



# Marathon News

Die doppelte Herausforderung  
La doppia sfida  
A double challenge

## 1. Brixen Dolomiten Marathon 1ª Maratona Bressanone Dolomiti 03.07.2010

[www.brixenmarathon.it](http://www.brixenmarathon.it)



### » Von der Stadt auf den Berg

Der Brixen Dolomiten Marathon als doppeltes, sportliches Erlebnis

Als der bekannte Südtiroler Marathonläufer Christian Jocher die Idee aufwarf von Brixen aus einen Marathon zum Ploseberg zu starten, war man skeptisch wie das funktionieren sollte. Nach einer ersten Studie der Strecke verwandelte sich diese anfängliche Skepsis in allgemeine Begeisterung. Der Lauf zeigt sich als äußerst abwechslungsreich und bietet den Teilnehmern die einzigartige Möglichkeit vom Ziel auf 2486m zum 1890m tiefer gelegenen Start dem Brixner Domplatz hinunter zu blicken. Das doppelte Erlebnis, Stadt – Berg, das Genießen der Vorzüge der Brixner Kleinstadt mit ihrem großen Reichtum an Sehenswürdigkeiten und des Bergerlebnisses der Plose, wird durch den Brixen Dolomiten Marathon sehr gut zum Ausdruck gebracht. Die Veranstalter wollen den Lauf innerhalb kürzester Zeit als einzigen Südtiroler Bergmarathon international etablieren und als Südtiroler Großsportereignis festlegen. Hermann Achmüller, Südtirols Aushängeschild in der Marathonzene, zeigt sich bereits nach den ersten Trainingsläufen auf der Strecke begeistert. Besonders die technische und taktische Herausforderung haben es dem Spitzensportler angetan: „Wer sich den Lauf nicht richtig einteilt, wird das Ziel am Gipfel des Ploseberges nicht erreichen“, so Achmüller in einem ersten Interview.

Fortsetzung auf Seite 2

### Dalla città sulla montagna

La maratona alpina Bressanone Dolomiti come doppia emozione

Quando il noto maratoneta altoatesino Christian Jocher ha lanciato l'idea di organizzare una maratona da Bressanone sulla Plose, tanti non credevano alla sua realizzazione. La gara si presenta molto diversificata e offre a tutti i partecipanti la possibilità di vedere dal traguardo a 2486 metri la partenza (Piazza del Duomo) che è 1890 metri più bassa. La doppia emozione, città – montagna, il doppio piacere con una città piena di vita culturale e una montagna panoramica come la Plose vengono entrambi rappresentati in maniera perfetta dalla nuova maratona alpina Bressanone Dolomiti.

L'organizzatore è intenzionato a portare l'unica maratona alpina in Alto Adige a un evento internazionale di grande formato. Hermann Achmüller, il più noto maratoneta dell'Alto Adige, dopo le prime prove è affascinato e impressionato dal tragitto. Secondo lui sono proprio gli elementi tecnici e tattici che contraddistinguono questa gara. Chi non riesce a organizzarsi la gara in maniera corretta secondo Achmüller non arriverà al traguardo.

Segue a pag. 2

### From the city to the mountain

Brixen Dolomiten Marathon, the double experience

When the famous runner from South Tyrol Christian Jocher had the idea to organize a Marathon race from the city to the mountain everybody was skeptical. After a couple of visits the opinion changed from skepticism to enthusiasm. The race offers various and very scenic routes and is very different in itself; the arrival of the race is at the top of the Plose Berg in a height of 2486 meters and offers the possibility to look over the start at the Cathedral square in Brixen.

The organization team has the target to bring the race up to one South Tyrol's top sport events. Hermann Achmüller, the most famous local runner is convinced that it will be a very tough race and only the runners who prepare themselves very good and are able to run a tactical race will reach the arrival.

From the highest point the Telegraph peak at 2486 meters the runners have a spectacular overview over all the Tyrolean mountains and UNESCO world heritage site, the Dolomites. For all the runners who are not used to long distances will be organized a relay team race. The marathon distance will be split in 4 runners per team.

All the people who come to watch the race with the new BrixenCard will have a double advantage and double pleasure. From the start in the city every visitor can take the bus and reach the cable car in St. Andrä village, from there the cable car goes to the 1500 m high Bergstation hut. At the way back the bus takes the guests to starting in the city.



### Hermann Achmüller,

erfolgreicher Langstreckenläufer aus Bruneck, über den „Brixen Dolomiten Marathon“.

Seite 6

### 2.500 anni dopo

Correva l'anno 490 a.C. quando nella località di Maratona, circa 40 km a nord di Atene, gli Ateniesi sbaragliarono le truppe persiane ...

pag. 3

### Marathon-Staffel im 4er Team

Nicht alle Läuferinnen und Läufer trauen sich einen Bergmarathon zu: schon die Distanz von 42,195 km ist sehr anspruchsvoll ...

Seite 7

## » Grußwort

Von der Sommerhitze des Brixner Talkessels auf die noch mit Schneeresten aus dem letzten Winter weiß gesprenkelte Bergspitze der Plose: Selbst eingefleischte Marathonläufer, die für uns Normalsterbliche schier übermenschliche Anstrengungen und Kraftakte vollbringen, stellt dieser Alpinmarathon vor eine besondere Herausforderung. Die Organisatoren haben gut daran getan, die Möglichkeit eines Staffellaufs vorzusehen, damit auch weniger gut trainierte AthletInnen die Strecke in Angriff nehmen können.

Diese Veranstaltung findet heuer zum ersten Mal statt und soll dazu beitragen, die territoriale, touristische und kulturelle Einheit zu untermauern, welche von der Stadt Brixen und der ländlichen Umgebung mit ihrer einmaligen Naturlandschaft geprägt ist.

Unsere Altstadt ist ein wahres Juwel unter den Alpenstädten, und unser Hausberg, die Plose, ist mit den Dolomiten Teil des UNESCO-Weltkulturerbes. Der Marathon ist somit ein sowohl symbolisches als auch „greifbares“ Bindeglied zwischen diesen beiden, sich auf einzigartige Weise gegenseitig ergänzenden Aspekten unseres landschaftlichen Erbes.

Ich wünsche allen TeilnehmerInnen, dass sie ihr angepeiltes Ziel erreichen ohne an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit zu gehen und dass das unvergleichliche Schauspiel der bleichen Berge sie für ihre Anstrengungen entlohnen möge.

Albert Pürgstaller  
Bürgermeister der Stadt Brixen



## Saluto

Dalla calura estiva del fondovalle di Bressanone alla vetta della Plose, dove si incontrano ancora le ultime macchie bianche di neve invernale:

questa maratona alpina si preannuncia come una sfida particolarmente dura anche per chi pratica questo sport ed è dunque abituato a fatiche e sforzi che a noi comuni mortali sembrano immensi. Gli organizzatori hanno pensato bene di prevedere anche la possibilità di partecipare alla corsa con una staffetta, in modo che anche atleti meno esperti possano affrontare la gara.

Questa iniziativa, che quest'anno si svolge per la prima volta, è tesa ad affermare ancora una volta l'unità territoriale, turistica e culturale costituita dalla città di Bressanone e il pae-

saggio rurale e naturale circostante.

Il nostro centro storico è un vero gioiello tra le città alpine e la "nostra" Plose fa parte del patrimonio naturale UNESCO delle Dolomiti. La maratona rappresenta dunque un collegamento simbolico ma allo stesso tempo tangibile tra questi due elementi fondanti del nostro patrimonio paesaggistico.

Auguro a tutti i partecipanti di raggiungere la meta che loro stessi si vorranno porre senza arrivare al limite della loro resistenza fisica e che lo scenario spettacolare dei monti pallidi li possa appagare delle loro fatiche.

Albert Pürgstaller  
Sindaco della città di Bressanone

## » Grußwort

Liebe Marathonläufer,

große Freude am Berglaufen, stramme Waden, ein Höchstmaß an Kondition und einen eisernen Willen müssen die Athleten mitbringen, die den ersten Brixen Dolomiten Marathon wagen. Neben der Marathonsstrecke sind auch einige Höhenmeter zu bewältigen, die Strecke verläuft ab Brixen stets aufwärts auf die Plose. Wer dieses harte Rennen schafft, zählt schon mal zu den Siegern, verdient großen Respekt und kann sich bedenkenlos zu den Top-Sportlern zählen. Belohnt wird der Einsatz ebenfalls

durch einen wunderschönen Berggrundblick am Ziel am Gipfel.

Mit dem neuen und spannenden Marathon bietet Südtirol zahlreichen Laufbegeisterten eine neue Herausforderung und den Zuschauern eine tolle Veranstaltung. Ein Lob an die Organisatoren für diese neue und zugleich herausragende Sportveranstaltung und allen Teilnehmern viel Erfolg.

Dr. Thomas Widmann  
Landesrat für Wirtschaft und Mobilität



## Saluto

Cari atleti!

Ci vogliono passione per la corsa in montagna, delle buone gambe, un'ottima

condizione fisica e forza mentale per partecipare alla prima maratona Bressanone-Plose. Gli atleti devono percorrere la distanza di una maratona ed in più molti metri di dislivello perché la corsa parte a Bressanone e termina dopo una lunga salita sulla Plose. Chiunque raggiungerà il traguardo meriterà senz'altro il rispetto e l'applauso di tutti e porterà indubbiamente

essere fiero della propria vittoria e di essere in gran forma. Ma chi partecipa alla gara è anche premiato da un panorama mozzafiato in cima alla Plose.

Vorrei congratularmi con il comitato organizzativo che offre una gara spettacolare e augurare buona fortuna a tutti i partecipanti.

Dr. Thomas Widmann  
Assessore all'economia e alla mobilità

## Von der Stadt auf den Berg

Der Telegraph auf 2486 m ist der höchste und schönste Punkt des Marathons. Von hier aus genießen die Läufer einen der grandiosesten Rundblicke auf die Tiroler Bergwelt: Ötztaler-, Zillertaler- und Stubai Alpen, Ortler-, Brenta-, Adamellogruppe und die Berge des UNESCO Weltkulturerbes Dolomiten bieten ein einzigartiges Panorama.

Halbstreckenläufer und Läufer teams können am Brixen Dolomiten Marathon auch als Staffel teilnehmen. Die Staffel bestehend aus vier

LäuferInnen hat dieselbe Strecke zu bewältigen. Dabei werden die Teilstrecken unterschiedlich nach Länge und Höhenmeter eingeteilt.

Auch die Zuschauer kommen durch die Brixen-Card zum doppelten Erlebnis. Vom Start in der Stadt mit dem Bus zur Talstation der Ploseiseilbahn und von dort mit der Gondel zur Mittelstation. Nach dem Rennen Ausklang und Einkehr in eine der vielen Almhütten am Ploseberg.

Willkommen beim Brixen Dolomiten Marathon!

## Dalla città sulla montagna

Il Telegrafo, la cima della montagna Plose, con 2486 metri rappresenta il punto più alto della gara e offre una panoramica straordinaria. Da qui i partecipanti si godranno una vista spettacolare sulle montagne del Tirolo e sulle Dolomiti che dal 2009 sono patrimonio naturale dell'UNESCO.

Oltre alla maratona gli organizzatori hanno previsto una staffetta. Squadre con quattro corridori possono iscriversi alla gara. Gli atleti dovranno affrontare quattro percorsi con

dislivelli diversi. L'arrivo della staffetta è sempre in quota 2486 metri e la distanza è quella della maratona.

Anche gli spettatori avranno, grazie alla BrixenCard, una doppia emozione. Dalla partenza nella città con il bus si arriva alla funivia della Plose a Sant'Andrea, da lì con la cabinovia fino a 2000 m. E tutto questo incluso nella BrixenCard!

Benvenuti alla Maratona Bressanone Dolomiti!

Main Partner	
Official Partner & Official Supplier	
Hotel Partner	Media Partner



## » 2.500 Jahre danach

Es war im Jahre 490 vor Christus: Die Athener hatten im Örtchen Marathon, etwa 40 Kilometer nordöstlich von Athen, die Perser vernichtend geschlagen. Der griechische Bote Pheidippides wollte den Sieg seinen Landsleuten verkünden und startete sofort in Richtung Athen. Nach seiner Ankunft brach er erschöpft zusammen. Diese Legende bildet die Grundlage für den modernen Marathonlauf, der seit dem Jahr 1896 auch olympische Disziplin ist. Exakt 2.500 Jahre nach der Schlacht bei Marathon, am 3. Juli 2010, wird in Brixen in Südtirol zum ersten Mal der „Brixen Dolomiten Marathon“ ausgetragen – ein Marathonlauf, der allein durch den Streckenverlauf und durch das sagenhafte Dolomiten-Panorama zu einem Fixpunkt der besten Marathonläufer werden könnte: Er startet in 560 Metern Meereshöhe im Herzen der Stadt, am geschichtsschwangeren Domplatz, um exakt 42,195 Kilometer und 1.890 Höhenmeter später am Gipfel des Brixner Hausbergs Plose, auf 2.450 Metern, zu enden.

1.890 Höhenmeter? Bei einem Marathon?? Die Veranstalter sind sich bewusst, dass dieser Lauf anspruchsvoll ist. Aber: „Dabei sein ist alles“, sagt der Präsident des veranstaltenden Tourismusvereins Brixen, Pepi Thaler, in geradezu olympischer Stimmung. Natürlich geht es auch beim „Brixen Dolomiten Marathon“ darum, wer am Ende die schnellste Zeit haben wird. Viel mehr aber geht es darum, ein einmaliges Sporterlebnis in einer noch einmaligere Kulisse gemeinsam mit vielen Gleichgesinnten erlaufen zu dürfen. Und: Wer es sich nicht zutraut, allein die Strecke bewältigen zu können, kann im Vierer-Team als Staffel antreten.

Die Strecke führt auf Wald- und Wiesenwegen, abschnittsweise auch auf Asphaltstraßen nach St. Andrä (1.062 m), wo bei der Talstati-

on der Umlaufbahn für die Staffelläufer der erste Wechsel erfolgen wird. Danach verläuft die Strecke weiter auf Wald- und Forstwegen nach Afers (1.504 m) zur zweiten Staffelübergabe. Den Blick auf den Peitlerkofel und die Dolomiten richtend, führt der Lauf auf asphaltierten Höfewegen taleinwärts und hinauf zur Schatzerhütte, von dort auf Forst-



und Wanderwegen zur Skihütte weiter bis Kreuztal (2.070 m, dritter Staffelwechsel). Auf dem Wanderweg zur Ochsenalpe genießt man einen herrlichen Blick ins Tal, bevor die letzten 400 Meter im Anstieg zu bewältigen sind. Am Ziel erwartet die Läufer ein atemberaubender 360-Grad-Rundumblick auf eine unglaubliche Bergkulisse. Das doppelte Sporterlebnis: ein anspruchsvoller Marathonlauf und ein Ausblick, der alle Anstrengungen vergessen lässt.

## 2.500 anni dopo

Correva l'anno 490 a.C. quando nella località di Maratona, circa 40 km a nord di Atene, gli Ateniesi sbaragliarono le truppe persiane. L'araldo greco Fidippide, incaricato di recare la buona notizia ai suoi compatrioti, partì immediatamente alla volta di Atene dove giunse stremato, crollando privo di vita subito dopo aver annunciato la vittoria. Questa leggenda

Monte Plose, a 2.450 m di altitudine, dopo aver percorso esattamente 42,195 km di distanza e superato 1.890 m di dislivello.

Naturalmente gli organizzatori sono consapevoli della difficoltà di una maratona con 1.890 m di dislivello: "l'importante è partecipare", ricorda con spirito olimpico Pepi Thaler, Presidente dell'Associazione Turistica di Bressanone che organizza l'evento. Anche nella "Maratona Bressanone Dolomiti" vincerà alla fine il più veloce, ma ciò che più conterà sarà l'aver disputato con tanti altri appassionati una competizione unica in un contesto ineguagliabile. Inoltre, chi non se la sente di percorrere da solo l'intera distanza può optare per la staffetta a quattro.

Il tracciato si snoda attraverso boschi e prati, con tratti anche su strada asfaltata fino a S. Andrea (1.062 m). Presso la stazione a valle della cabinovia è previsto il primo cambio della staffetta. Si prosegue poi su sentieri e strade forestali fino a Eores (1.504 m), dove ha luogo il secondo cambio. Con lo sguardo rivolto al Sass Putia e alle Dolomiti la corsa continua su stradine asfaltate, addentrandosi nella valle e salendo fino al rifugio Schatzer. Di lì, sempre su sentieri e strade forestali si raggiunge il rifugio Sci e quindi Valcroce (2.070 m, terzo cambio della staffetta). Dal sentiero escursionistico che conduce a Malga Buoi si può apprezzare la magnifica vista sul fondovalle, prima di affrontare gli ultimi 400 m di dislivello.

Al traguardo lo spettacolare panorama delle montagne circostanti toglierà ai corridori il fiato rimasto. Una doppia emozione per tutti gli sportivi: una maratona impegnativa e un panorama che ripaga di tutti gli sforzi compiuti!

ispirò la moderna maratona, che dal 1896 è anche disciplina olimpica.

Esattamente 2.500 anni dopo la battaglia di Maratona, il 3 luglio 2010, si disputerà a Bressanone (BZ) la prima "Maratona Bressanone Dolomiti" che per le caratteristiche del percorso e la bellezza del panorama dolomitico potrebbe presto diventare un appuntamento fisso per i migliori maratoneti: si parte infatti a 560 m di quota, nella storica piazza Duomo di Bressanone, per raggiungere la vetta del

## » 5 Fragen an Christian Jocher

**Was sind die Besonderheiten des "Brixen Dolomiten Marathon"?**

**Christian Jocher:** Den „Brixen Dolomiten Marathon“ zeichnen mehrere Besonderheiten aus. Zum einen das Panorama mit der herrlichen Bergkulisse der Dolomiten. Zum anderen die abwechslungsreiche und anspruchsvolle Strecke über Wanderwege, Asphaltstraße und Alpiner Steig, die für jeden Athleten eine Herausforderung darstellt. Zuletzt ist der Start- Zielblick eine Besonderheit, die kein anderer Bergmarathon bieten kann.

**Was ist wichtig bei einem Bergmarathon?**

**Christian Jocher:** Grundsätzlich ist es beim Bergmarathon so, dass aufgrund der Höhenmeter, die der Athlet zurücklegt und die erhöhte Kraftausdauer die er aufbringen muss, die gesamte Laufzeit eine Stunde oder mehr über der eines üblichen Stadtmarathons liegt.

**Das heißt?**

**Christian Jocher:** Der Athlet muss sich viel mehr mit der Kräfteinteilung befassen, vor allem der Kraftausdauer kommt eine

größere Bedeutung zu. Des Weiteren ist die Verpflegung bei einem Bergmarathon weit intensiver als bei einem gewöhnlichen Stadtmarathon: so wird es neben Wasser auch Verpflegung in Form von Riegeln und Gels geben. Ein weiterer wichtiger Aspekt wird die Notwendigkeit einer Akklimatisierung sein, d. h. die Athleten werden früher anreisen um sich an das Klima zu gewöhnen.

**Was ist, wenn ich mir nicht die ganze Marathondistanz zutraue?**

**Christian Jocher:** Aufgrund dessen, dass die Belastung eines Bergmarathons nicht mit jener eines Stadtmarathons zu vergleichen ist, besteht für unerfahrene Bergläufer die Möglichkeit, sich für eine Staffel, bestehend aus 4 Athleten, zu melden. Dabei gibt es drei Klassen: Männlich, Weiblich oder Mixed.

**Was wünschen Sie sich für den 3. Juli 2010**

**Christian Jocher:** Für die erste Ausgabe des „Brixen Dolomiten Marathon“ wünsche ich mir zufriedene Teilnehmer, viele Zuschauer, schönes Wetter und vor allem viele begeisterte freiwillige Helfer.

## 5 domande a Christian Jocher

**Quali sono le peculiarità della "Maratona Bressanone Dolomiti"?**

Ci sono molte particolarità che contraddistinguono la "Maratona Bressanone Dolomiti". Per primo il panorama con lo splendido scenario delle Dolomiti sullo sfondo. Poi il tragitto vario ed impegnativo su strade forestali, strade asfaltate e sentieri, che rappresenta una vera sfida per ogni atleta. Non per ultimo il colpo d'occhio sulla partenza e l'arrivo, che nessun'altra maratona può offrire.

**Cos'è importante in una maratona alpina?**

Una maratona alpina dura mediamente un'ora in più di una maratona normale, ciò è dovuto al dislivello che deve superare l'atleta e dal maggiore sforzo fisico.

**Cioè?**

L'atleta deve distribuire molto meglio le sue forze, soprattutto la resistenza fisica gioca un ruolo molto importante. Inoltre in una maratona alpina è fondamentale il ristoro lungo il percorso: oltre alla bottiglietta d'acqua agli atleti vengono somministrate barrette energetiche. Un altro aspetto molto importante è l'acclimatazione, in quanto i podisti devono arrivare prima per abituarsi al nuovo clima.

**Cosa succede se non mi sento di affrontare tutto il tragitto della maratona?**

Dal momento che lo sforzo fisico di una maratona alpina non può essere paragonato a quello di una maratona classica, esiste la possibilità per gli atleti meno allenati di partecipare con la staffetta a 4. Si gareggia in 3 categorie: maschile, femminile e mixed.

**Che cosa si augura per il 3 luglio 2010?**

Per la prima edizione della Maratona Bressanone Dolomiti mi auguro partecipanti soddisfatti, molti spettatori, bel tempo e soprattutto tanti volontari entusiasti.

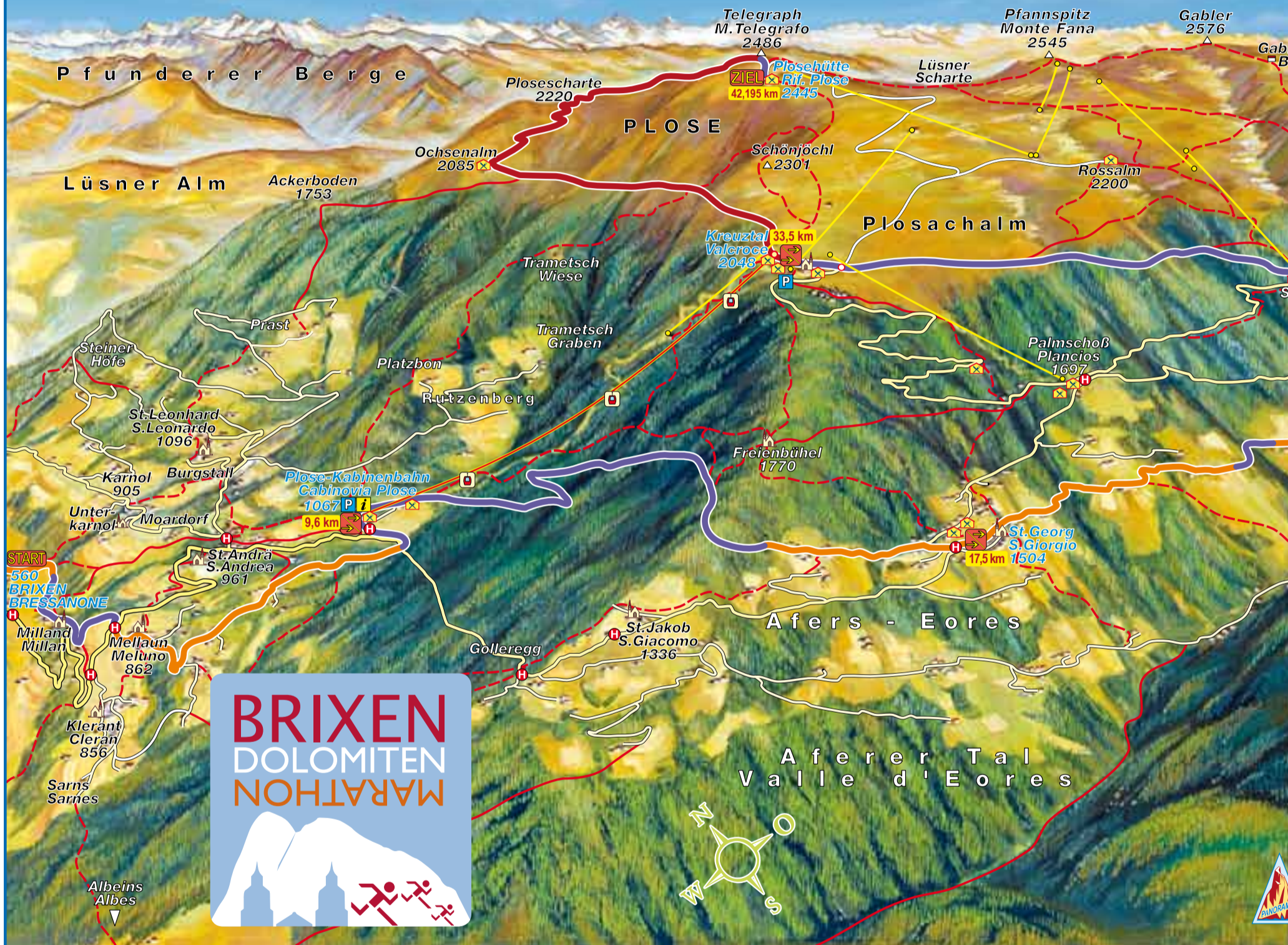


### Zur Person...

Christian Jocher (\*10. Dezember 1962 in Brixen, Südtirol) kam als Jugendlicher zur Leichtathletik und widmete sich mehr und mehr der Langstrecke. Bis dato hat er an 50 internationalen Marathons teilgenommen, davon erreichte er bei 25 Wettkämpfen eine Zeit unter 2:30, 4 Marathons absolvierte er in einer Zeit unter 2:20. Seine Bestzeit liegt bei 2:17:13 (1994 in Hamburg). 2003 gewann er in Füssen den König-Ludwig-Marathon, 2005 belegte er in München Rang 2. Tolle Ergebnisse kann er auch bei seinen Halbmarathon-Teilnahmen aufweisen: seine Bestmarke liegt hier bei 1:04:07 (1993 in Gargnano, Gardasee). 2005 schloss er die Ausbildung zum Jugend-Leichtathletik-Übungsleiter ab. Seit 2004 trainiert er die Männerlaufgruppe des lokalen Leichtathletikvereins und ist immer noch „laufend aktiv“.



# Streckenverlauf | Percorso | Route



## Streckendaten | Dati del percorso | Route data

**Start | Partenza | Start:** 8.30 h  
Brixen Domplatz (560 m) | Bressanone Piazza Duomo | Brixen, cathedral square

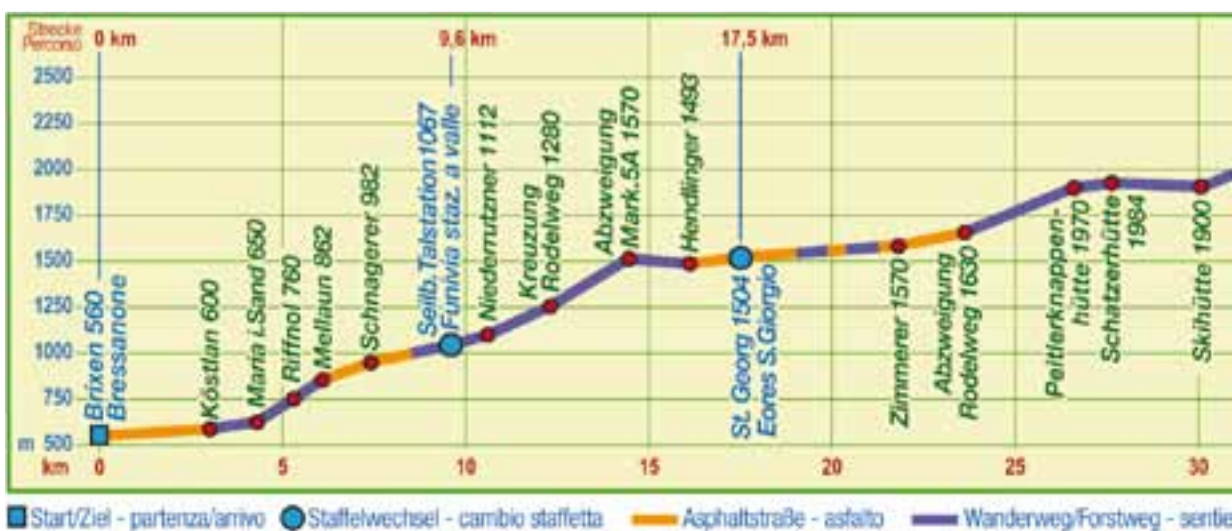
**Ziel | Arrivo | Finish:**  
Plosehütte (2445 m) | Rifugio Plose | Plose hut

**Streckenlänge | Lunghezza percorso | Route length:**  
42,195 km

**Höhenmeter | Dislivello | Altitude gain:** 1890 m

**Zeitlimit | Tempo limite | Time limit:** 7 Stunden | 7 ore | 7 hours

## Höhenprofil | Profilo altimetrico | Altitude profile





# Streckenbeschreibung

Am **Samstag, 3. Juli 2010** findet zum 1. Mal der Brixen Dolomiten Marathon statt. Der Bergmarathon führt vom Domplatz im Zentrum von Brixen (560 m) auf die Plose, den Brixner Hausberg auf 2450 m. Die Strecke führt auf Wald- und Wiesenwegen, abschnittsweise auch auf Asphaltstraßen nach St. Andrä (1062 m) bis zur Talstation der Umlaufbahn Plose. Nun geht es weiter auf Wald- und Forstwegen nach Afers (1504 m). Begleitet von der einzigartigen Kulisse des Peitlerkofels und der Dolomiten im Hintergrund führt die Strecke auf asphaltierten Höfewegen taleinwärts bis hinauf zur Schatzerhütte. Von dort weiter auf Forst- und Wanderwegen zur Ski-

hütte weiter bis Kreuztal (2070 m). Auf dem Wanderweg zur Ochsenalm genießt man einen herrlichen Blick ins Tal, bevor die letzten 3,2 km mit 400 Höhenmeter zu bewältigen sind. Die großartige Bergkulisse, der 360° Rundumblick im Ziel lassen die Anstrengungen des Marathons schnell vergessen. AthletInnen, die sich nicht die gesamte Marathon-Strecke zumuten, können auch im Team (4er-Staffel) teilnehmen.

**Die doppelte Herausforderung.**

## Descrizione percorso

La maratona alpina conduce dalla piazza Duomo nel centro di Bressanone (560 m) fino alla Plose, la montagna di Bressanone a 2450 metri. Il percorso si snoda su strade forestali e sentieri, con tratti anche su strada asfaltata fino a S. Andrea (1062 metri) fino alla stazione a valle della cabinovia Plose. Si prosegue su sentiero e strada forestale fino ad Eores (1504 m). Il tragitto continua su stradine asfaltate con lo splendido scenario del Putia e delle Dolomiti sullo sfondo fino al Rifugio Schatzer, dopodichè si prosegue di nuovo su sentiero e strada forestale fino ad arrivare all'albergo Schihütte e di qui fino a Valcroce (2070

m). Sul sentiero escursionistico per la malga Buoi si ha una splendida vista panoramica sul fondovalle, prima di superare l'ultimo tratto di 3,2 km e 400 metri di dislivello. Il grandioso panorama montano a 360° che si presenta all'arrivo fa ben presto dimenticare le fatiche della maratona. Atleti che non se la sentano di affrontare la maratona, possono partecipare con la staffetta a 4.

**Una doppia sfida – i 1890 metri di dislivello fra Bressanone e la Plose!**

## Route description

The mountain marathon takes you from the cathedral square in the centre of Brixen (560m) to the Plose, the local mountain of Brixen at 2450m. The route goes from forest and meadow trails, in sections on asphalt roads, to St. Andrä (1062m). At the valley station of the cable car Plose the first change takes place (relay). Now it goes on to hiking and forest trails to Afers (1504m) to the second relay change. Accompanied by a unique scenery of the Peitler mountain and the Dolomites in the background, the route takes you in sections on asphalt roads into the valley to the Schatzer hut. From there the route

continues on forest and hiking trails to Kreuztal (2070m, 3rd change). On the hiking trail to the Ochsenalm enjoy the wonderful view down the valley before the last 3.2 km and 400 m of altitude gain await you. The spectacular mountain scenery, a 360° panoramic view at the finish make you forget all your efforts of the marathon.

**A double challenge, the 1890 meters of altitude between Brixen and the Plose!**



**Legende - Legenda - Legend**

	Info	Info	Info
	Bus-Haltestelle	Fermata autobus	Bus-stop
	Kabinenbahn	Cabinovia	Cableway
	Parkplatz	Parcheggio	Parking
	Schutzhütte	Rifugio	Mountain hut
	Restaurant	Ristorante	Restaurant
	Wanderwege	Escursioni	Trail

**Marathonlauf - Maratona - Marathon**

	Wechselzone	Cambio staffetta	Change area
	Asphaltstraße	Strada asfaltata	Asphalt street
	Wander- Forstweg	Sentiero, strada forest.	Path, trail
	Alpiner Steig	Sentiero alpino	Alpine path

© Jocher-Kammerer

### Das Organisationskomitee Il comitato organizzativo

Brixen Dolomiten Marathon  
Regensburger Allee 9 Viale Ratisbona  
39042 Brixen - Bressanone - Tel. +39 0472 836401  
www.brixenmarathon.it - info@brixenmarathon.it

**Claudio Zorzi**  
Präsident Organisationskomitee Et Organisation Et Logistic  
Presidente Comitato organizzatore Et Organizzazione Et Logistica  
**Christian Jocher - Helmut Profanter**  
Technische Organisation - Organizzazione tecnica  
**Brigitte Salcher**  
Organisation Et Verwaltung  
**Oskar Zorzi**  
Sicherheitskoordinator - Coordinatore sicurezza



**Paul Profanter**  
Organisation Et Rahmenprogramm  
Organizzazione Et programma collaterale  
**Werner Zanotti**  
Organisation Et Werbung - Organizzazione Et pubblicità  
**Oliver Schenk**  
Organisation - Organizzazione

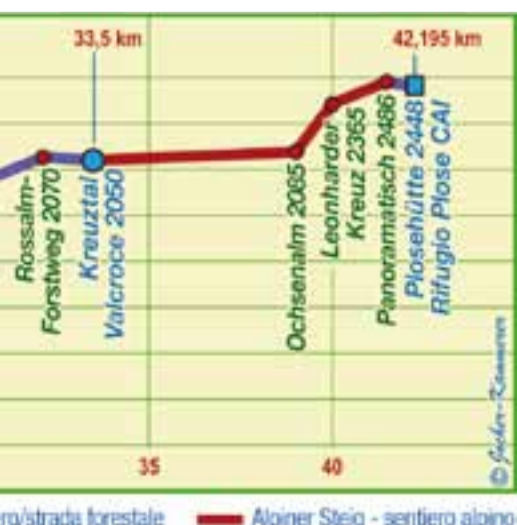
Mit freundlicher Unterstützung | Con il sostegno di:



### IMPRESSUM:

**Herausgeber/Editore:** Brixen Dolomiten Marathon  
Regensburger Allee 9 Viale Ratisbona  
I-39042 Brixen-Bressanone  
Tel. +39 0472 836401, info@brixenmarathon.it  
**Redaktion/Redazione:** Brigitte Salcher, Oliver Schenk,  
Willy Vontavon, Werner Zanotti  
**Fotos/Foto:** Christian Jocher, Brigitte Salcher  
**Grafische Gestaltung/Concetto grafico:** Kraler Druck  
**Druck/Stampa:** Kraler Druck Brixen  
**Auflage/Tiratura:** 2.500

Programmänderungen, Irrtümer und Druckfehler vorbehalten.  
Sono possibili inesattezze, variazioni di programma ed errori di stampa.



B A N K P R O J E C T S





## „Viel anspruchsvoller als erwartet“

HERMANN ACHMÜLLER, erfolgreicher Langstreckenläufer aus Bruneck, über den „Brixen Dolomiten Marathon“, der am 3. Juli am Domplatz startet und über die klassische Marathon-Distanz zur Plose führen wird.

**Herr Achmüller, was unterscheidet den „Brixen Dolomiten Marathon“ von anderen Bergläufen?**

**Hermann Achmüller:** Bitte erlauben Sie mir einen Exkurs: Ich bin eigentlich kein reiner Bergläufer, ich komme von der Flachstrecke und habe auf eine Wette hin oder eigentlich aus einem Spaß heraus 2007 zum ersten Mal den Jungfrau-Marathon im Berner Oberland absolviert, das war damals die Berglaufweltmeisterschaft in Langdistanz. Dort bin ich ganz überraschend Zweiter geworden; in den letzten Jahren ist der Bergmarathon zu meiner Spezialdisziplin geworden. In Brixen findet der Bergmarathon zum ersten Mal statt, und man muss sehen, wie er bei den Leuten ankommt. Die Idee ist super – ich habe ein sehr gutes Verhältnis zu Christian Jocher, der Mitorganisator ist. Er hat mich auf diesen Marathon hingewiesen. Es ist der erste Marathon dieser Art in Südtirol, da muss man ja fast dabei sein.

**Gibt es im alpinen Raum mehrere solcher Marathons?**

**Hermann Achmüller:** Diese Art von Marathon ist vor allem in der Schweiz sehr bekannt. Dort gibt es einige große Events, zum Beispiel der Jungfrau-Marathon, ein Bergmarathon in Zermatt oder Graubünden. Die Nummer eins ist sicher der Jungfrau-Marathon. In den letzten Jahren sind einige dazu gekommen, auch in Österreich. Aber in Südtirol ist das eine einmalige Sache, und ich sehe große Chancen, dass der „Brixen Dolomiten Marathon“ mit den Jahren ein großer Erfolg werden wird. Man darf nicht gleich im ersten Jahr tausende Leute erwarten; es muss über Jahre Aufbauarbeit geleistet werden.

**Welchen Eindruck haben Sie von der Strecke?**

**Hermann Achmüller:** Die Strecke ist viel anspruchsvoller als erwartet, vor allem von den Höhenmetern. Es gibt keine steilen Steigungen, aber es geht immer anspruchsvoll bergauf. Zeitmäßig ist er sicher länger als der Jungfrau-Marathon. Vom Panaroma her ist der „Brixen Dolomiten Marathon“ eine wunderschöne Strecke, die übrigens auch für Hobbyläufer geeignet ist. Wenn man sich nicht allzu sehr selbst unter Druck setzt und mit Köpfchen läuft, müsste jeder gut ins Ziel kommen.

**Weil der Marathon anspruchsvoll ist, bietet der Veranstalter ja auch einen Staffellauf an.**

**Hermann Achmüller:** Das ist eine sehr gute Idee; man kann die Strecke auf vier Läufer aufteilen. Ziel wird jedoch sein, dass möglichst viele Läufer die lange Distanz bewältigen.

**Das heißt, Sie sind der Meinung, dass der Jungfrau-Marathon im Vergleich zu Brixen weniger schwierig ist?**

**Hermann Achmüller:** Der Jungfrau-Marathon hat einen anderen Charakter. Dort sind die ersten 25 Kilometer flach, und erst dann geht es bergauf. In Brixen beginnt die Steigung gleich nach zwei Kilometern mit insgesamt mehr Höhenmetern. Das ist etwas völlig Anderes. Es ist schwer zu sagen, was schwieriger ist. Ein Flachmarathon ist – und das glaubt man kaum – sogar schwieriger zu laufen als ein Bergmarathon. In Brixen besteht die Schwierigkeit darin, dass man sich die Strecke sehr

gut einteilen und mit mehr Kopf laufen muss. Man darf sich nicht antreiben lassen und muss unbedingt auf seinen Körper hören.

Willy Vontavon

**Hermann Achmüller** (\*17. Februar 1971 in Bruneck, Südtirol) ist Langstreckenläufer und derzeit einer der erfolgreichsten Südtiroler Leichtathleten. Bekannt wurde er durch seine Dienste als Tempomacher für Eliteläuferinnen beim Berlin-Marathon, wo er 2001 Naoko Takahashi zum damaligen Frauenweltrekord (2:19:42) und 2004 Yōko Shibui zum japanischen Rekord (2:19:39) begleitete. 2004 siegte er gemeinsam mit seinem Landsmann Reinhard Harrasser beim Südtirol-Marathon in 2:19:26. 2005 gewann er den München-Marathon, nachdem er dort im Jahr zuvor das Tempo für den ebenfalls siegreichen Harrasser gemacht hatte. 2006 gewann er beim Vienna City Marathon den Halbmarathon-Wettbewerb. 2007 wurde er als Zweiter des Jungfrau-Marathons Vize-Weltmeister auf der Berglauf-Langdistanz, nur geschlagen von Jonathan Wyatt, der seinen sechsten WM-Titel holte. 2008 gelang ihm dann beim selben Marathon der Sieg.

## „Molto piú impegnativa del previsto“

HERMANN ACHMÜLLER, fondista di successo di Brunico, ci parla della „Brixen Dolomiten Marathon“ che avrà luogo il 3 luglio con partenza da Piazza Duomo e arrivo alla Plose lungo la distanza classica della maratona.

**Signor Achmüller, cosa differenzia la „Brixen Dolomiten Marathon“ da altre competizioni di Mountain Running?**

**Hermann Achmüller:** Consentitemi una premessa: A dire la verità non sono un corridore di montagna, il mio campo erano i percorsi piani. Mi sono cimentato solo per scherzo nel 2007 con la „Jungfrau-Marathon“ di Berna, che all'epoca erano i mondiali di corsa alpina su lunga distanza. Mi classificai secondo con grande sorpresa; negli ultimi anni la maratona alpina è divenuta la mia specialità. A Bressanone una maratona di questo tipo viene organizzata per la prima volta e bisogna vedere come reagiscono le persone. L'idea è geniale – ho un ottimo rapporto con Christian Jocher, che è uno degli organizzatori, è stato lui a mettermi a conoscenza di questa maratona. È la prima maratona di questo tipo in Alto Adige, non si può non partecipare con entusiasmo!

**Ci sono altre maratone di questo tipo nelle alpi?**

**Hermann Achmüller:** Questo tipo di maratona è famoso soprattutto in Svizzera, dove ci sono diversi eventi importanti come, per esempio, il Jungfrau-Marathon, una maratona a Zermatt o Grigioni. La piú importante è senz'altro il Jungfrau-Marathon.

Negli ultimi anni ne sono però nate altre, anche in Austria, ma in Alto Adige è una cosa unica, e penso che la „Brixen Dolomiten Marathon“ col passare del tempo sarà un gran successo. Non ci si può aspettare subito migliaia di persone; deve esserci un impegno costante di anni nell'organizzazione.

**Ha dato un'occhiata al tracciato brissinese?**

**Hermann Achmüller:** La settimana scorsa ho percorso una parte del tracciato fino al chilometro 22, ma non era possibile proseguire, perché c'era ancora la neve. Una volta che si sarà sciolta proseguirò la corsa.

**Che impressione ha?**

**Hermann Achmüller:** Il percorso è molto piú impegnativo del previsto, soprattutto la parte piú elevata. Non ci sono pendii ripidi, ma la salita è costante e faticosa. Dal punto di vista del tempo di percorrenza è sicuramente piú lunga della Jungfrau-Marathon, ma il panorama rende la „Brixen Dolomiten Marathon“ meravigliosa. È anche adatta a chi corre solo per hobby. Se non ci si fa mettere sotto pressione e si corre con la testa sulle spalle, tutti dovrebbero raggiungere il traguardo.

**Visto che la maratona è così impegnativa, l'organizzatore ha previsto anche una staffetta.**

**Hermann Achmüller:** È un'ottima idea; ci si può dividere il tracciato tra quattro persone. L'obiettivo sarà comunque quello di far percorrere la lunga distanza al maggior numero di partecipanti possibile.

**Questo significa che lei è dell'opinione che la Jungfrau-Marathon sia meno difficile di quella di Bressanone?**

**Hermann Achmüller:** La Jungfrau-Marathon ha un'altra impostazione. I primi 25 chilometri sono piani, solo dopo di essi comincia la salita. A Bressanone la salita comincia già dopo il secondo chilometro per un dislivello maggiore. È una cosa completamente diversa. Difficile dire quale sia la piú impegnativa. Una maratona in piano è – e questo è difficile da credere – piú difficile di una maratona in montagna. La difficoltà del tracciato di Bressanone consiste nel dover correre con piú strategia, gestendo bene ogni suo tratto. Non bisogna montarsi la testa e occorre ascoltare il proprio corpo.

Willy Vontavon

Schuhbert





## » Marathon-Staffel

Nicht alle Läuferinnen und Läufer trauen sich einen Bergmarathon zu: schon die Distanz von 42,195 km ist sehr anspruchsvoll, die 1890 Höhenmeter dazu bringen viele an die Grenze ihres Leistungsvermögens.

Mit der Marathon-Staffel wird's möglich! In 4er-Teams absolvieren die Staffelläufer verschiedene Distanzen: der erste Läufer 9,6 km von Brixen zur Umlaufbahn in St. Andrä (Höhendifferenz 502 m), der zweite Läufer 7,9 km von St. Andrä nach Afers (Höhendifferenz 442 m), der dritte Läufer bewältigt die längste Strecke von 16 km mit einer Höhendifferenz von 546 m von Afers über die Schatzerhütte und Skihütte nach Kreuztal, während für den vierten Läufer die letzten 8,695 km über alpine Steige und Wege ins Ziel führen (Höhendifferenz 400 m). Gestartet wird in den Kategorien Frauen, Männer, Mixed.

Online-Registrierung unter [www.brixenmarathon.it](http://www.brixenmarathon.it)

## Staffetta

Non tutti se la sentono di affrontare una maratona alpina: se già la distanza di 42,195 km è di per sé molto impegnativa, i 1890 metri di dislivello portano anche i più esperti ed allenati al limite della resistenza fisica.

Con la staffetta a 4 cioè è possibile. Gli atleti devono affrontare 4 diversi percorsi: il primo copre la distanza di 9,6 km da Bressanone fino alla stazione a valle della cabinovia a S. Andrea (dislivello 502 metri), il secondo dovrà percorrere 7,9 km da S. Andrea ad Eores (dislivello 442 metri), il terzo deve superare il tratto più lungo di 16 km con un dislivello di 546 metri da Eores passando per il rifugio Schatzer e il rifugio Skihütte fino a Valcroce, mentre il quarto dovrà affrontare l'ultimo tratto di 8,695 km fino all'arrivo (dislivello 400 metri).

Si gareggia nelle categorie maschile, femminile e mixed.

Iscrizione alla gara online su [www.brixenmarathon.it](http://www.brixenmarathon.it)

## Marathon relay

Not all runners dare to run a mountain marathon: the distance of 42.195 km itself is very challenging; the 1890 meters of altitude gain take most people to their limit.

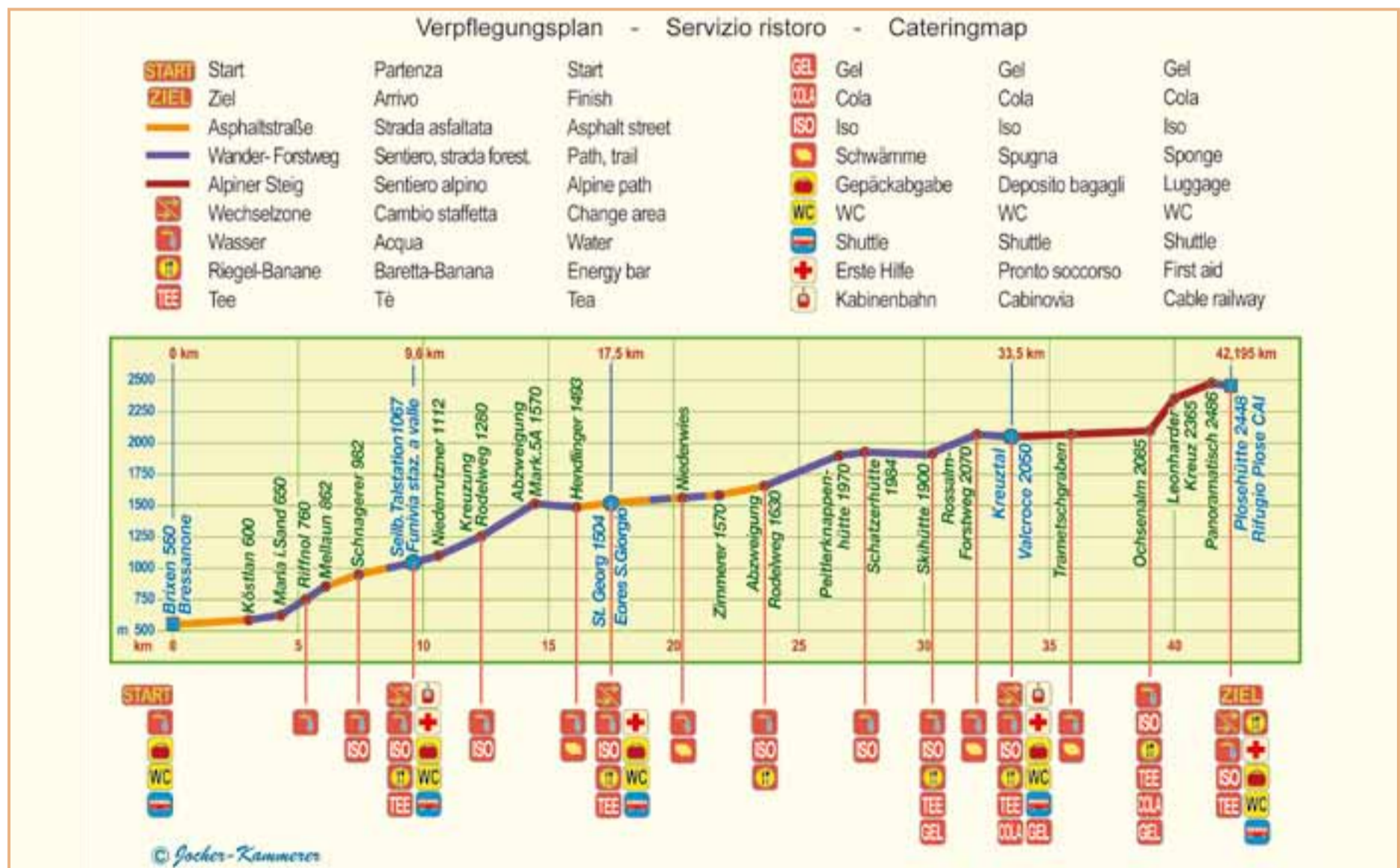
A relay run makes it possible! In teams of four runners get different distances: the first runner 9.6 km from Brixen to the cable car in St. Andrä (altitude gain 502 m), the second runner 7.9 km from St. Andrä to Afers (altitude gain 442 m), the third runner gets the longest part of 16 km with an altitude gain of 546 m from Afers to the Schatzerhütte and Skihütte to Kreuztal, while the fourth runner gets the last 8.695 km on alpine paths to the finish (altitude gain 400 m).

The categories are women, men and mixed.

Register yourself at once! [www.brixenmarathon.it](http://www.brixenmarathon.it)



## Verpflegungsplan | Servizio ristoro | Cateringmap



### Suppliers

