



# RATSCHINGS MOUNTAIN TRAIL 2021



27.06.21 | 17,7 KM | 950 M | 390 M

[www.ratschings-mountaintrail.it](http://www.ratschings-mountaintrail.it)

**& 2X2**

STAFFEL  
RELAIS  
STAFFETTA

WOMEN  
MEN  
MIXED



PREMIUM PARTNER

# „A RUN THROUGH MAGICAL NATURE“

## GOLD PARTNER



## SILVER PARTNER



Lobis

## GOLD SPONSOR



## SILVER SPONSOR





# GRUSSWORTE SALUTO



Das Organisationskomitee des RMT  
Il comitato organizzatore del RMT

## DE

Der Laufsport boomt und das seit Jahren. Waren es zu Beginn der 2000er-Jahre noch vorwiegend Stadtmarathons, die die Athletinnen und Athleten in ihren Bann zogen, so hat dem urbanen Ambiente letztlich die freie Natur den Rang abgeliefert.

Die Idee für einen neuen Berglauf hatten wir, der Amateursportverein Ratschings, auch schon lange in der berühmten Schublade. Aus einer Idee wurde vergangenen Sommer schließlich ein konkretes Vorhaben. Wochenlang wurde überlegt, studiert und geplant, bis die Eckdaten des neuen Events feststanden, welches pünktlich zum Start der Sommersaison möglichst viele Athletinnen und Athleten ins Wandergebiet Ratschings locken soll.

Eines liegt uns dabei besonders am Herzen: Der Ratschings Mountain Trail wird ein Lauf-Event für alle sein. Die Strecke ist mit einer Länge von 17,7 Kilometern und mit einer Höhendifferenz von 950 Metern von allen einigermaßen vorbereiteten Athletinnen und Athleten zu bewältigen. Wem die Distanz immer noch zu lang ist, der kann bei der Trail-Neuheit in Ratschings auch in einem Zweier-team antreten. Wir möchten unser Wandergebiet einem breiten, sportlichen Publikum öffnen, und diesem die wunderschöne Bergwelt von Ratschings zeigen. Wir vom OK freuen uns Sportbegeisterte aus dem In- und Ausland bei uns willkommen zu heißen und ihnen durch die Unterstützung unserer Sponsoren ein großartiges Event zu bieten.

## IT

Da anni la corsa è in pieno boom. All'inizio degli anni 2000 erano soprattutto le maratone cittadine ad attirare gli atleti, ora sempre più quelle ad alta quota.

Il club sportivo di Racines ha da tempo un sogno nel cassetto, che la scorsa estate, è diventato un progetto concreto. Per settimane il club ha pensato, studiato e pianificato questo evento, che vorrebbe attirare il maggior numero possibile di atleti nell'area escursionistica di Racines durante la stagione estiva.

Una cosa ci sta particolarmente a cuore: il Ratschings Mountain Trail sarà un evento podistico rivolto a tutti. Con una lunghezza di 17,7 chilometri e un dislivello di 950 metri il percorso può essere affrontato da tutti gli atleti ragionevolmente preparati. Se la distanza è ancora troppo lunga per te, puoi anche gareggiare al Trail Novelty di Racines in una squadra a coppie. Vorremmo aprire la nostra area escursionistica ad un ampio pubblico sportivo e mostrare il bellissimo mondo montano di Racines. Noi dell'OC siamo felici di accogliere gli sportivi provenienti dall'Italia e dall'estero e di offrire un grande evento con il sostegno dei nostri sponsor.

## EN

Running is an evergreen among mass sports. Over the past decade the classic image of running events has changed. Runners have discovered the alpine regions as a new challenging habitat. Trail runs pop out all over the Alps.

The sports union in Ratschings – South Tyrol – had the idea to organize an own trail up one's sleeve for a certain period. When last summer our team came together and talked about the hard facts the idea became a plan and took shape. The new event should lure athletes to Ratschings to open the summer season.

One prior concern of us was to make the Ratschings Mountain Trail a running event for everybody. The trail with a length of ca. 17.7 kilometers and showing a rise of 950 m is certainly doable for all reasonably in shape athletes. For those who think this is a bit too hard, the Ratschings Mountain Trail provides the possibility to run the race in a two-man team as a relay. We would like to present our beautiful hiking resort to a sporty participant group and look forward to welcoming runners to our event. Due to the generous support of our sponsors, we are sure that we will have a great weekend in Ratschings.



# DIE RICHTIGE FLÜSSIGKEITS- ZUFUHR

## LA CORRETTA IDRATAZIONE



### DE

Wir Menschen bestehen aus einer Vielzahl von Substanzen, in erster Linie aus Wasser. Wasser ist die Flüssigkeit, mit der das Leben begann und ohne die wir nicht wachsen, uns entwickeln oder richtig funktionieren können.

Wenn dies etwas offensichtlich erscheint, lesen Sie einfach die Worte des Europäischen Hydratationsinstituts: „Eine ausreichende Hydratation des Körpers ist eine absolute Voraussetzung für die Gesundheit und ist für die Existenz selbst essentiell. Wasser unterstützt die wichtigsten lebenswichtigen chemischen Reaktionen des Körpers und erhält die Körperfunktionen aufrecht.“

Viel mehr wäre nicht nötig, doch in den wenigsten Situationen können wir uns wirklich als „hydriert“, also im richtigen Zustand des Wasserhaushalts, bezeichnen. Tatsächlich sind wir oft mehr oder weniger stark dehydriert oder überhydriert und das ist nicht gut für unsere Gesundheit.

### IT

Noi esseri umani siamo composti da una miriade di sostanze, in primis da acqua. L'acqua è il fluido dove la vita ha avuto inizio e senza il quale non possiamo crescere, svilupparci o funzionare in modo adeguato.

Se ciò sembra per certi versi scontato, basti leggere le parole dell'European Hydration Institute: «Un'adeguata idratazione dell'organismo è un requisito assoluto per la salute ed è essenziale per l'esistenza stessa. L'acqua aiuta le principali reazioni chimiche vitali dell'organismo e mantiene le corrette funzioni corporee.»

Non servirebbe aggiungere molto altro, eppure in ben poche situazioni ci si può realmente definire "euidratati" vale a dire nel corretto stato di equilibrio idrico. Infatti molto più spesso siamo disidratati o iperidratati in modo più o meno importante e questo non giova alla nostra salute.

### Aber wie wichtig ist Wasser wirklich?

- Es regelt die Körpertemperatur, indem es die Wärme durch Schwitzen abgibt;
- Es reguliert den Blutdruck;
- Es hält die Haut, Schleimhäute und Gelenke geschmeidig;
- Ermöglicht eine ordnungsgemäße Verdauung, ein Zustand der Dehydrierung könnte z. B. zu einer Verringerung der Enzymaktivität führen, die sich im Verdauungssystem niederschlägt;
- Es begünstigt die Darmpassage, die Reduktion von Wasser – also zu wenig Trinken – könnte Verstopfung begünstigen;
- Es strafft die Muskeln und erhöht den Widerstand gegen Ermüdung;
- Es trägt zur Aufrechterhaltung des geistigen Wohlbefindens bei, beeinflusst die Konzentration und das Müdigkeitsempfinden.

Wenn wir unseren Körper von außen erkunden, treffen wir auf die Haut. Sie muss immer ausreichend hydriert sein, sonst kann sie sich nicht gegen die äußeren Faktoren wehren, die sie angreifen, reizen und altern lassen: Sonne, Kälte, Hitze, Wind, Staub, Smog, um die wichtigsten zu nennen.

Wenn wir etwas weiter in den Körper hineinschauen, ist eine gute Flüssigkeitszufuhr von grundlegender Bedeutung für die Aufrechterhaltung einer regelmäßigen Körpertemperatur und, bei Fieber, verantwortlich für den Ausgleich des mit Hyperthermie verbundenen Wasserverlusts. Das ist ein nicht zu unterschätzender Aspekt, denn bei hohem Fieber verliert unser Körper viel Flüssigkeit und die erste Maßnahme ist dann, diese schnell wieder herzustellen. Wie? Indem Sie mit einfachem Wasser beginnen, vielleicht im Wechsel mit einer Kochsalzlösung, zum Beispiel auf Magnesiumbasis.

Die Gelenke unseres Körpers benötigen Wasser, um die Wirkung der in den Gelenkkapseln vorhandenen Flüssigkeiten, die als Stoßdämpfer und Schmiermittel wirken, zu optimieren. Dehydrierung sorgt für mehr Reibung durch Bewegung, was erst Entzündungen, dann Schmerzen und auf lange Sicht mehr Verschleiß Tür und Tor öffnet. Gut hydriert zu sein, reduziert dieses Phänomen.

Wenn man noch tiefer geht, besteht unser Körper aus Zellen, die, um gut zu funktionieren, einen korrekten Zustand des Flüssigkeitsgleichgewichts benötigen, der als osmotisches Gleichgewicht bezeichnet wird. Ohne sie können sie nicht optimal funktionieren. Wasser ist der Hauptakteur in diesem Gleichgewicht und wenn es in der richtigen Menge und im richtigen Verhältnis vorhanden ist, dann funktioniert das ganze System wunderbar.

Was aber, wenn das Gleichgewicht von Wasser innerhalb der Zellen/Wasser außerhalb der Zellen gestört ist? Wichtige Vorgänge in unserem Körper funktionieren nicht mehr gut und es kann sich ein Entzündungszustand entwickeln, der als chronische stille Entzündung bezeichnet wird. Eine Art kleines Feuer, das unauffällig brennt, aber mit der Zeit, wenn wir es nicht löschen, die Homöostase verändert und unsere Gesundheit beeinträchtigt.

In diesem Fall müssen wir einerseits hydriert bleiben und andererseits ist es wichtig, unserem Körper zu helfen, sich gegen dieses Phänomen zu verteidigen. Omega-3-Fettsäuren zum Beispiel spielen dabei eine wichtige Rolle.

### Die Aufrechterhaltung der richtigen Flüssigkeitszufuhr ist also wichtig, aber wie können Sie das tun?

Die grundlegenden Tipps sind einfach: Achten  
Sie auf eine gesunde Ernährung, basierend auf der Harvard-Platte.

- Mindestens die Hälfte des Tellers sollte aus Gemüse und Obst bestehen (70% Gemüse, 30% Obst). Bevorzugen Sie frisches, saisonales Obst;
- Ein Viertel des Tellers sollte aus gesunden Proteinen bestehen (Hülsenfrüchte, Fisch, ausgewähltes Fleisch);
- Ein Viertel des Tellers sollte aus Vollkorn-Kohlenhydraten (Müsli, ...) bestehen;
- Trinken Sie täglich eine ausreichende Menge Wasser, mindestens zwei Liter für Frauen, 2,5 Liter für Männer;
- Warten Sie mit dem Trinken nicht, bis Sie durstig sind.
- Wenn Sie eine intensive körperliche Tätigkeit ausüben oder bei hohen Temperaturen arbeiten, denken Sie daran, regelmäßig zu trinken, eventuell die Mengen entsprechend der Anstrengung/des Verbrauchs anpassen. Denken Sie daran, dass es unter anderem sinnvoll sein kann, Wasser in Form einer Kochsalzlösung zu sich zu nehmen;
- Verwenden Sie für die Haut Sonnenschutzmittel, wenn Sie sich exponieren, und regelmäßig Feuchtigkeitscremes (besonders nach dem Baden und Duschen).

### Ma quanto è veramente importante l'acqua?

- Modula la temperatura corporea disperdendo il calore con la sudorazione;
- Regola la pressione arteriosa;
- Mantiene elastica la pelle, le mucose e le articolazioni;
- Permette una corretta digestione, uno stato di disidratazione potrebbe comportare ad esempio una riduzione dell'attività enzimatica che si riflette a livello digestivo;
- Favorisce il transito intestinale, la riduzione dell'acqua potrebbe favorire la stipsi;
- Tonifica i muscoli e aumenta la resistenza alla fatica;
- Contribuisce al mantenimento del benessere mentale, influenzando sulla concentrazione e sul senso di stanchezza.

Esplorando il nostro corpo partendo dall'esterno, incontriamo la pelle. Essa ha necessità di essere sempre adeguatamente idratata, altrimenti non riesce a contrastare i fattori esterni che la attaccano, la irritano, la invecchiano: sole, freddo, caldo, vento, polvere, smog, per citare i principali.

Andando un pochino più all'interno del nostro corpo, una buona idratazione è fondamentale per mantenere la temperatura corporea regolare e, nel caso ci sia febbre, a compensare la perdita d'acqua legata all'ipertermia. E' un aspetto da non sottovalutare, perché quando la febbre è elevata, il nostro corpo perde molti liquidi e la prima azione è quella di ripristinarli rapidamente. Come? Partendo dalla semplice acqua, magari inserendo in alternanza anche un salino, ad esempio a base di magnesio.

Le articolazioni del nostro corpo hanno bisogno di acqua per ottimizzare l'azione dei fluidi presenti nelle capsule articolari, che lavorano come ammortizzatori e lubrificanti. La disidratazione comporta una maggiore frizione dovuta al movimento, che apre la porta prima all'infiammazione, poi a dolore e a lungo a maggiore usura delle stesse. Essere ben idratati riduce questo fenomeno.

Andando ancora più in profondità, il nostro corpo è costituito da cellule, che per funzionare bene hanno necessità di un adeguato stato di equilibrio di idratazione, detto equilibrio osmotico. Senza di esso, non possono funzionare al meglio. L'acqua è l'attrice principale di questo equilibrio e quando essa è nella giusta quantità e proporzione, allora tutto il sistema funziona a meraviglia.

Ma se il bilancio acqua dentro le cellule/acqua fuori dalle cellule viene meno? Il nostro organismo non funziona più bene e si può sviluppare una condizione di infiammazione di basso grado, detta infiammazione cronica silente. Una specie di fuocherello, che brucia senza dare nell'occhio ma che nel tempo se non lo spegniamo altera l'omeostasi ed intacca il nostro stato di salute.

In questo caso, da un lato dobbiamo mantenerci idrati, dall'altro è importante aiutar il nostro corpo a difendersi da questo fenomeno. Gli Omega-3 ad esempio giocano un ruolo importante in questa battaglia.

### Quindi, mantenere la corretta idratazione è importante, ma come si può fare?

I consigli di base sono semplici:  
Seguire una alimentazione sana, basandosi sul piatto di Harvard:

- Almeno metà del piatto deve essere verdura e frutta (70% verdura, 30% frutta). Preferisci frutta fresca e di stagione;
- Un quarto del piatto deve essere costituito da proteine sane (legumi, pesce, carni selezionate);
- Un quarto del piatto deve essere costituito da carboidrati integrali (cereali, ...);
- Bere una quantità sufficiente di acqua tutti i giorni, almeno due litri per le donne, 2,5 per gli uomini;
- Non aspettare di avere sete per bere. NAticipa lo stimolo per evitare la disidratazione;
- Se si svolge attività fisica intensa o lavori a temperature elevate, ricordati di bere con regolarità, magari tarando le quantità in base allo sforzo/consumo. Ricorda che un salino può essere utile da integrare nella bottiglietta o nella borraccia;
- Per la pelle, utilizzare prodotti solari quando ci si espone, creme idratanti con regolarità (specie dopo il bagno e la doccia).

Text | Testo: Dr. Astrid Hell



### La salita

In Flading, bei km 5, lassen wir die Talsohle nun hinter uns und es gilt auf dem zweiten Streckenabschnitt die Höhenstufe auf die Klammalm zu bewältigen. Anfangs verläuft die Strecke auf einem alten Zufahrtsweg, danach geht es in alpineres Gelände und man gewinnt schnell an Höhe.

Oberhalb der Baumgrenze erwartet die Teilnehmer ein besonderes Highlight des Rennens, denn die Strecke verläuft über einen auf knapp 2.000 m Meereshöhe liegenden Berggipfel mit wunderbarer Rundumsicht.

Bis zur etwas tiefer gelegenen Klammalm ist es dann nicht mehr weit. Dort befindet sich die **Wechselzone der Staffelteilnehmer** sowie die großzügige zweite **Verpflegungsstation**.

### La salita

A Vallettina, al 5° km, la spalle. Nella seconda parte il dislivello verso la malgaria si snoda su una vecchia strada. Arriva in una zona più alpina.

Al di sopra della linea degli alberi aspetta gli atleti: il percorso è molto panoramica a circa 2000 m s.l.m. con 360° gradi.

Non ci vuole più molto tempo per arrivare in basso. Lì si trovano le staffette partecipanti e un

3

### Der Almenlauf

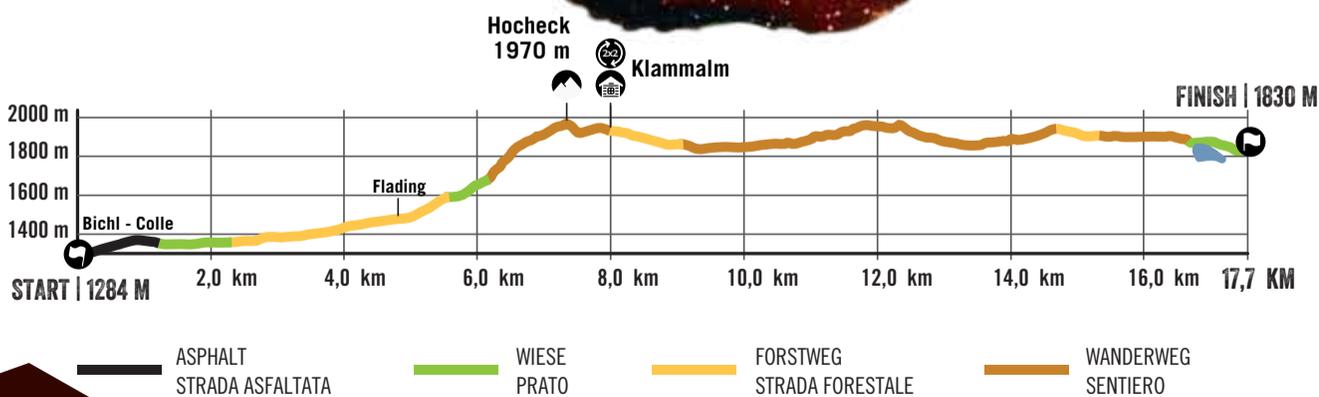
Nach der Klammalm geht es für die Läufer auf den dritten Streckenabschnitt. Zuerst kurz über eine Forststraße entlang etwas abwärts bis zum Einstieg in den **Wanderweg der Ratschinger Almenwanderung**. Dieser wohl schönste Streckenabschnitt des gesamten Trail-Laufs verläuft mit moderaten Auf- und Abwärtspassagen Großteils oberhalb der Baumgrenze.

Dabei passieren wir die innere und die äußere Wumblsalm, laufen an einem schönen Aussichtspunkt mit Wetterkreuz vorbei und absolvieren die letzte markantere Steigung des Rennens bis zur Saxnerhütte.

### La malga

Superata la Klammalm, per gli atleti è ora di affrontare la terza parte di gara. Prima si affronta un breve tratto di strada forestale in leggera discesa per poi accedere al **sentiero delle malghe di Racines**. Questa parte di percorso, decisamente la più bella di tutto il trail, si svolge per buona parte sopra la linea degli alberi con moderati passaggi in salita e in discesa.

In questo tratto si passa per le malghe "innere Wumblsalm" e "äußere Wumblsalm", si supera un punto panoramico con una croce e si affronta l'ultima accentuata salita della gara fino alla malga Saxnerhütte.



### Der Zieleinlauf

Ab der Saxnerhütte geht es, gestärkt durch die vierte Verpflegungsstation, in den Schlussabschnitt des Rennens. Ab hier kann man die Strecke überblicken. Die Hoffnung noch den einen oder anderen zu eingeholen, wird noch die letzten Energiereserven für den Sprint machen. Zunächst etwas abwärts laufend bis zur Wasserfallmalg, wird der Lautstärke im Zielgelände kontinuierlich steigen.

Unmittelbar nach der Rinneralm umläuft man den Speichersee. Hier fällt der Blick der Teilnehmer auf die absolvierten Strecke im Tal und entlang des Almenweges. Nach kurz etwas abwärts, dann flach über die Wiese Richtung Ziel. Hier kann man den Sprint ansetzen und es ist geschafft. **Du bist Finisher der RATSCHINGS MOUNTAIN TRAILS!**

2

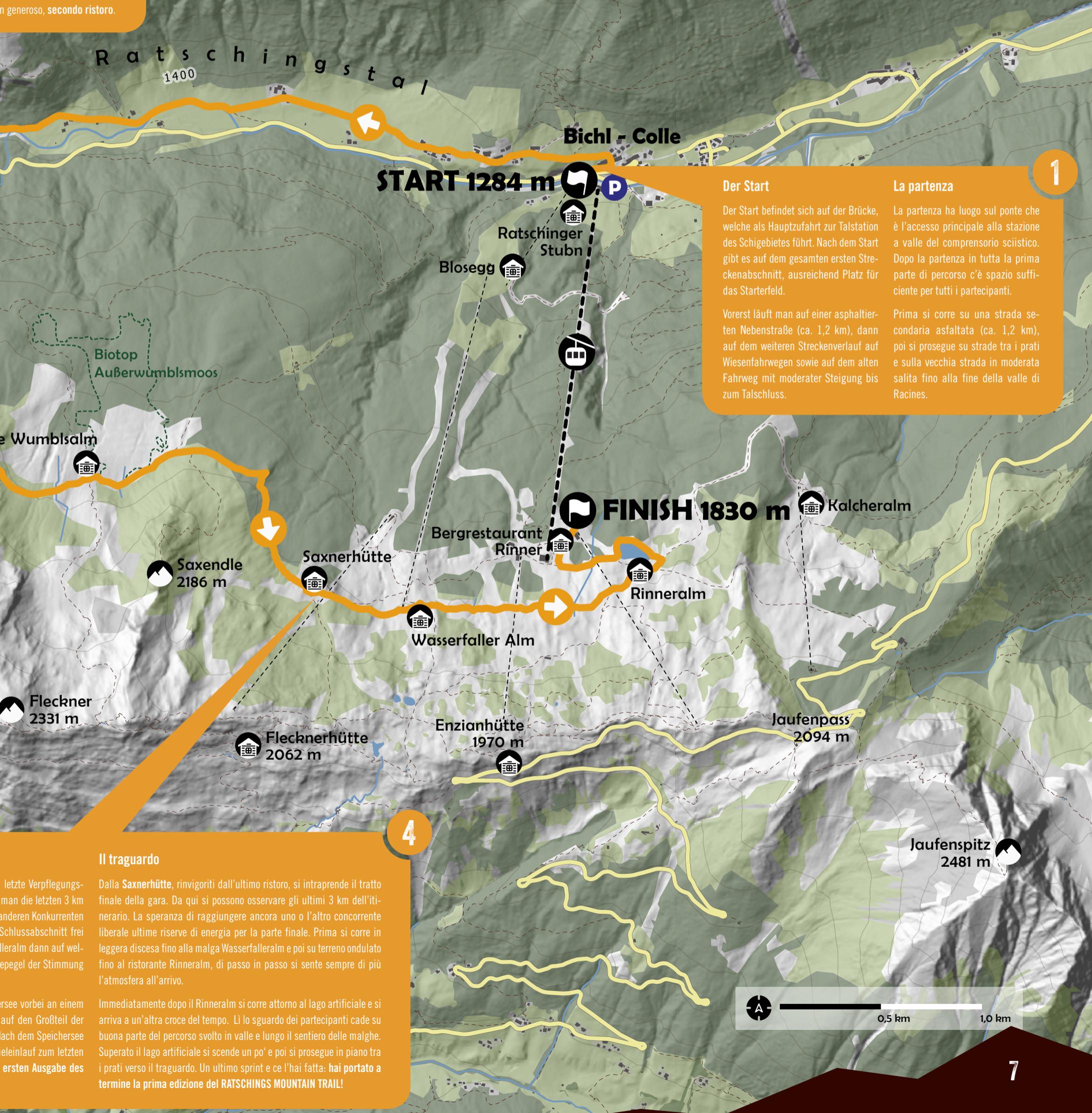
sciamo il fondovalle alle nostre  
te di tragitto bisogna affrontare  
Klammalm. Inizialmente l'itine-  
chia strada d'accesso, ma poi si  
ina e si sale rapidamente.

li alberi un punto clou della gara  
orso passa per una cima mon-  
l.m. con una splendida vista a

no alla Klammalm, situata poco  
o anche la zona di cambio delle  
n generoso, secondo ristoro.

RATSCHINGS  
MOUNTAIN  
TRAIL  
2021

DIE STRECKE  
IL PERCORSO



START 1284 m

Der Start

Der Start befindet sich auf der Brücke, welche als Hauptzufahrt zur Talstation des Schigebietes führt. Nach dem Start gibt es auf dem gesamten ersten Streckenabschnitt, ausreichend Platz für das Starterfeld.

Vorerst läuft man auf einer asphaltierten Nebenstraße (ca. 1,2 km), dann auf dem weiteren Streckenverlauf auf Wiesenfahrwegen sowie auf dem alten Fahrweg mit moderater Steigung bis zum Talschluss.

La partenza

La partenza ha luogo sul ponte che è l'accesso principale alla stazione a valle del comprensorio sciistico. Dopo la partenza in tutta la prima parte di percorso c'è spazio sufficiente per tutti i partecipanti.

Prima si corre su una strada secondaria asfaltata (ca. 1,2 km), poi si prosegue su strade tra i prati e sulla vecchia strada in moderata salita fino alla fine della valle di Racines.

FINISH 1830 m

Il traguardo

letzte Verpflegungs-  
man die letzten 3 km  
anderen Konkurrenten  
Schlussabschnitt frei  
lernalm dann auf wel-  
epiegel der Stimmung

ersee vorbei an einem  
auf den Großteil der  
nach dem Speichersee  
eleinlauf zum letzten  
ersten Ausgabe des

Dalla **Saxnerhütte**, rinvigoriti dall'ultimo ristoro, si intraprende il tratto finale della gara. Da qui si possono osservare gli ultimi 3 km dell'itinerario. La speranza di raggiungere ancora uno o l'altro concorrente libera le ultime riserve di energia per la parte finale. Prima si corre in leggera discesa fino alla malga Wasserfalleralm e poi su terreno ondulato fino al ristorante Rinneralm, di passo in passo si sente sempre di più l'atmosfera all'arrivo.

Immediatamente dopo il Rinneralm si corre attorno al lago artificiale e si arriva a un'altra croce del tempo. Lo sguardo dei partecipanti cade su buona parte del percorso svolto in valle e lungo il sentiero delle malghe. Superato il lago artificiale si scende un po' e poi si prosegue in piano tra i prati verso il traguardo. Un ultimo sprint e ce l'hai fatta: **hai portato a termine la prima edizione del RATSCHINGS MOUNTAIN TRAIL!**



0,5 km

1,0 km



RATSCHINGS  
MOUNTAIN  
TRAIL  
2021

# IMPRESSIONEN | IMPRESSIONI | IMPRESSIONS

## HERMANN ACHMÜLLER ...



### ... ÜBER DIE GRUNDLAGEN DES TRAININGS

**Wie erreiche ich mein Wunschziel?**

**Setze dir klare Ziele**

Ob eine neue Bestzeit oder der Verlust einiger Kilos, nur wer seine Ziele klar definiert erreicht sie auch!

**Realistische Ziele**

Setze Dir realistische Ziele, sonst läufst du Gefahr die Motivation zu verlieren

**Plane deine Schritte (Trainingsplan)**

Je höher die Zielsetzung umso genauer soll die Planung sein.

**Auf den richtigen Trainingsreiz kommt es an.**

Nur die optimale Abstimmung von Training und Erholung führt zum gewünschten Trainingserfolg! Erfolgen die Reize im optimalen Abstand, verbessert man sich

**Superkompensation oder was passiert nach dem Training?**

Körper reagiert mit: „Das passiert mir nicht nochmal, ich bereite mich besser vor“

**Erfolgt länger kein Reiz geht der Trainingseffekt wieder verloren**

Trainingsplan einhalten!

### ... SULLA BASE DI UN CORRETTO ALLENAMENTO

**Come raggiungo il mio obiettivo desiderato?**

**Porsi obiettivi concreti.**

Record personale? Perdita di peso? Solo chi si pone un obiettivo concreto lo raggiungerà!

**Obiettivi realistici**

Lavora verso un obiettivo realistico, altrimenti rischi di perdere la motivazione!

**Pianifica bene (piano di allenamento)**

Più alto l'obiettivo, più sofisticato il piano di allenamento

**Tutto dipende dal giusto stimolo di allenamento.**

Solo un coordinamento ottimale tra allenamento e recupero porta al successo desiderato! Se gli stimoli si apportano a distanza ottimale, ci si migliora!

**Supercompensazione - cosa succede dopo l'allenamento?**

Il corpo reagisce con: „Non mi succederà più, mi preparo meglio“

**Se non c'è stimolo di allenamento per un certo periodo, l'effetto dell'allenamento diminuisce di nuovo**

Mantenere il piano di allenamento!



**SCHÖLZHORN**  
est. dal 1962 **DESPAR**

*Südtiroler Spezialitäten ... squisitezze dell'Alto Adige*

Schölzhorn Erwin & C. DESPAR  
 Innerratschings 44 Racines di Dentro - 39040 Ratschings - Racines  
 T. +39 0472 659157

**BÄCKER  
HANDWERK**  
 JEDE NACHT  
 FÜR DICH

MAESTRI DEL FORNO  
 OGNI NOTTE PER TE

**Walcher**  
 BÄCKEREI · PANIFICIO

#WALCHER2021  
 FOLLOW US FOR MORE  
 WWW.WALCHER.BZ.IT  
 INFO@WALCHER.BZ.IT

Informationen und weitere Angebote: [www.rentandgo-shop.it](http://www.rentandgo-shop.it)

**BIKE  
BEKLEIDUNG & ZUBEHÖR**

**SCOTT**  
**DOTOUT**  
**MARTINI**  
**Chillaz**

freundbz

**rent and go**  
SPORT YOURSELF

Große Auswahl an  
Bekleidung Bike & Hike von Scott,  
Dotout, Martini, Chillaz

Helme,  
Schuhe,  
Zubehör

**Service**

rent and go Roßkopf  
Brennerstr. 36, Sterzing,  
Tel. 0472 760 627

*Rennfreiber*

LUISTRENKER.COM

Wir wünschen allen  
Teilnehmerinnen und Teilnehmern  
einen unvergesslichen Tag und ein  
spannendes Rennen.

*Luigi Trenker*  
 EIN TEIL VON MIR

Peter Fill  
Ski-Champion

Spezialbier-Brauerei  
**FORST**  
 0,0%  
 Das alkoholfreie Bier aus Südtirol  
 Le birra analcolica dall'Alto Adige

**VON NATUR AUS SPORTLICH.**

**SPORTIVA PER NATURA.**

100% FORST. 0,0% ALCOOL.

/BirraForstBier

@forstbeer

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

# Lobis

Ich steh drauf!®



#SterzingerYogurtVipiteno

**Sterzinger  
YOGURT  
Vipiteno**



APOTHEKE  
FARMACIA  
GILFENKLAMM

WE SUPPORT  
**YOUR  
SPORT**

APOTHEKE . FARMACIA GILFENKLAMM

Stange 5 . I-39040 Ratschings/Racines . T +39 0472 755 024

[www.apotheke-gilfenklamm.com](http://www.apotheke-gilfenklamm.com)

Schuhe/scarpe,  
Bekleidung/abbigliamento  
& hardware

**SPORT Center**  
sportislife



CITY CENTER

Sterzing / Vipiteno

Mühlgasse 19 Via Mulini

Tel. + Fax +39 0472 766 278

[www.sport-center.it](http://www.sport-center.it)

[info@sport-center.it](mailto:info@sport-center.it)



Alex Vinatzer  
Skirennläufer



Spitzenleistung trifft Qualität. [qualitaetsuedtirol.com](http://qualitaetsuedtirol.com)



**Sterzing-Ratschings**  
Alpiner Hochgenuss mit Flair



*Ein Paradies für Bewegungshungrige!*  
*Un paradiso per gli amanti del movimento!*



[www.ratschings.info](http://www.ratschings.info)  
[www.racines.info](http://www.racines.info)



## Platz für **Zusammenhalt.**

Wir sind für euch da.

**#MiteinanderFüreinander**

Es sind die Gemeinschaft und der Zusammenhalt, das Füreinander, die unserem genossenschaftlichen Gedanken seit Anfang an ihre Stärke geben. Und es sind genau diese Werte, die uns auch in der aktuellen Herausforderung stark machen. Wir sind für euch da, um gemeinsam die Zukunft zu gestalten. [www.raiffeisen.it](http://www.raiffeisen.it)



**Raiffeisen**  
Meine Bank

# Ratschings

BERGBAHNEN  
IMPIANTI DI RISALITA DI RACINES



Entspanntes und genussvolles Skifahren auf 28 breitgefächerten Pistenkilometern, eine spaßige Rodelabfahrt mit der ganzen Familie, der Genuss der herzhaften Südtiroler und Italienischen Küche inmitten eines fantastischen Bergpanoramas, gemütliche Familienwanderungen durch Alpenrosenwiesen oder auf spannende und lehrreiche Weise die Natur entdecken in der Bergerlebnisswelt.

Ratschings bietet dir unzählige WOW-Momente!

Sciare in pieno relax godendosi 28 chilometri di piste con diverse caratteristiche, una divertente discesa in slittino con tutta la famiglia, il piacere della ricca cucina altoatesina e italiana immersi in un fantastico panorama montano, piacevoli escursioni per famiglie. Scoprire la natura attraversando prati di rododendri o sperimentando in modo emozionante e istruttivo il Mondo Avventura Montagna.

Racines ti riserva infiniti momenti WOW!



[www.ratschings-jaufen.it](http://www.ratschings-jaufen.it)

