt in Szene gesetzt und wir freuen uns sehr, dass wir den Athleten und Athletinnen eine so beeindruckende Streckenführung durch den Nationalpark Hohe Tauern bieten können. Mein Dank gilt allen Beteiligten sowie Organisator Hubert Resch und seinem Team, das jedes Jahr ein großartiges Trailrunning-Event auf die Beine stellt.

Manuel Resch, Geschäftsführer Zell am See-Kaprun Tourismus



Mautstelle Ferleiten
Sa. 09.30 - 23.00 Uhr:
Durchlauf GGUT 110,
OTT 80, GGT 55

Musikpavillon Fusch an der Glocknerstraße
Sa. 10.00 - 24.00 Uhr:
Durchlauf GGUT 110,
OTT 80, GGT 55

Start/Ziel Kaprun
GGUT Arena Salzburger Platz
Fr. 9.00 Start KST 15,
ab ca. 10.00 Zieleinlauf KST 15
Fr. 11.40 - 19.00 Uhr: Ziel GWT 35
Fr. 22.00 Uhr: Start GGUT 110
Sa. 12.30 - So. 04.00 Uhr:
Ziel GGUT 110, OTT 80, GGT 55

Verpflegungsstation Glocknerhaus
KST 15: 09.30 - 13.00
Auffahrt mit Maiskogelbahn möglich.

Kapruner Hochgebirgsstausee
Fr. 10.00 - 14.30 Uhr: GWT km 19
Sa 00.00 - 03.00 Uhr: GGUT km 18
Auffahrt: Schrägaufzug ab Kesselfall Alpenhaus (8-17 Uhr). Vergünstigte Tickets unseres Partners Verbund Tourismus GmbH im Starter-Pack. Keine Auffahrt zu VP GGUT 110 möglich (Nacht).



Der GGUT ist für Kals am Großglockner und Osttirol eine Bereicherung und das sportliche Highlight. Gemeinsam mit unseren Partnern und örtlichen Vereinen stellen wir unsere Bergkompetenz gerne zur Verfügung. Als Teilnehmer ist es für mich eine Herausforderung, aber in erster Linie eine große Freude, Teil dieses Events sein zu dürfen.



Martin Gratz, Vorstand TVB Osttirol



Franz Theurl, Obmann TVB Osttirol

Es freut mich sehr, dass der GGUT im letzten Jahr so viele Läufer begeistern konnte und mit neuen Strecken & noch mehr Möglichkeiten seine Fortführung findet. So wie mich die Höchstleistungen der Athleten im letzten Jahr beeindruckt haben, wird der Großglockner und die wunderschöne Landschaft des Nationalpark Hohe Tauern die Teilnehmer auch in diesem Jahr in ihren Bann ziehen und mit Sicherheit so die Strapazen ein wenig erleichtern.



**Kaiser Tauernhaus (1755 m)
Berger Alm (1640 m)**
Sa. 03.30 - 10.30 Uhr
GGUT km 43 / 46
OTT km 18 / 21
Zufahrt über Kals bis Vitalhotel Tauerwirt, ab dort Aufstieg, ca 1 - 2 h

Tauerwirt
Sa. 03.40 - 11.00 Uhr
GGUT km 47
OTT km 22
Zufahrt über Kals am Großglockner

Musikpavillon Kals
Start GGT (Sa. 07.30)
Mini GGUT (Sa. 8.30-11.30)
Sa. 04.00 - 11.30 Uhr
GGUT km 49 / OTT km 24

Lucknerhaus /Glorerhütte (1912 m / 2642 m)
Sa. 6.00 - 16.00 Uhr
GGUT km 60 / OTT km 35
GGT km 8
Auffahrt über Kals, Kaiser Glocknerstraße bis Lucknerhaus (Mautpflicht), Aufstieg Glorerhütte ca. 1 h 15 Min.

Glocknerhaus (2132 m)
Sa. 07.45 - 18.00 Uhr
GGUT km 73 / OTT km 46 / GGT km 18
Auffahrt Großglockner Hochalpenstr. (www.grossglockner.at) über die Gemeinde Fusch od. Heiligenblut 05.00 - 21.30 Uhr (Mautpflicht)



Kapruner Törl (2.639 m)
GWT km 12, GGUT km 25

- Auffahrt Rudolfshütte oder Aufstieg von Enzingerboden, dann über "Austriaweg" zum Kapruner Törl (ca 3 h)
- Abstieg zur Verpflegungsstelle Kapruner Hochgebirgstaueen möglich (+ ca 2-3 h)
- danach Abfahrt nach Kaprun (siehe Karte Kaprun)

Enzingerboden / Talstation Weissee Gletscherwelt

Fr. 08.00 Uhr: Start GWT (Seilbahn-Betrieb ab 07.15 Uhr)
Sa. 05.00 Uhr: Start OTT

Berghotel Rudolfshütte (2.315 m)

Fr. 09.00 - 11.00 Uhr: GWT km 6
Sa. 02.00 - 08.00 Uhr: GGUT km 30 und OTT km 6

Auffahrt von Uttendorf Richtung Weissee Gletscherwelt/ Enzingerboden bis Parkplatz Bergbahn www.gletscherwelt-weissee.at (Fr. Seilbahn-Betrieb ab 08.00 Uhr).

Wertgutschein € 5 für Auffahrt Seilbahn im Starterpackage.

Die Rudolfshütte in der Weißsee Gletscherwelt in Uttendorf ist ein idealer Ausgangspunkt für den Gletscherwelt Trail. Trailrunning ist hier, inmitten unserer einzigartigen Hochgebirgslandschaft, umgeben von mehreren 3.000ern, besonders naturnah, zeitgleich ist das Terrain technisch anspruchsvoll und herausfordernd. Ich wünsche allen Sportlerinnen und Sportlern ein eindrucksvolles Naturerlebnis, viel Erfolg und eine unfallfreie Teilnahme!



Hannes Lerchbaumer, Bürgermeister Gemeinde Uttendorf



Es erfüllt uns mit Freude und Stolz, dass eine wichtige Etappe des GGUT im Uttendorfer Weißseegebiet inmitten des Nationalparks Hohe Tauern auf 2315m bezwungen wird. Das Bewältigen der enormen körperlichen Herausforderungen in dieser spektakulären und atemberaubenden Hochgebirgslandschaft, macht dieses Event zu einem unvergesslichen Erlebnis. Wir wünschen allen TeilnehmerInnen und dem Veranstaltungs-Team des GGUT viel Erfolg und freuen uns schon jetzt auf ein Wiedersehen in Uttendorf/Weißsee.

Angelika Gautsch, Tourismusverband Uttendorf/Weißsee



Der GGUT ist weder ein Marathon noch ein gewöhnlicher Trail. GGUT 110 bewegt sich zum Großteil über 2.000 m, mit vielen Passagen über 2.500 m. Auch der beste Läufer kann einen Unfall haben, der mitten in der Nacht, bei Kälte und Schnee oder Regen im Gebirge passiert. Widrige Umstände können dazu führen, dass du länger als vorgesehen auf Hilfe warten musst. Deine persönliche Sicherheit kann daher von der Qualität der Ausrüstung abhängen, die du mitführst.

AUSRÜSTUNG

Daher: **Pflichtausrüstung ist Mindestausrüstung!** Jeder Teilnehmer muss diese seinen eigenen Bedürfnissen anpassen. Wichtig, die Ausrüstung nicht nach dem Gewicht zu wählen (möglichst leicht, um ein paar Gramm weniger zu tragen), sondern Bekleidung mitzunehmen, die im Gebirge am besten gegen Kälte, Wind und Schnee schützt und so die größte Sicherheit bietet.

WETTER & UMWELTBEDINGUNGEN

Mit Schlechtwetter und Wettereinbrüchen muss jederzeit gerechnet werden. Bitte beachten, dass der Veranstalter auf Grund der Geländesituation nur beschränkt reagieren kann. Der Veranstalter wird alle Entscheidungen nach Prüfung der Fakten, sorgfältiger Abwägung, aber im Zweifel im Sinne der Sicherheit der Teilnehmer treffen. Beachte besonders:

- **Vorbeugung gegen große Kälte und extreme Hitze (Sonnenschutz!).**
- **Halte nie an einem Punkt in großer Höhe.**
- **Warte nicht bis du zitterst, bevor du mehr anziehst.**
- **Nicht bei stärkstem Wind umziehen:**

Vorher umziehen oder bis zu einer geschützten Stelle gehen.

ORIENTIERUNG

Bleib auf den Wegen. Wenn du keine Markierung mehr siehst, kehre um, bis du wieder eine findest.

STÖCKE

Achte darauf, was du mit deinen Stöcken machst (vor allem im ersten Teil des Laufes, wenn die Teilnehmer noch gedrängt sind). Gib die Hände beim Bergablaufen nicht in die Schlaufen, denn dadurch kannst du dich beim Sturz nicht mit den Händen auffangen.

NICHT ÜBERSCHÄTZEN

Alle Bewerbe sind lange Bewerbe, auf die man gut vorbereitet sein muss. Insbesondere der GGUT stellt höchste Anforderungen an Kondition, Willensstärke und Erfahrung im Hochgebirge dar. Bei Zweifel bei der Anmeldung oder am Start, raten wir zunächst die kürzere Strecke zu wählen oder von einem Start Abstand zu nehmen. Laufe immer unter Deiner Leistungshöchstgrenze (besonders im ersten Teil), damit dir genug Energie bleibt, um eine eventuelle, schwierige Situation, wie etwa einen plötzlichen Wetterumschwung, bewältigen zu können.

AKKLIMATISIERUNG

Alle Bewerbe, insbesondere aber der GGUT 110 und OTT 80 verlaufen über weite Teile in Höhen über 2000 m. Akklimatisierung ist daher ein wesentlicher Erfolgsfaktor. Wir empfehlen, eine Zeit vor dem Rennen (1 - 2 Tage/Nächte) in dieser Höhe zu verbringen/zu schlafen. Unsere Part-

10 Verhaltensregeln

für den Umgang mit Weidevieh

Österreichs Bäuerinnen und Bauern leisten einen wichtigen Beitrag zur Erhaltung unserer Almlandschaft. Wir bitten Sie als Besucher, sich respektvoll an diese wunderschöne Landschaft anzupassen. Mit der Einhaltung dieser 10 Regeln verhalten Sie sich auf Almen und Weiden richtig.



1 Kontakt zum Weidevieh vermeiden. Tiere nicht füttern, sicheren Abstand halten!



2 Ruhig verhalten, Weidevieh nicht erschrecken!



3 Mutterkühe beschützen ihre Kälber. Begegnung von Mutterkühen und Hunden vermeiden!



4 Hunde immer unter Kontrolle halten und an der kurzen Leine führen. Ist ein Angriff durch ein Weidetier abzusehen: Sofort ableinen!



5 Wanderwege auf Almen und Weiden nicht verlassen!



6 Wenn Weidevieh den Weg versperrt, mit möglichst großem Abstand umgehen!



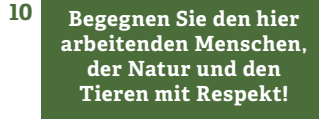
7 Bei Herannahen von Weidevieh: Ruhig bleiben, nicht den Rücken zukehren, den Tieren ausweichen!



8 Schon bei ersten Anzeichen von Unruhe der Tiere Weidefläche zügig verlassen!



9 Zäune sind zu beachten! Falls es ein Tor gibt, dieses nutzen, danach wieder gut schließen und Weide zügig queren!



10 Begegnen Sie den hier arbeitenden Menschen, der Natur und den Tieren mit Respekt!

ner Berghotel Rudolfshütte, Taurerwirt, Edelweißspitz oder Glocknerhaus an der Großglockner Hochalpenstraße oder die Glorerhütte bieten ideale Voraussetzungen und tolle Erlebnisse.

TRINKEN UND NAHRUNG

Neben regelmäßiger Nahrungs- und Energieversorgung nicht auf die Flüssigkeitszufuhr vergessen! Wenn du einmal zu wenig Flüssigkeit aufnimmst, kannst du das später nicht mehr ausgleichen. Schau dir deshalb genau an, in welchen Abständen verpflegt wird. – Elektrolyte nicht vergessen! Beachte, dass die Flüssigkeitszufuhr sehr individuell ist und zusätzlich von äußeren Faktoren wie Hitze, Dauer des Wettkampfs uvm. abhängt.

ERMÜDUNG

Bei der Verpflegungsstelle in Kals sind Ruheplätze vorgesehen, wo du dich ausruhen

oder einige Zeit schlafen kannst. Niemals allein irgendwo auf der Strecke schlafen; das ist gefährlich. Müdigkeit und fehlende Wachsamkeit können zu Unfällen führen.

Notruf – SOS:

NOTRUFNUMMER: +43 680 215 22 63

(Notrufnummer muss in ihrem Mobiltelefon gespeichert sein).

ALPINE NOTRUF
(wenn kein eigenes Netz verfügbar):
SIM Karte rausnehmen und 112 wählen.

Ein Mobiltelefon gehört zur Pflichtausrüstung: mit internationaler Gesprächsmöglichkeit, mit guten Batterien (achte darauf, dass sie sich nicht zu schnell entladen).

ACHTUNG: Ein in Schwierigkeiten befindlicher Läufer darf niemals allein gelassen werden.

GOODIES & BENEFITS

FLASKS, TAUERN SPA, DROP BAGS, FINISHER-MEDAILLEN



DROP-BAGS (35 L)

Infos zu Abgabe und Rückgabe:

www.ultratrail.at/deutsch/info/drop-bags/



Bei Bründl Sports Maiskogelbahn stehen Schließfächer (z.B. für Wertgegenstände) zur Verfügung.



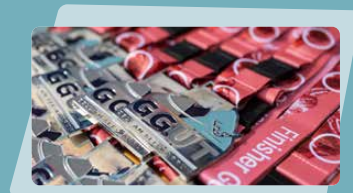
TAUERN SPA

50% Ermäßigung auf die Tageskarte oder flexibel 3-Stundenkarte in der TauernSpa Wasserwelt für alle Starter*innen gültig am 27.-31.07. 2023. **Zusatzinfo und Bedingungen (Eintritt begrenzt) am Voucher im Starter Package.**



KAPRUNER HOCHGEBIRGS-STAUZEEN

Eine kostenlose Auffahrt zu den Kapruner Hochgebirgs Stauseen am 28.07. (Voucher im Starter-Paket)



FINISHER MEDAILLEN

Zur Erinnerung an diesen besonderen Event erhält jeder Finisher eine Großglockner ULTRA-TRAIL-Medaille.

GGUT LIVE TV

DAS ABENTEUER GGUT HAUTNAH MITERLEBEN



Das Abenteuer GGUT hautnah miterleben und mitfeiern, ob an der Strecke, zu Hause oder sonst wo. Mit GGUT LIVE gibt's das Original-GGUT-Gänsehaut-Feeling LIVE zu dir nach Hause ins Wohnzimmer. Mehr als 20 Stunden Live-Stream, Zwischenzeiten und Live-Tracking sowie laufende Berichte und Renn-Updates.

Claudio Schütz mit "The Streamers" sind heuer mit 4 Kamerateams samt Moderatoren begleitet durch DYNAFIT-Trailheros, Run2Gether und Philipp Reiter auf der gesamten Strecke unterwegs, um euch die besten Bilder zu liefern. Das Moderatoren-Team mit Bernie Wehsinger, Lisl Puschan, Joschi Peharz und Eva Haselsteiner ist mit dem Red Bull Eventcar auf der Strecke unterwegs, begleitet die Live

Einstiege und sorgt für Stimmung. Und unser GGUT Live Moderator Uwe Holli berichtet mehr als 20 Stunden nahezu non-stop direkt aus dem Start/Ziel-Bereich.

Werde schon jetzt Fan von GGUT auf Facebook und du verpasst nichts mehr!

SO SEID IHR LIVE DABEI

www.facebook.com/GROSSGLOCKNERUT/

www.instagram.com/GROSSGLOCKNER_ULTRA_TRAIL

Live Stream über www.ultratrail.at



Datensport-Live:



DYNAFIT GGUT-FLASKS

Alle Starter*innen erhalten als Startergeschenk 2 DYNAFIT GGUT Flasks. Abholung Dynafit Stand in der GGUT Arena; Salzburger Platz, Kaprun.

SPECIAL VOUCHER BY BRÜNDL SPORTS



Alle Starter*innen erhalten einen Wertgutschein von € 20 bei einem Einkauf von mindestens € 100 von Bründl Sports.



BERGHOTEL RUDOLFSHÜTTE UTTENDORF-WEISSEE

€ 8,- Wertgutschein für Seilbahn Weissee Gletscherwelt für Begleiter im Starter-Paket.



hammernutrition.de
hammernutrition.at
hammernutrition.eu

20% Rabatt mit dem Code: TRAIL2023



ROSANNA BUCHAUER



READY FOR MORE DISTANCE

ULTRA



STAY FAST SOCKS
€ 22,00



ALPINE SHIRT
€ 55,00



TRANSALPER CAP
€ 35,00



ALPINE 8 VEST
€ 120,00



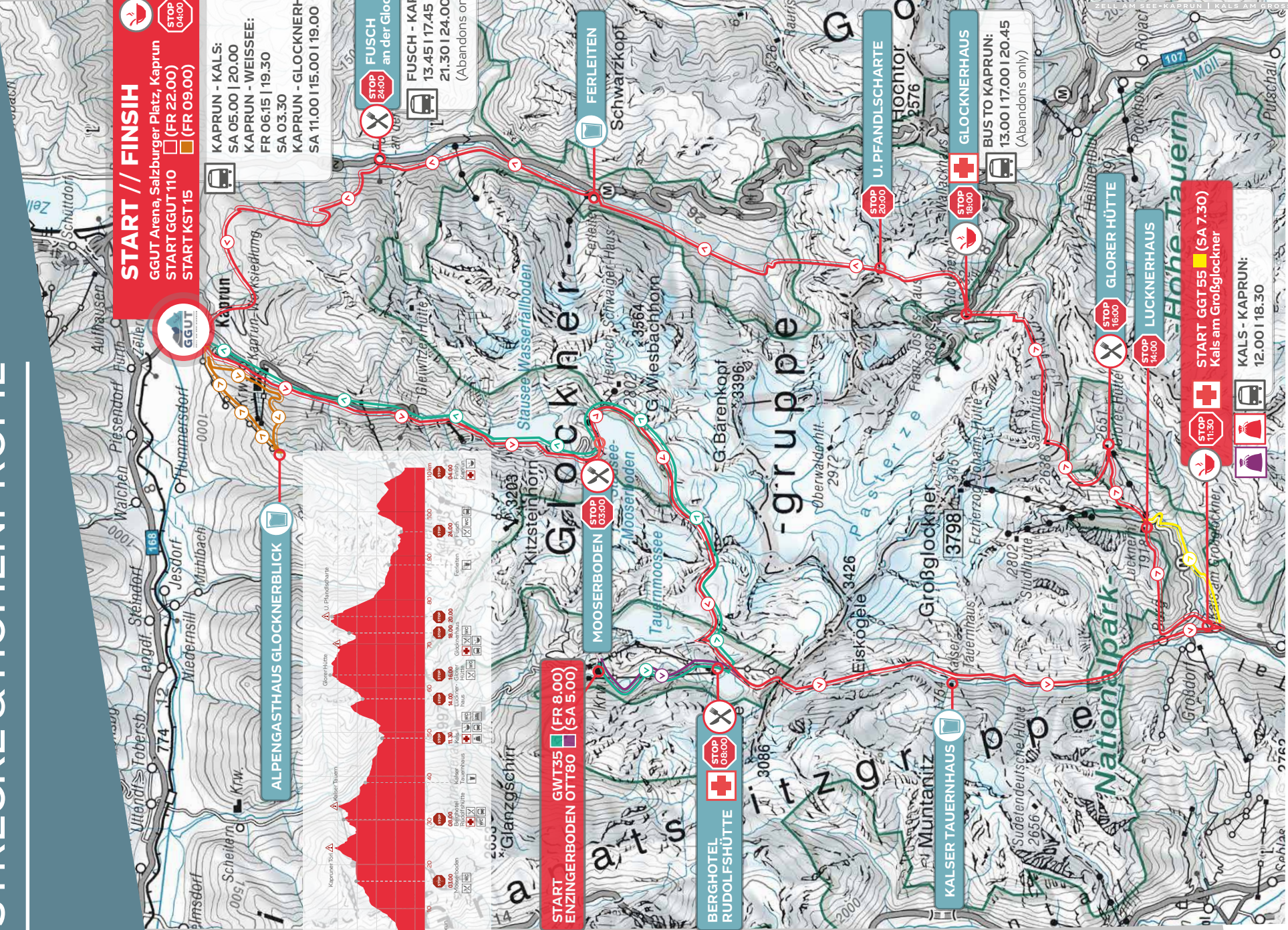
ULTRA 100
€ 170,00



ULTRA 2IN1
SKIRT
€ 100,00

JETZT ERHÄLTlich BEI BRÜNDL SPORTS IN KAPRUN

STRECKE & HÖHENPROFIL



START // FINISH
 GGUT Arena, Salzburger Platz, Kaprun
 START GGUT 110 (FR 22.00) (FR 09.00)
 START/KST 15

KAPRUN - KALS:
 SA 05.00 | 20.00
 KAPRUN - WEISSEE:
 FR 06.15 | 19.30
 SA 03.30
 KAPRUN - GLOCKNERHAUS:
 SA 11.00 | 15.00 | 19.00

FUSCH
 an der Glocknerstr.
 STOP 24.00
 FUSCH - KAPRUN:
 13.45 | 17.45
 21.30 | 24.00
 (Abandons only)

ALPENGASTHAUS GLOCKNERBLICK

START ENZINGERBODEN OTT80 (FR 8.00) (SA 5.00)

BERGHOTEL RUDOLFSHÜTTE
 STOP 08.00

MOOSERBODEN
 STOP 05.00

FERLEITEN
 Schwarzkopf

KALSER TAURNHAUS

U. PFANDLSCHARTE
 STOP 20.00

GLOCKNERHAUS
 BUS TO KAPRUN:
 13.00 | 17.00 | 20.45
 (Abandons only)

GLOREDER HÜTTE
 STOP 16.00

LUCKNERHAUS
 STOP 14.00

START GGT 55 (SA 7.30)
 Kals am Großglockner
 STOP 11.30
 KALS - KAPRUN:
 12.00 | 18.30



SEBASTIAN KROGVIG

ULTRA

READY FOR MORE DISTANCE



STAY FAST SOCKS
€ 22,00



ALPINE SHIRT
€ 55,00



TRANSALPER CAP
€ 35,00



ULTRA 12 VEST
€ 130,00



ULTRA 100
€ 170,00



ULTRA 2IN1 SHORTS
€ 100,00

JETZT ERHÄLTlich BEI BRÜNDL SPORTS IN KAPRUN

Schluss mit
vorsätzlicher
Langeweile.

Bereit für einen Job
der dich fordert?
Jetzt bewerben.

SCHIEFER
VERGABE · RECHT · ANWÄLTE

GGUT EXPO & ULTRATRAIL-SHOP

GGUT ARENA SALZBURGER PLATZ KAPRUN

EXPO-ÖFFNUNGSZEITEN

Bründl Flagship Store & GGUT Arena Salzburger Platz, Kaprun

DO 27. JULI 2023: VON 15.00 - 19.00 UHR
FR 28. JULI 2023: VON 10.00 - 20.00 UHR
SA 29. JULI 2023: VON 10.00 - 20.00 UHR

Unsere EXPO-Marken 2023:



Die GGUT Shirts 2023 sowie tolle
Merchandise-Produkte gibt's auf
der GGUT-Expo und im
GGUT Online Shop:



WWW.ULTRATRAIL-SHOP.AT

GGUT SHIRT 2023

39,90 EURO



TAPING UND MASSAGE by Outdoor Physio



Kostenloses Taping (Do 15:00 - 19:00 & Fr 10:00 - 18:00) sowie vergünstigte Physiotherapie und Sportmassagen € 30 statt € 55 für 30 Min (Fr 10:00 - 18:00 & Sa 12:00 - 21:00).

DYNAFIT EVENT PROGRAMM



THURSDAY, 27.07.2023

12.00 - 19.00 // Recovery Area with Reboots & Blackroll
12.00 - 19.00 // Taping Area for participants with Outdoor Physios
12.00 - 19.00 // Pick up your starter present

FRIDAY, 28.07.2023

08.30 - 22.00 // Recovery Area with Reboots & Blackroll
08.30 - 22.00 // Pick up your starter present
09.00 - 19.00 // Taping Area for participants with Outdoor Physios
10.00 - 17.00 // T-Shirt print
19.00 // Price ceremony GWT 35 and KST 15

SATURDAY, 29.07.2023

08.30 - 22.00 // Recovery Area with Reboots & Blackroll
10.00 - 17.00 // #SPEEDUP regeneration drink
21.00 // Price ceremony GGUT 110 OTT 80, GGT 55



ERLEBE DAS ABENTEUER GGUT 110

GROSSGLOCKNER ULTRA-TRAIL®

110 km / 6.500 hm

START: Freitag 22.00,
GGUT Arena Salzburger Platz, Kaprun

ZIEL: GGUT Arena Salzburger Platz,
Kaprun

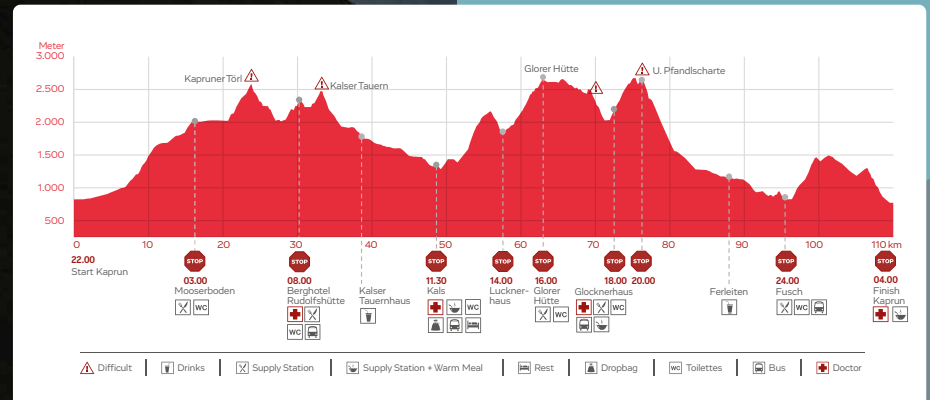
Der Großglockner ULTRA-TRAIL® (GGUT) führt weitgehend auf Wanderwegen der sogenannten „Glocknerrunde“ rund um Österreichs höchsten Berg, den Großglockner (3.798 m). Der GGUT ist eine extreme Laufveranstaltung, die zum Großteil in hochalpinem Gelände verläuft, mit 1 Passage über 2.800 m und 3 Passagen über 2.500 m. Es sind mindestens 2 - 4 Schneefelder zu queren, bei schlechten Bedingungen auch mehr. Über weite Teile (80 %) führt die Strecke über Trails, die technisch (teils sehr) anspruchsvoll sind. Schlechte Witterungsbedingungen (Kälte, Regen, Schnee) und die Nacht bilden zusätzliche Erschwernisse.

Die Hauptschwierigkeiten liegen im Anstieg/Abstieg zu den hohen Pässen: Kapruner Törl (2.639 m), zum Kalser Tauern (2.518 m), Stockerscharte (2.465 m) und zur Unteren Pfandscharte (2.663 m).



WIR MACHT'S MÖGLICH.

Österreich hat sportlich viel zu bieten. Aber es braucht jemanden, der hilft, die Ziele zu erreichen. Deshalb unterstützt Raiffeisen seit vielen Jahren junge Talente und fördert Sportarten sowie Sportinitiativen in der Region. Und zeigt dabei immer viel Sportsgeist. salzburg.raiffeisen.at





DENSITY

FURY

EDGE

BRIGHTER
THAN **ALL**

#MOREWAYSTORIDE



OSTTIROL TRAIL

DURCH DIE SCHÖNSTEN TEILE DER GLOCKNERGRUPPE.

OTT 80 84 KM / 5.000 HM



FACTS

84 km / 5.000 hm

START: Samstag 05.00
Enzinger Boden –
Talstation Weisse-Gletscherwelt

ZIEL:
GGUT Arena Salzburger Platz, Kaprun

Der Osttirol Trail (OTT 80) ist eine extreme Laufveranstaltung, zum Großteil in hochalpinem Gelände mit 1 Passage über 2.800 m und 2 Passagen über 2.500 bzw. 2.600 m. Es sind mindestens 3 Schneefelder zu queren, bei schlechten Bedingungen auch mehr. Über weite Teile (90 %) führt die Strecke über Trails, die technisch (teils sehr) anspruchsvoll sind. Schlechte Witterungsbedingungen (Kälte, Regen, Schnee) und die Nacht bilden zusätzliche Erschwernisse.

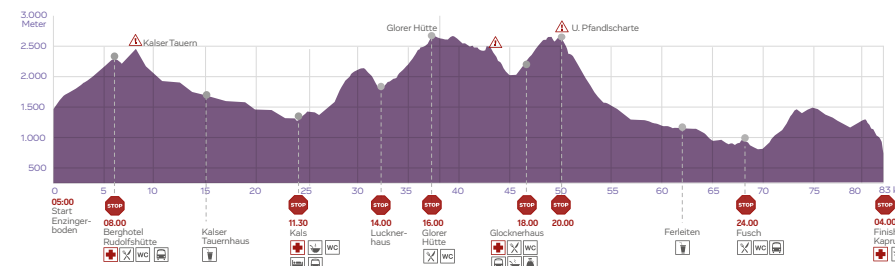
Die Trails sind durchwegs technisch schwierig zu laufen. Die Hauptschwierigkeiten liegen im Anstieg/Abstieg zu den hohen Pässen: Kaiser Tauern (2.515 m), Stockerscharte (2.465 m) und Untere Pfandscharte (2.663 m).



BUS-EMPFEHLUNG:
SA, 03.30, KAPRUN-ENZINGERBODEN

Tickets bei der Anmeldung, im GGUT-Webshop (www.ultratrail-shop.at) oder bei der Startnummernausgabe.

ACHTUNG: Begrenztes Kontingent, first come, first serve



☒ Difficult | ☒ Drinks | ☒ Supply Station | ☒ Supply Station + Warm Meal | ☒ Dropbag | ☒ Toilettes | ☒ Bus | ☒ Doctor



Bründl
SPORTS

BRÜNDL SPORTS FLAGSHIPSTORE KAPRUN

Erlebe deinen persönlichen Magic Moment in unserem Flagshipstore im Herzen von Kaprun. Auf einer Verkaufsfläche von 2.500 m² findest du alles für deine sportlichen Erlebnisse am Berg und in der Natur.



SKYWALK

Gläserner Panoramasteg in 20 Meter Höhe über der Kapruner Ache mit atemberaubendem Weitblick auf das Kitzsteinhorn inkl. Fotopoint.

Bründl Sports Flagshipstore
Nikolaus-Gassner-Straße 4, 5710 Kaprun
+43.65.47.83.88, office@bruendl.at
Öffnungszeiten: Täglich von 9.00 – 18.00 Uhr

LAUFANALYSE

Dank der Videoanalyse-Technologie findest du bei uns den perfekten Laufschuh für deine individuellen Bedürfnisse.

WEITBLICK

Weitblick – Lounge | Rooftop | Bistro.
Regionale, saisonale und biologische Speisen & Getränke zum Frühstück, Mittag- & Abendessen.
Erfahre mehr auf weitblick-bruendl.at



GROSSGLOCKNER TRAIL

DER KLASSIKER ENTLANG DES GROSSGLOCKNERS.

GGT 55 57 KM / 3.500 HM



FACTS

57 km / 3.500 hm

START: Samstag 07.30
Musikpavillon,
Kals am Großglockner

ZIEL:
GGUT Arena Salzburger Platz, Kaprun

Der Großglockner Trail (GTT 55) ist eine extreme Laufveranstaltung, zum Großteil in hochalpinem Gelände mit 2 Passagen über 2.600 bzw. 2.800 m. Es sind mindestens 2 Schneefelder zu queren, bei schlechten Bedingungen auch mehr. Über weite Teile (80 %) führt die Strecke über Trails, die technisch (teils sehr) anspruchsvoll sind. Schlechte Witterungsbedingungen (Kälte, Regen, Schnee) und die Nacht bilden zusätzliche Erschwernisse.

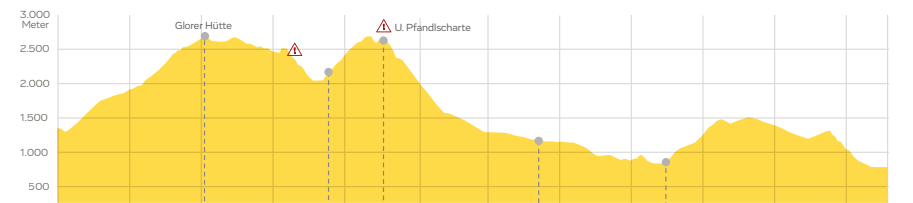
Die Trails sind durchwegs technisch schwierig zu laufen. Die Hauptschwierigkeiten liegen im Anstieg/Abstieg zu den hohen Pässen: Stockerscharte (2.465 m) und Untere Pfändlscharte (2.663 m).



BUS-EMPFEHLUNG:
SA, 05.00, KAPRUN-KALS

Tickets bei der Anmeldung, im GGUT-Webshop (www.ultratrail-shop.at) oder bei der Startnummernausgabe.

ACHTUNG: Begrenzt Kontingent, first come, first serve



⚠ Difficult |
 🍷 Drinks |
 🏠 Supply Station |
 🍲 Supply Station + Warm Meal |
 🎒 Dropbag |
 🚻 Toilettes |
 🚌 Bus |
 🩺 Doctor

**UNSER
VERSPRECHEN**
bruendl.at/b-green

**WIR
BEWEGEN
MENSCHEN**

WEISSEE GLETSCHERWELT TRAIL

EINTRITTSTOR IN DIE WELT DES GGUT.
GWT 35 37 KM / 1.500 HM



FACTS

37 km / 1.500 hm

START: Freitag 08.00
Enzinger Boden,
Talstation Weissee-Gletscherwelt

ZIEL:
GGUT Arena Salzburger Platz, Kaprun

Der WEISSEE GLETSCHERWELT TRAIL (GWT 35) ist eine Laufveranstaltung, die zum Großteil in hochalpinem Gelände durchgeführt wird, mit einer Passage über 2.600 m. Es ist mindestens 1 Schneefeld zu queren, bei schlechten Bedingungen auch mehr. Über weite Teile (80 %) führt die Strecke über Trails, die technisch (teils sehr) anspruchsvoll sind. Schlechte Witterungsbedingungen (Kälte, Regen, Schnee) und die Nacht bilden zusätzliche Erschwernisse.

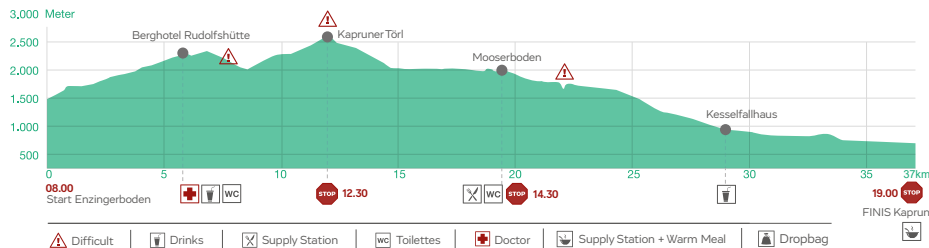
Die Hauptschwierigkeiten liegen im Abstieg von der Rudolfshütte, Anstieg/Abstieg zum Kapruner Törl (2.639 m) und (teilweise) im Abstieg von den Kapruner Hochgebirgstaesen.



BUS-EMPFEHLUNG:
FR, 06.15 ODER 19.30,
KAPRUN - ENZINGERBODEN

Tickets bei der Anmeldung, im GGUT-Webshop (www.ultratrail-shop.at) oder bei der Startnummernausgabe.

ACHTUNG: Begrenztes Kontingent, first come, first serve



Difficult | Drinks | Supply Station | Toilettes | Doctor | Supply Station + Warm Meal | Dropbag

KAPRUN SCENIC TRAIL

DER KLASSIKER ENTLANG DES GROSSGLOCKNERS.
KST 15 16 KM / 1.500 HM



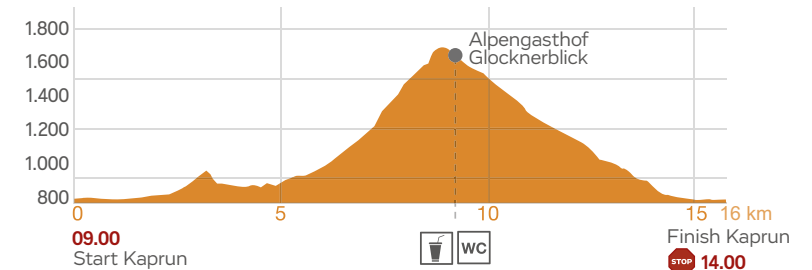
FACTS

16 km / 1.500 hm

START: Freitag 09.00
GGUT Arena Salzburger Platz,
Kaprun

ZIEL:
GGUT Arena Salzburger Platz, Kaprun

Der KST 15 bietet einen guten Einstieg ins alpine Trailrunning, ist mit 1.000 positiven Höhenmetern im Auf- und Abstieg jedoch durchaus eine Herausforderung. Der KST führt zu 90 % über gutgepflegte Wanderwege und ist daher technisch nicht besonders schwierig und für etwas bergerfahrene Läufer durchaus gut machbar.



Drinks | Supply Station | Supply Station + Warm Meal



Wer jemals die Großglockner Hochalpenstraße bezwungen hat, der kennt auch den „Lukashansl“ in Bruck. Ein Haus, das allen Reisenden im Gedächtnis bleibt. Und jene, die hier eine Pause eingelegt haben, verweilen gerne immer wieder im behaglichen Schoß eines angestammten Gast-Hauses. Denn Gastfreundschaft bestimmt im Hotel Lukashansl in Bruck an der Großglocknerstraße den Ton.

Tradition trifft Moderne

Die Räumlichkeiten zeichnen sich durch stيلة Einrichtung aus, die Küche gefällt dem Gast durch ihre herzhaft, einheimische Kost und alle Mitarbeiter tragen bei, durch guten Service eine angenehme Atmosphäre zu schaffen. So verbindet sich die jahrhundertealte Tradition mit den Merkmalen eines modernen und aufgeschlossenen Hotels, das allen zeitgemäßen Komfort in gemütlichen, barrierefreien Zimmern bietet.

Hotel Gasthof Lukashansl
A-5671 Bruck a.d. Glstr.
Salzburgerstrasse 1

+43 6545 7458 • info@lukashansl.at

GASTHOF EDELWEISSPITZE ***

FUSCH



MIT DEM MOTORRAD DEN GROSSGLOCKNER EROBERN!

Die Edelweißspitze ist der höchste befahrbare Punkt der Großglockner Hochalpenstraße.

Hoch oben auf 2.571 m befindet sich die Edelweißhütte, unser Berggasthof.

Hier verwöhnen wir mit kulinarischen Schmankerln aus der Region bei großartiger Aussicht auf 37 Dreitausender und 19 Gletscher. In unseren Zimmern am Großglockner, der Berghütte oder dem Edelweiß-Chalet finden Sie wohligen Schlaf und Entspannung – **gerne auch als Zwischenstopp für eine Nacht.**

Unsere Besucher auf 2 Rädern freuen sich auf spezielle Angebote und **Unterstützung bei kleinen Reparaturen.** Ebenfalls laden wir Sie herzlich in unser **Restaurant** an der Großglocknerstraße ein.

Freuen Sie sich auf herzhaft, regionale Küche in unserem gemütlichen Gastzimmer sowie auf der prächtigen **Sonnterrasse mit Fernblick** auf das atemberaubend schöne Bergpanorama der Großglocknerwelt.

HIGHLIGHTS

- Top of Bruck, Fusch
- Berggasthof mit Sonnterrasse
- täglich geöffnet
- Unterstützung bei kleinen Reparaturen
- Zimmer, Blockhütte & Chalet



IHRE GASTGEBER:
FAMILIE LEDERER

GASTHOF EDELWEISSPITZE ***
Fusch a. d. Großglocknerstraße 100
A-5672 Fusch a. d. Großglocknerstraße
Tel. +43 (0) 6545 74 25
edelweisspitze@aon.at
www.edelweisspitze.at

Find us on 

EDELWEISS
Hütte

GPS 47.1238567
12.8308525



TOURENVORSCHLÄGE &
DIGITALES ROADBOOK
inkl. GPS-DATEN
zum DOWNLOAD

MINI GGUT

FÜR UNSEREN TRAIL NACHWUCHS AM GROSSGLOCKNER



FACTS

Mini GGUT Kids: 1 km / 20 Hm

Mini GGUT Junior: 3,1 km / 120 Hm

START & ZIEL:

Musikpavillon Kals am Großglockner

10.00 Mini GGUT – Kids

10.30 Mini GGUT – Junior

Gemeinsam mit der Sportunion Kals am Großglockner und Run2Gether bieten wir heuer erstmals einen Bewerb für unseren Trail-Nachwuchs an. Auf 2 Strecken mit 1 km mit 20 Hm für die 1. 4. Schulstufe und

3,1 km und 120 Hm für die 4. – 9. Schulstufe können unsere Nachwuchsläufer*innen Wettkampfluft am Großglockner schnupfern.

Nach dem Start beim Musikpavillon Kals verläuft der Mini GGUT Kids 1 km über ausschließlich befestigte Straßen und der Mini GGUT Junior teils auf befestigten Straßen, teils im Gelände samt Hängebrücke, beide Bewerbe mit Ziel beim Musikpavillon Kals.



IMPRESSUM:

Der offizielle Event-Guide des Großglockner ULTRA-TRAIL®

Herausgeber: RACE Resch Alpine Competition Events, Sierningstraße 2a, 2734 Puchberg.

Layout: Barbara Frühmann Druck: Druckerei DORRONG, Graz

TITEL SPONSOR



Sponsors



Event Locations and Regions

Support Organisations



Partner & Main Supplier

Partner-Races & Associations



Partner Hotels





DYNAFIT

