



Herzlich Willkommen zu der 5. Ausgabe des
Alpenplus Ötzi Trailrun Naturns!

Benvenuti alla 5 edizione dell'
Alpenplus Ötzi Trailrun Naturno!

Welcome to the 5th edition of the
Alpenplus Ötzi Trailrun Naturns!



Programm 2025:

Freitag, 04.04.2025

17.00-20.00 Uhr: Startnummernausgabe im Tourismusbüro Naturns

Samstag, 05.04.2025

06.30-10.00 Uhr: Startnummernausgabe im Tourismusbüro Naturns

08.00 Uhr: Startaufstellung und Materialkontrolle Sunny Mountain Trail

08.30 Uhr: Kurzes Briefing im Startbereich

09.00 Uhr: Start des Sunny Mountain Trail

09.05 Uhr: Startaufstellung und Materialkontrolle Skyrace Naturns

09.30 Uhr: Kurzes Briefing im Startbereich

10.00 Uhr: Start des Skyrace Naturns

10.10 Uhr: Start des VIP Apple Kids Run

10.30 Uhr: Startaufstellung und Materialkontrolle Just for fun

11.00 Uhr: Start des Just for fun

13.00 Uhr: Prämierung VIP Apple Kids Run

16.00 Uhr: Zielschluss & Siegerehrung am Rathausparkplatz Naturns

Startpaket & Finisherpreis

- Startnummer mit Transponder und Sicherheitsnadeln
- Gutschein Essen & Getränk
- Start-Geschenk
- Finisher-Preis (bekommt man im Ziel)



Programma 2025:

Venerdì, 04.04.2025

ore 17-20: Ritiro pettorali presso l'ufficio Turistico Naturno

Sabato, 05.04.2025

ore 06.30-10: Ritiro pettorali presso l'ufficio Turistico Naturno

ore 8: Allineamento alla gara e controllo materiale

del Sunny Mountain Trail

ore 08.30: Briefing Sunny Mountain Trail

ore 09: Partenza Sunny Mountain Trail

ore 09.05: Allineamento alla gara e controllo materiale

del Skyrace Naturno

ore 09.30: Briefing Skyrace Naturno

ore 10: Partenza Skyrace Naturno

ore 10.10: Partenza VIP Apple Kids Run

ore 10.30: Allineamento alla gara e controllo materiale Just for Fun

ore 11: Partenza Just for fun

ore 13: Premiazione VIP Apple Kids Run

ore 16: Termine ultimo e premiazione

Pacco gara & Premio finisher

- Pettorale con chip e spilli
- Buono per cibo & bibita
- Regalo partenza
- Premio finisher (si ottiene all'arrivo)

Program 2025:

Friday, 04.04.2025

5-8 pm: Bib number distribution at the Tourist office Naturns

Saturday, 05.04.2025

06.30-10 am: Bib number distribution at the Tourist office Naturns

8 am: Check in Startline and material check

of the Sunny Mountain Trail

08.30 am: Briefing Sunny Mountain Trail

9 am: Start Sunny Mountain Trail

09.05 am: Check in Startline and material check

of the Skyrace Naturns

09.30 am: Briefing Skyrace Naturns

10 am: Start Skyrace Naturns

10.10 am: Start VIP Apple Kids Run

10.30 am: Check in Startline and material check of the Just for Fun

11 am: Start Just for fun

01 pm: Price ceremony VIP Apple Kids Run

04 pm: Cut off time & price ceremony

Start package & Finisher price

- Start number with transponder and safety pins
- Voucher for food & drink
- Start gift
- Finisher gift (you will get it on the finishline)

Sunny Mountain Trail

Start/Partenza/Start Naturns/Naturno: **554 m**
Ziel/Arrivo/Finish Naturns/Naturno: **554 m**
Streckenlänge/Distanza/Distance: **30 km**
Effektive Höhenmeter/Dislivello complessivo/Effective altitude metres: **+/- 2.100 m**

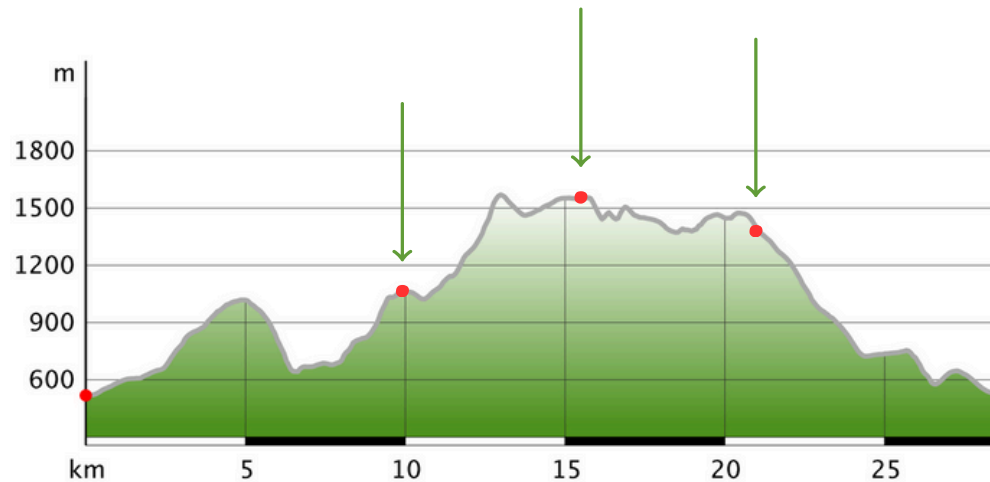
Zeitlimits/Limiti di tempo/Cut off times*

7 Stunden/ore/hours

- km 10 - Durster Hof: ore 11.30 Uhr | 11.30 am (2,5 Std./ore/hours)
- km 22 - Unterstell: ore 14.30 Uhr | 2.30 pm (5,5 Std./ore/hours)
- Zielschluss/Termine ultimo/Cut off time: ore 16.00 Uhr | 4 pm

3 Verpflegungsstellen/Punti di ristoro/Aid Stations

1 Dursterhof (km 10) 2 Hochforch (km 16) 3 Unterstell (km 22)



*Wer die jeweiligen Zeitlimits überschreitet wird aus dem Wettkampf und der Wertung genommen!
Chi supera i rispettivi limiti di tempo sarà eliminato dalla competizione e dalla classifica!
Whoever exceeds the respective time limits will be taken out of the competition and the classification!

Sunny Mountain Trail

Pflichtmaterial/Materiale obbligatorio/Mandatory Equipment

Vorgeschrieben (wird kontrolliert)

- Rucksack oder Gürteltasche
- Mobiltelefon immer eingeschaltet & aufgeladen
 - Sicherheits- und Notrufnummer muss gespeichert sein
- Startnummer
- Trinkflasche oder Camelbak mind. 0,5 l
- Becher oder Trinkbehälter
- Aluminium-Rettungsdecke/Überlebensdecke
- Signalpfeife
- Wasserdichte Jacke, für schlechte Wetterbedingungen und Höhenlagen geeignete warme Kleidung
- 10 € Bargeld für eventuellen Rücktransport
- Nahrungsvorrat, der bis zur nächsten Versorgungsstelle reicht

Empfohlen

- Mütze, Stirnband oder sonstigen Kopfschutz
- Handschuhe

Obbligatorio (verrà controllato)

- Zaino o marsupio
- Cellulare sempre acceso e carico
 - Numero di sicurezza e di emergenza salvato
- Numero di gara
- Min. 0,5 l di acqua (borraccia/Camelbak)
- Bicchiere o contenitore per bere
- Coperta termica
- Fischietto di emergenza
- Giacca impermeabile per maltempo e alta quota abbigliamento caldo adeguato
- 10 € in contanti per un eventuale trasporto di ritorno
- Scorta di cibo sufficiente fino al prossimo punto di ristoro

Consigliato:

- Cappello, fascia o altra protezione per la testa
- Guanti

Mandatory (will be checked)

- Backpack or waist bag
- Mobile phone always switched on & charged
 - Emergency and security number must be saved
- Race number
- Water bottle or Camelbak (at least 0.5 l)
- Cup or drinking container
- Aluminum emergency blanket/survival blanket
- Emergency whistle
- Waterproof jacket, suitable for bad weather conditions and high altitudes suitable warm clothing
- 10 € cash for possible return transport
- Sufficient food supply until the next aid station

Recommended

- Hat, headband, or other head protection
- Gloves

Skyrace Naturns

Start/Partenza/Start Naturns/Naturno: **554 m**
Ziel/Arrivo/Finish Naturns/Naturno: **554 m**
Streckenlänge/Distanza/Distance: **15 km**
Effektive Höhenmeter/Dislivello complessivo/Effective altitude metres: **+/- 1.150 m**

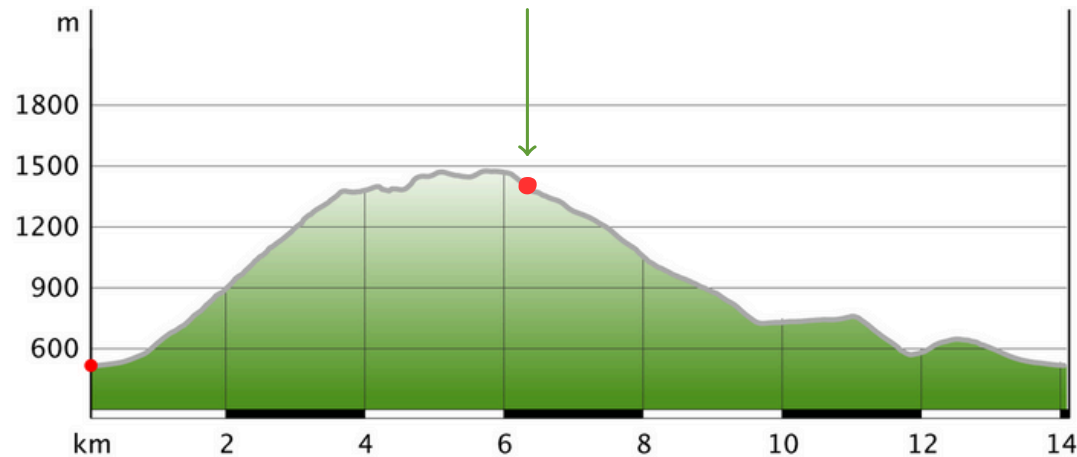
Zeitlimits/Limiti di tempo/Cut off times*

6 Stunden/ore/hours

- km 6,5 - Unterstell: ore 14.30 Uhr | 2.30 pm (4,5 Std./ore/hours)
- Zielschluss/Termine ultimo/Cut off time: ore 16 Uhr | 4 pm

1 Verpflegungsstelle/Punto di ristoro/Aid Station

Unterstell (km 6,5)



*Wer die jeweiligen Zeitlimits überschreitet wird aus dem Wettkampf und der Wertung genommen!
Chi supera i rispettivi limiti di tempo sarà eliminato dalla competizione e dalla classifica!
Whoever exceeds the respective time limits will be taken out of the competition and the classification!

Skyrace Naturns

Pflichtmaterial/Materiale obbligatorio/Mandatory Equipment

Vorgeschrieben (wird kontrolliert)

- Mobiltelefon immer eingeschaltet & aufgeladen
 - Sicherheits- und Notrufnummer muss gespeichert sein
- Startnummer
- Trinkflasche oder Camelbak mind. 0,5 l
- Becher oder Trinkbehälter
- Aluminium-Rettungsdecke/Überlebensdecke
- Signalpfeife
- Wasserdichte Jacke, für schlechte Wetterbedingungen und Höhenlagen geeignete warme Kleidung
- 10 € Bargeld für eventuellen Rücktransport
- Nahrungsvorrat, der bis zur nächsten Versorgungsstelle reicht

Empfohlen

- Mütze, Stirnband oder sonstigen Kopfschutz
- Handschuhe

Obbligatorio (verrà controllato)

- Cellulare sempre acceso e carico
 - Numero di sicurezza e di emergenza salvato
- Numero di gara
- Min. 0,5 l di acqua (borraccia/Camelbak)
- Bicchieri o contenitore per bere
- Coperta termica
- Fischietto di emergenza
- Giacca impermeabile per maltempo e alta quota abbigliamento caldo adeguato
- 10 € in contanti per un eventuale trasporto di ritorno
- Scorta di cibo sufficiente fino al prossimo punto di ristoro

Consigliato:

- Cappello, fascia o altra protezione per la testa
- Guanti

Mandatory (will be checked)

- Mobile phone always switched on & charged
 - Emergency and security number must be saved
- Race number
- Water bottle or Camelbak (at least 0.5 l)
- Cup or drinking container
- Aluminum emergency blanket/survival blanket
- Emergency whistle
- Waterproof jacket, suitable for bad weather conditions and high altitudes suitable warm clothing
- 10 € cash for possible return transport
- Sufficient food supply until the next aid station

Recommended

- Hat, headband, or other head protection
- Gloves

Just for Fun

Start/Partenza/Start Naturns/Naturno: **554 m**
Ziel/Arrivo/Finish Naturns/Naturno: **554 m**
Streckenlänge/Distanza/Distance: **8 km**
Effektive Höhenmeter/Dislivello complessivo/Effective altitude metres: **+/- 330 m**



Just for Fun

Pflichtmaterial/Materiale obbligatorio/Mandatory Equipment

Vorgeschrieben (wird kontrolliert)

- Mobiltelefon immer eingeschaltet & aufgeladen
 - Sicherheitsnummer der Organisation & Notrufnummer sind gespeichert
- Startnummer
- Jacke

Obbligatorio (sarà controllato)

- Cellulare acceso e carico
 - Numero di sicurezza e di emergenza salvato
- Pettorale
- Giacca

Mandatory (will be checked)

- Phone switched on & charged
 - Safety and emergency call number saved
- Race number
- Jacket

VERBOTEN | VIETATO | FORBIDDEN:

Musik-Kopfhörer (Ohrenstöpsel) sind auf jeder Strecke **verboten!**

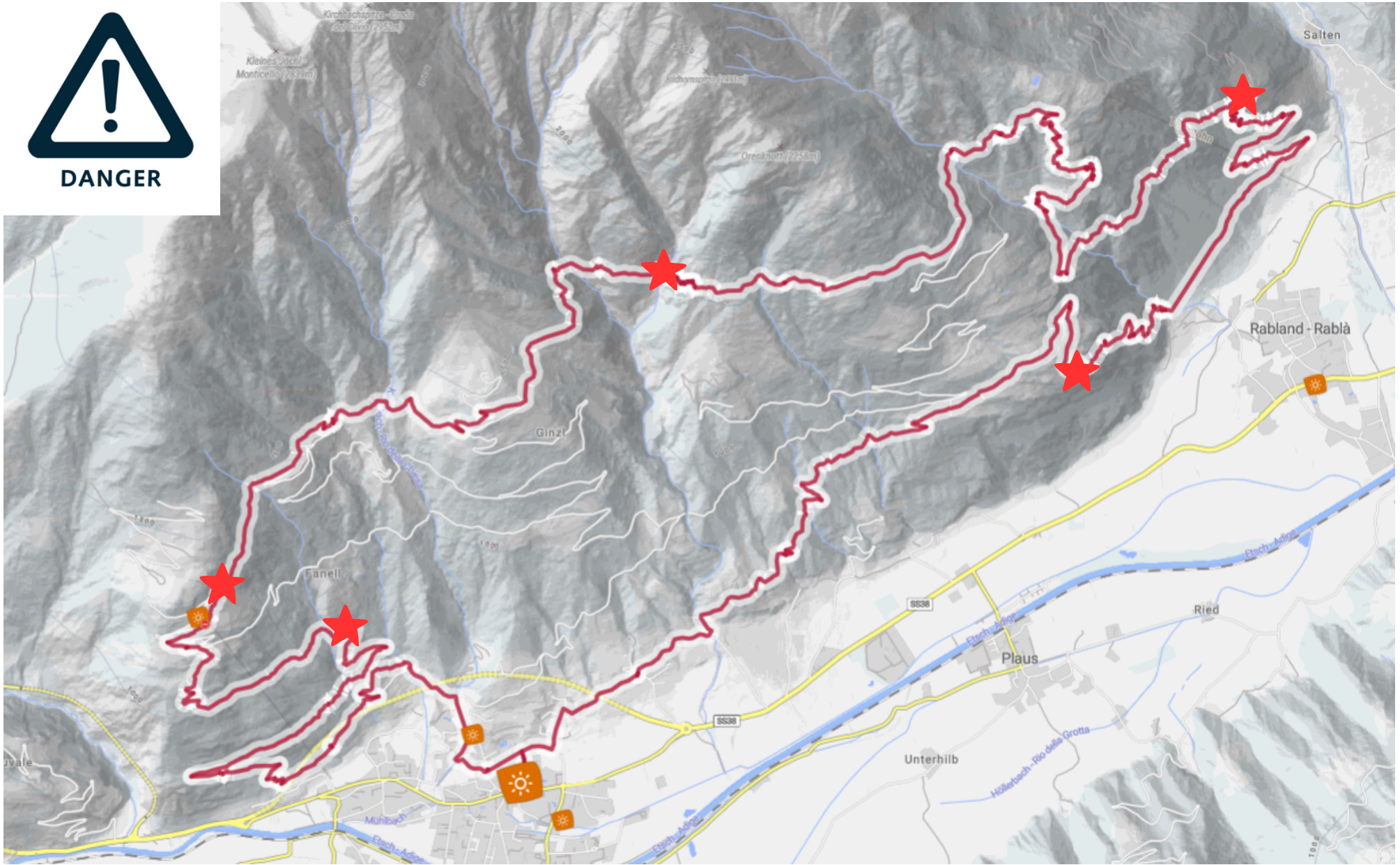
Le cuffie musicali sono **vietate** su ogni percorso!

Music headphones are **forbidden** on all routes!



Gefährliche Stellen/Luoghi pericolosi/Dangerous parts

Sunny Mountain Trail & Skyrace Naturns



Shuttle & Bergrettung/Soccorso alpino/Mountain rescue

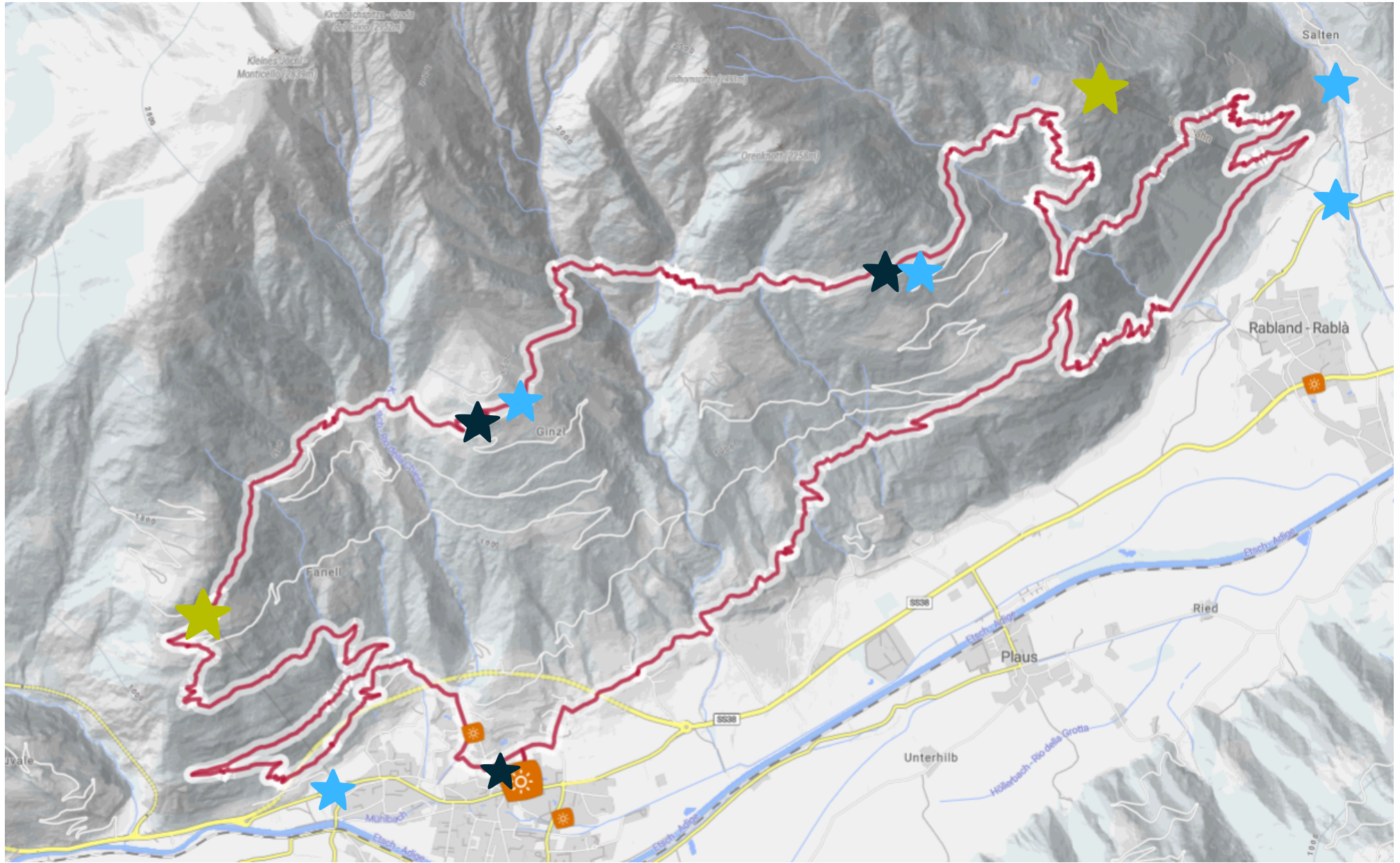
Sunny Mountain Trail & Skyrace Naturns



 Bergrettung/Soccorso alpino/Mountain rescue

 Seilbahn/Funivia/Cable car

 Shuttle



Checkpoints Alpenplus Ötzi Trailrun Naturns

- Es werden auf der Strecke an verschiedenen Stellen, Check-Points für die Kontrolle der Startnummer und des Pflichtmaterials eingerichtet. Somit soll kontrolliert werden, dass jeder Teilnehmer die komplette Strecke absolviert und das vorgeschriebene Pflichtmaterial dabei hat. Es ist Pflicht, diese Stellen zu passieren und die Anordnungen der zuständigen Person zu befolgen - ansonsten droht eine Qualifikation.

- In diversi punti del percorso saranno allestiti dei punti di controllo per verificare i numeri di partenza e il materiale obbligatorio. Questo per garantire che ogni partecipante completi l'intero percorso e abbia con sé il materiale obbligatorio prescritto. È obbligatorio superare questi punti e seguire le istruzioni dei responsabili, altrimenti si rischia la squalifica.

- Checkpoints will be set up at various points along the route to check start numbers and mandatory equipment. This is to ensure that every participant completes the entire course and has the prescribed mandatory equipment with them. It is compulsory to pass these points and to follow the instructions of the responsible persons - otherwise there is a risk of disqualification.



CHECKPOINT

Verpflegungsstellen/Punti di ristoro/Aid stations

- Wasser
- Coca Cola
- Iso
- Bananen, Äpfel, Orangen
- Kekse, Schokolade & Salzgebäck

- Acqua
- Coca Cola
- Iso
- Banane, mele, arance
- Biscotti, cioccolato & salati

- Water
- Coca Cola
- Iso
- Bananas, apples, oranges
- Biscuits, chocolate & salty biscuits



CATERING

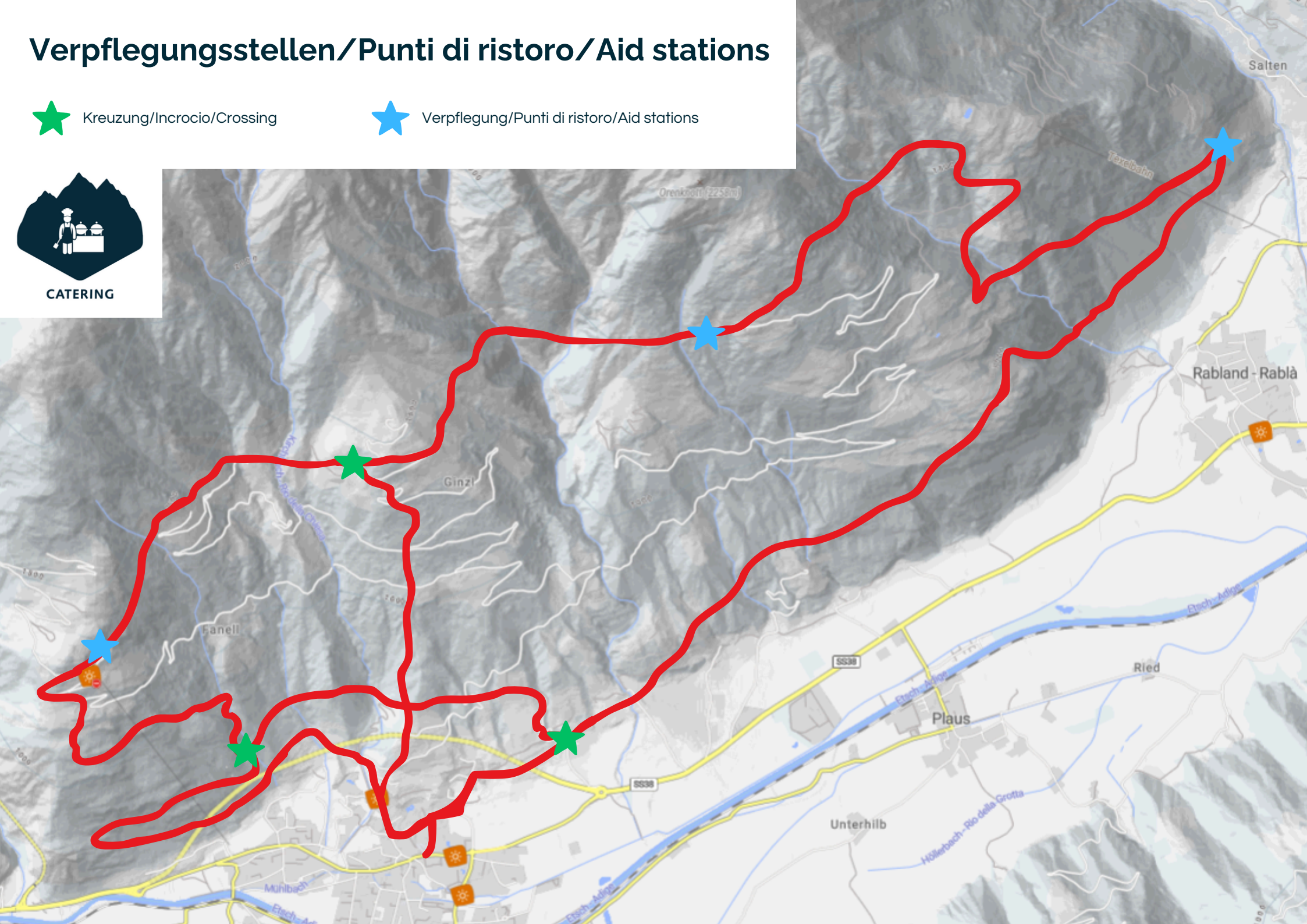
Verpflegungsstellen/Punti di ristoro/Aid stations

 Kreuzung/Incrocio/Crossing

 Verpflegung/Punti di ristoro/Aid stations



CATERING



Wichtige Infos/Informazioni importanti/Important informations



Ärztliche Atteste/Certificati medici/Medical certificates

- Die Teilnahme am Alpenplus Ötzi Trailrun ist nur Läufern mit einem am Wettkampftag gültigem ärztlichen Attests gestattet. Teilnehmer mit Wohnsitz in Italien müssen im Besitz eines sportärztlichen Zeugnisses sein, welches von einem Sportarzt ausgestellt wurde. (Laut Gesetz lt. Art. 5 - D.M. 18.02.1982) Teilnehmer mit Wohnsitz außerhalb von Italien müssen ein ärztliches Tauglichkeitszeugnis vorweisen (Es reicht die Online-Vorlage).
- Bitte das ärztliche Attest bei der Startnummernausgabe vorzeigen, falls es bei der Anmeldung noch nicht hochgeladen wurde
- La partecipazione all'Alpenplus Ötzi Trailrun è consentita solo ai corridori in possesso di un certificato medico valido il giorno della gara. I partecipanti residenti in Italia devono essere in possesso di un certificato medico sportivo rilasciato da un medico sportivo (come previsto dalla legge, Art. 5 - D.M. 18.02.1982). I partecipanti residenti al di fuori dell'Italia devono presentare un certificato di idoneità medica (è sufficiente il modello online).
- Si prega di presentare il certificato medico al ritiro del numero di partenza, se non è stato caricato al momento dell'iscrizione
- Runners may only take part in the Alpenplus Ötzi Trailrun if they have a valid medical certificate on the day of the race. Italian residents must present a sports medical certificate issued by a sports doctor (according to Art. 5 - D.M. 18.02.1982). Participants residing outside of Italy must provide a medical certificate (the online template is acceptable).
- Please present the medical certificate at the race bib pickup if it was not uploaded during registration.

Wichtige Telefonnummern/Numeri importanti/Important telephone numbers

- Koordination Shuttle & Race Office/Coordinazione shuttle & ufficio gara/Shuttle-coordination & Race office: +39 377 3663093
- Bergrettung/Soccorso alpino/Mountain rescue: +39 335 718 5147

Fotos/Foto/Photos:

- Entlang der Strecke werden Fotografen sein, also bitte Lächeln! ;)
- Die Fotos können von den Teilnehmern heruntergeladen werden (www.oetzi-trailrun.com). Bei Verwendung bitte das Copyright angeben.
- Ci saranno fotografi lungo il percorso, per favore sorridete! ;)
- Le foto possono essere scaricate dai partecipanti (www.oetzi-trailrun.com). In casi di utilizzo menzionare il Copyright.
- There will be photographers along the route, please smile! ;)
- The photos can be downloaded by the participants. (www.oetzi-trailrun.com). Please indicate the copyright when you use them.



Ein herzliches Dankeschön an unsere Sponsoren!
Un grande ringraziamento ai nostri sponsor!
A big thank you to our sponsors!



Das Thermalbad bei Meran
Località termale presso Merano

rock the sunny mountain!