



RACEBOOK  
MOUNTAINBIKE



## Extrem-Mountainbike

### 23. Red Bull Dolomitenmann 2010 – Lienz/Osttirol

**Start:** Lienz (Tiroler Brücke) – **Bergwertung:** Hochsteinkreuz (2062m) – **Ziel:** Lienz (Hauptplatz)

**START:** Tiroler Brücke (674m)

**ZIEL:** Hauptplatz (674m)

**Streckenlänge BERG:** 17,4 Kilometer

**StreckenlängeTAL:** ca. 13 Kilometer

**Höhenunterschied:** 1.695 Meter

**Durchschnittsgefälle:** 26,4%

**Pflichttore und Richtungstore:** ca. 15

**Uphill:** Nach der Übergabe durch den Paddler führt die Strecke zunächst durch das Stadtgebiet von Lienz Richtung Oberlienz. In Oberlienz wird die B100 durch die Unterführung gekreuzt. Dort weiter zum Iseltalradweg. Auf diesem weiter wieder Richtung Lienz. Über die „Lutz Tagger – Brücke“ überquert man die Isel und folgt dem Straßenverlauf bis kurz vor die Abzweigung zum „Schloß Bruck“. Scharf rechts über den Fußweg zum „Schloß Bruck“ und ab hier über den Forstweg Richtung „Moosalm“. Vorbei an dieser und über den Forstweg weiter zum Speichersee „Moosalm“. Kurz oberhalb des Speichersees wird auf den „Russenweg“ abgezweigt. Dieser Abschnitt ist 1,4 km lang und stellt das Kriterium der Mountainbikestrecke dar. Der Höhenunterschied von der Abzweigung „Russenweg“ bis zu jenem Punkt auf dem man wieder den „Stadtweg erreicht, beträgt 300 Hm. Hier muss man das Rad teilweise schieben, teilweise tragen. Nach diesem Teilstück fährt man weiter am Forstweg Richtung „Hochsteinhütte“. Kurz vor dem Hochsteinkreuz endet dieser Weg und man muss das Rad erneut schultern. Wenn man den Rücken erreicht hat, geht es noch kuptiert zur Hochsteinhütte und ab hier beginnt der Downhill Richtung Lienz. Richtungstore geben jedem Biker die Richtung vor. Vorbei an der „Sternalm“, der „Moosalm“ und dem

„Gribelehof“ rast man über Waldwege, Pisten und Schotterstraßen dem Ziel in Lienz entgegen.

**Tipps:** Genaue Streckenkenntnis ist wie immer von Vorteil. Es lohnt sich auf alle Fälle die Strecke das eine oder andere Mal abzufahren um keine bösen Überraschungen zu erleben. Das Bike sollte für die Uphillsection so leicht als möglich und für den Downhillbereich so robust als möglich sein.

**Downhill:** abwärts geht es über die Ski-Alpin Herrenabfahrtsstrecke H2000: Hochsteinkreuz, Sternalm, ‚Damenstart‘, Russenweg, Taxermoos, Gribelehof, Skistadion, Ziel Hauptplatz.

### **Disqualifikationsgründe:**

1. Nichtbeachtung der Helmpflicht
2. Radmarkierung nicht in Ordnung. (Radmarkierung 2fach, Reifen bzw. Rahmen) - **Wird im Ziel kontrolliert!**
3. Bei Nichtbefahren der markierten Strecke
4. Bei Nichtbefahren der Pflichttore
5. Fremdhilfe (Fremdhilfe in jeder Form ist strengstens untersagt!)
6. Radwechsel (Die Verwendung von verschiedenen Rädern für den Uphill- und den Downhill-Part ist verboten, bei einem Defekt ist das Mountainbike zu schieben oder zu tragen, es darf kein Ersatzmountainbike oder Ersatzreifen verwendet werden)

**Aufgestellte Warnschilder gelten als Empfehlung zur Geschwindigkeitsverminderung! Unbedingt beachten!!**

**Das Training erfolgt ausschließlich auf Risiko jedes Teilnehmers. Die Strecke ist nur zur Besichtigung freigegeben! Die Kopfwerbung ist dem Veranstalter vorbehalten!**

