



2022



16. PFALZNER CROSS-LAUF

FR., 27. MAI 2022 19.30 Uhr - ISSINGER WEIHER

(12 km, 270 Hm)

20. TIEFROSCHTN X-trem

SA., 16. JULI 2022 9.00 Uhr

(20 km, 1.580 Hm)

NEVESSTAUSEE ▶ EDELRAUTHÜTTE ▶ TIEFRASTENHÜTTE

15. KELLER-BAUER-LAUF

SA., 6. AUGUST 2022 9.00 Uhr

(18 km, 1.100 Hm)

NEVESSTAUSEE ▶ CHEMNITZERHÜTTE ▶ SONNKLARHÜTTE

1. EDELRAUTHÜTTEN-NACHTLAUF

FR., 30. SEPTEMBER 2022

(8,8 km, 985 Hm oder 4,63 km, 694 Hm)

EGGERSEITE PARKPLATZ oder NEVESSTAUSEE ▶ EDELRAUTHÜTTE

7. TIEFRASTENHÜTTEN-NACHTLAUF

FR., 28. OKTOBER 2022 18.00 Uhr

(5,15 km, 865 Hm)

PARKPLATZ WINNEBACHTAL ▶ TIEFRASTENHÜTTE

SANIKAL



www.sanikal.com

Brixen Tel. +39 0472 060600

Eppan Tel. +39 0471 664378



new balance

**Pizzeria
Restaurant
Issinger Weiher**

**ISSINGER
WEIHER**

Weiher Platz 2, Issing - Pfalzen
Tel. 0474 565684

info@restaurant-issingerweiher.it
Mittwoch Ruhetag

Marxegger Alm



Weißenbach

Tel. +39 340 5246032

HEISS

FENSTER

Sarntal (BZ)

Tel. +39 0471 623 038

www.heissfenster.com



Getrum Alm

REINSWALD

Tel. +39 348 4789091

MEINDL

Shoes For Actives



LUPINE®
LIGHTING SYSTEMS

VAUDE

The Spirit of Mountain Sports

Café · Taxi
Schneider

Zimmer mit Frühstück

Tel. 0474-68 50 05
Handy 348/3529812

Kaminkehrer MANNI



Bruneck Tel. 348 7821187

LCS
Partnerdruck
BRUNECK www.LCS.st



Ai Ferienhotel

Rinsbacherhof



Familie Reichegger Alois
39030 Lappach · Südtirol
Tel. 0039 0474 685 000
www.rinsbacherhof.com
rinsbacherhof@rolmail.net

16. PFALZNER CROSS-LAUF

(12 km, 270 Hm)

ISSINGER WEIHER

Es sind 2 Runden mit einer Gesamtlänge von 12 km und 270 Hm zu bewältigen.



Startnummernausgabe und Nachmeldungen (+ 5,00 €) im See-Café
Issinger Weiher, Tel. +39 0474 565684

Freitag, 27. Mai 2022, Start 19.30 Uhr

Teilnahmebedingungen: 25 € (Erinnerungsgeschenk und Nudelgericht inbegriffen).

Kategorien: Herren I (2010 bis 1983) Damen I (1983 und jünger)
Herren II (1982 bis 1973) Damen II (1982 und älter)
Herren III (1972 und älter)

Bestzeiten: Herren: Thomas Niederegger 42:03 (2014)
Damen: Helga Rauch 49:09 (2010)



Rauch-Hütte

SEISER ALM
T 0471 72 78 30

**INNERHOFER
ALM**

Weißbach-Ahrntal
Tel. 347 1392452

**SONNEN
BAR
IM REINTAL**

Coffee Shop / Bistro / Jausenstation
Rein in Taufers
Tel. +39 346 82 63 730

Dorf 14
St. Johann-
S. Giovanni
www.ahrnah.it

AHRNAH

LADEN - NEGOZIO

Lebensmittel
Alimentari
Zeitungen
Giornali
Tabak
Tabacco





moser bar

BRUNECK

S. BRUGGER
& CO. OHG

**St. Georgen, Brixen
und NEU in Bozen**

www.s-brugger.com

GRIEGER

bar | bistro | pizzeria

Mauls 92, I-39040 Freienfeld (BZ)

Tel. +39 0472 771180

Edelrauthütte

Tel. +39 0474 653 230

MÜHLWALD

**Tiefrasten
Hütte**

20.

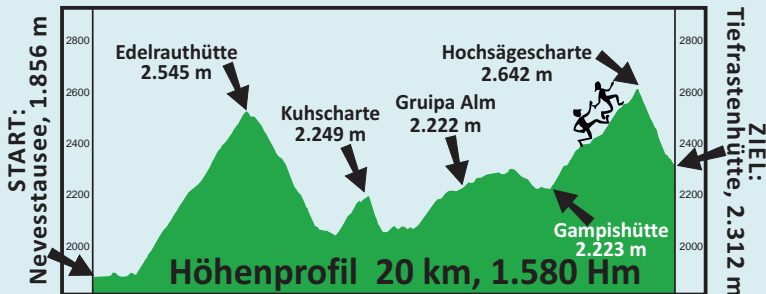
TIEFROSCHTN X-trem

(20 km, 1.580 Hm)

NEVESSTAUSEE ▶ EDELRAUTHÜTTE ▶ TIEFRASTENHÜTTE

... ist er zu lang, bist du zu schwach!!!

ACHTUNG JUBILÄUMSLAUF: Jeder läuft für sich allein. Die Zeiten werden dann addiert.*



Samstag, 16. Juli 2022, Start 9.00 Uhr

Kleidertransport, Taxi, Verpflegung und Erinnerungsgeschenk: 70€ pro Team (für 2 Personen) innerhalb 10. Juli; dann 80€; Die Kleider können am Start abgegeben werden und werden auf die Tiefrastrastenhütte gebracht.

Taxi: wer den Taxidienst beansprucht, muss sich unbedingt bis 10. Juli melden und dies bei der Anmeldung bekannt geben. Das Taxi startet um 6.45 Uhr in Terenten beim Parkplatz Tiefrastrastenhütte im Winnebachtal und bringt die Teilnehmer zum Start (Nevesstausee).

Teilnahmebedingungen: Trittsicherheit und gute Orientierung sind Voraussetzung. Kein Sanitätsdienst entlang der Strecke. Verpflegungsstelle nur im Ziel. Jeder Teilnehmer erhält 1 Erinnerungsgeschenk, 1 Teller Nudel, Verpflegung nach dem Wettkampf. Die Veranstaltung kann bei ungünstigen Bedingungen jederzeit verschoben oder abgesagt werden. Bei eventuellen Zwischenfällen, wo Gefahr für die Unversehrtheit eines Teilnehmers besteht, haben der Partner und andere Rennteilnehmer, die vom Geschehen erfahren, die Pflicht, das Rennen unmittelbar zu unterbrechen und Hilfe zu leisten bzw. Hilfe anzufordern. Diese Verpflichtung gehen die Teilnehmer mit Ihrer Unterschrift auf der Erklärung ein. Sollte die Notwendigkeit einer externen Hilfe bestehen, so ist diese unverzüglich über den Landesnotruf 112 anzufordern.

***Jubiläumsausgabe ... neue REGELN!!!** Da es sich heuer um die 20. Ausgabe des TIEFROSCHTN X-trem handelt, kann jeder Teilnehmer für sich alleine das gesamte Rennen bestreiten. Es werden allerdings beide Endzeiten der Teilnehmer addiert. Man muss sich aber trotzdem als Team einschreiben. Keine Einzelwertung.

KATEGORIEN: Herren, Damen und Mix

Bestzeiten:
Herren: Alex Oberbacher und Filippo Beccari 2:09:18 (2020)
Damen: Josefina Leitner und Birgit Stuffer 2:46:01 (2017)
Mix: Anneliese Felderer und Markus Planötscher 2:32:54 (2016)



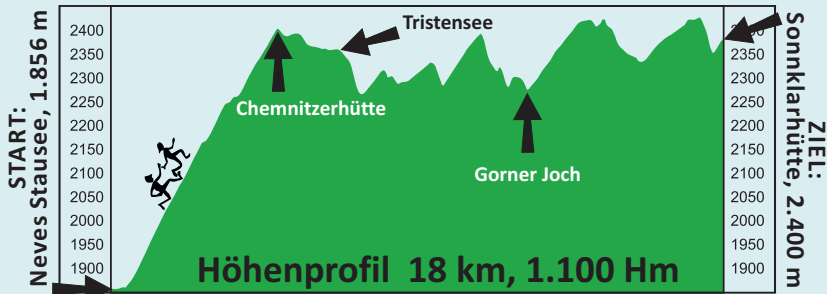
IN SÜDTIROL SEIT/DAL 2002

www.pizza-viva.it

15. KELLER-BAUER-LAUF ^(18 km, 1.100 Hm)

NEVESSTAUSEE ▶ CHEMNITZERHÜTTE ▶ SONNKLARHÜTTE

... der schönste Berglauf Südtirols !!!



Samstag, 6. August 2022, Start 9.00 Uhr

Kleidertransport, Taxi, Talfahrt Speikboden Bergbahnen, Verpflegung und Erinnerungsgeschenk: 35€ innerhalb 4. August, am Rennntag 50€; Die Kleider können am Start abgegeben werden und werden auf die Sonnklarhütte gebracht.

Taxi: wer den Taxidienst beansprucht, muss sich unbedingt bis 1. August melden und dies bei der Anmeldung bekannt geben. Das Taxi startet um 7.15 Uhr in Michlreis, bei der Talstation Speikboden, und bringt die Teilnehmer zum Start (Nevesstausee).

Teilnahmebedingungen: Trittsicherheit und gute Orientierung sind Voraussetzung. Kein Sanitätsdienst entlang der Strecke. Verpflegung nur im Ziel. Jeder Teilnehmer erhält ein Erinnerungsgeschenk, 1 Teller Nudel, Erfrischung nach dem Wettkampf und die Talfahrt von der Sonnklarhütte zur Talstation.

Kategorien: Herren I (2010 bis 1983)
Herren II (1982 bis 1973)
Herren III (1972 und älter)
Damen I (1983 und jünger) Damen II (1982 und älter)

Bestzeiten: Herren: Mikhail Mamleev 1:37:44 (2016)
Damen: Daniela Oemus 1:57:08 (2015)

Speikboden

bergrestaurant • enzianhütte • iglu • sonnklarhütte

Gaststätten Speikboden OHG • Sand in Taufers • Tel. +39 0474 678 330 • www.speikboden.net



M

Maximum cushioning
Stabilizing & protecting
Dynamic comfort
Quick drying & breathable

SPORT SOCKS



**Hecher Transport
OHG**

**BAGGERARBEITEN
TIEFBAU**

Rasen-Antholz - Tel. 348 73 62 769

**CHEMNITZER
Hütte**



Tel. +39 0474 653244



Jausestation Säge
Rein in Taufers



PIZZA MITTAGS & ABENDS
Tel. 0474 672601



**TELMEKOM
NETWORKS**

Glasfaser | Internet

Telefonie | W-LAN

Telefonanlagen

Lana | Bruneck

Trient

info@telmekom.com

+39 0473 553 700



SÜDTIROL

Style by Flocky



Find us on
facebook.



Bestellen Sie unter
www.pantofole-tirolesi.it

**SNM
PRODUCTS**

www.sn1.it

39014 Burgstall - Romstraße 79
Tel. 0473 290017 - Fax 0473 290256

I EDELRAUTHÜTTEN-NACHTLAUF

(Zwei verschiedene Strecken)

1. PFUNDERS EGGERSEITE PARKPLATZ ▶ EDELRAUTHÜTTE 8,8 km, 985 Hm
2. STAUMAUER NEVESSTAUSEE ▶ EDELRAUTHÜTTE 4,63 km, 694 Hm



... des isch a mol epas nois !!!

Freitag, 30. September 2022, Zielschluss 20.00 Uhr

Ende September 2022 findet der erste Nochtlauf zur Edelrauthütte statt.

Streckenverlauf:

Es stehen zwei verschiedene Strecken zur Auswahl.

1. Strecke: Pfunders Eggerseite Parkplatz-Edelrauthütte 8,8 km/985Hm
 2. Strecke: Staumauer Nevesstausee-Edelrauthütte 4,63 km/694Hm
- Jeder kann starten wann er will, und jeder stoppt seine Zeit selber.

ZIELSCHLUSS: 20.00 Uhr.

Teilnahmebedingungen: Jeder Teilnehmer muss Stirnlampe und Wechselgiwond selber mitführen. Stöcke sind erlaubt. Keine Anmeldung erforderlich.

Der Lauf findet bei jeder Witterung statt! Much, Flor, Erwin, Kiki, Evi und do Macki mit seinem Team freidn sich af di, und an gimiatlichn Oubnd mit viel Spaß und guter Laune ...



Tel. +39 0474 680 024 · www.brunner-fenster.com



Agentur Bruneck

Subagentur Welsberg
Sand in Taufers
Pedraces



UNIMET

www.unimet.it · info@unimet.it

bodendesign

MAURER WOLFGANG

Sand in Taufers

www.bodendesign.it



BAUUNTERNEHMEN

LECHNERPAUL

Handwerkerzone 5 - 39030 Terenten (BZ)

Tel. +39 0472 546 108 - info@baufirma-lechner.it - www.baufirma-lechner.it

RENOMMIERTES BAUUNTERNEHMEN MIT EINSCHLÄGIGER HANDWERKSQUALITÄT

7. TIEFRASTENHÜTTEN-NACHTLAUF

(5,15 km, 865 Hm)

PARKPLATZ WINNEBACHTAL ▶ TIEFRASTENHÜTTE

... den miss mo a widdo mochn !!!



Freitag, 28. Oktober 2022, Start 18.00 Uhr

Ende Oktober 2022 findet do siebte Nochtlauf zur Tiefrastranhütte statt. Massenstart isch um 18.00 Uhr beim Parkplatz im Winnebachtal. Falls jemand früher starten will, darf er das natürlich auch.

Teilnahmebedingungen: Jeder Teilnehmer muss Stirnlampe und Wechselgiwond selber mitführen. Zudem stoppt jeder seine Zeit selber. Stöcke sind erlaubt. Keine Anmeldung erforderlich

Streckenverlauf: Die Strecke ist frei wählbar. Ziel ist die Tiefrastranhütte. Unter allen FINISHERn werden tolle Preise verlost.

Achtung: Der Lauf findet bei jeder Witterung statt! Stefan mit seinem Team und do Macki freidn sich af di, und an gimiatlichn Oubnd mit viel Spaß und guter Laune ...

Bestzeiten: **Herren:** Daniel Oberlechner 42:34 (2017)

Damen: Renate Pramsohler 56:38 (2016)

TIEFRASTENHÜTTE, Tel. +39 348 7109498

fliesenbau

Mühlen in Taufers

Tel. 0474 658010

info@fliesenbau.it

www.fliesenbau.it

INFO und ANMELDUNGEN:



Christoph Brugger
Tel. +39 335 121 8838
mackinacki@gmail.com
www.mackinacki.com



De schau her! ^{de}

IHR ANSPRECHPARTNER FÜR SKITOUREN-MTB/E-BIKE-RENNRAD

RUNNING TRAIL

DEINE BERGLÄUFE AM SPEIKBODEN

SPEIKBODEN
SKIWORLD **AHRNTAL**



DOWNLOAD APP



DOWNLOAD App Running Trail Speikboden

START Talstation Kabinenbahn Speikboden 950 m

ZIEL 1 Bergstation Kabinenbahn Speikboden 2000 m

ZIEL 2 Bergstation Sessellift Sonklar 2400 m

UPLOAD Das Ergebnis deines Runs

www.skiworldahrntal.it



Raiffeisen

Raiffeisenkasse Bruneck

MEHR
WERT.
LEBEN.