

Bericht Etappenlaufreise Südtirol vom 20.03 – 23.03.09

Schneesturm am Fernpass, Sonne am Reschen und Frühling am Kalterer See – die Südtiroler Etappenlaufreise war ein Lauferlebnis der ganz besonderen Art und bot den Teilnehmern neben der sportlichen Herausforderung einzigartige Landschaftseindrücke und eine Vielzahl emotionaler Laufmomente und Erinnerungen.

Die 16 Teilnehmer umfassende Gruppe war eine Mischung aus reinen Genussläuferinnen- und Läufer und welchen, die den Etappenlauf als Grundlagentraining und Vorbereitung für die anstehende Laufsaison nutzen wollten. Die Spannung im Vorfeld der Laufreise war groß, wusste doch niemand so recht, wie sich 3 Tage laufen a je ca. 50km so anfühlen werden.

Um eine konstant optimale und umfassende laufgerechte Verpflegung auf der Strecke zu gewährleisten und die Läuferinnen und Läufer möglichst individuell betreuen zu können haben sich Veranstalter Thorsten Kriependorf, Betreuer und Coach Jürgen Hauber und Physiotherapeutin Valinda Kriependorf mit viel Liebe zum Detail perfekt vorbereitet. Der Transport ab Ulm erfolgte mit einem komfortablen Reisebus, die 3**** und 4****Hotels lagen direkt an der Laufstrecke und waren ohne zusätzlichen Bustransfer zu erreichen. Jeder Teilnehmer konnte sein eigenes Tempo laufen, es gab keine Zeitlimits und auch keine vorgegebenen Laufgruppen, in welche man sich einordnen musste. Ohne Zeitstress laufend die herrliche Landschaft erleben zu können und sich immer wieder in Abständen am Bus, welcher ca. alle 10km an der Strecke stand zu verpflegen, auszuruhen und eventuell ein Stückchen mitzufahren, um dann nochmals auf die Strecke zu gehen war eine Mischung, die alle Läuferinnen und Läufer auf ihre Kosten kommen ließ. Die Laufstrecke war völlig autofrei, durchwegs markiert und traumhaft schön verlaufend von der hochalpinen Szenerie am Reschenpass bis hinunter in die mediterrane Weingegend um den Kalterer See bei Bozen.

Start der ersten Laufetappe war am Skilift in Reschen auf 1503m Höhe. Während es im Nordstau der Alpen heftig schneite, waren hier südlich des Alpenhauptkamms die Bedingungen zum Laufen ideal– der kalte Nordföhn lag im Rücken und schob uns vorbei am Reschen- und Haidersee durch die Gebirgsdörfchen Burgeis, Laatsch und Glurns hinunter nach Prad und weiter vorbei an Schlanders zum ersten Hotel bei Kilometer 49. Herrschte oben am Reschen noch tiefster Winter, so lag hier 800 Höhenmeter weiter unten im trockenen sonnendurchfluteten Vinschgau bereits ein Hauch von Frühling in der Luft und ließ Vorfreude aufkommen, welche herrlich warmen Laufbedingungen wohl in den nächsten beiden Tagen weiter unten in Richtung Meran und Bozen auf uns warten würden. Der schöne Wellnessbereich des Hotels mit Sauna lud zur Entspannung der bergablaufgestressten Beinmuskulatur ein und mit einem gepflegten 4-gängigen Abendessen ließen wir diesen beeindruckenden ersten Tag entsprechend ausklingen.

Der zweite Tag sollte der vermeintlich anstrengendste werden, standen doch 52 Laufkilometer unter Einbezug einer Trailpassage in Form des historischen Marlinger Waalwegs auf dem Etappenplan. Nach einem gemütlichen und ausgiebigen Frühstück machten wir uns um 10.30 Uhr auf die Strecke, passierten – immer herrlich an der Etsch entlang und stets leicht fallend - die Vinschgauer Dörfer Latsch, Kastelbell, Naturns, Rabland und Tschirland und trafen uns nach 30 gelaufenen Kilometern zu einer Mittagsrast am Beginn des Marlinger Waalwegs in Töll. Zweifelsohne einer der landschaftlichen Höhepunkte der Gesamtstrecke war diese 13km lange Trailpassage hoch über Meran, Marling hinunter nach Lana – weit reichte der Blick hinüber in die tief verschneite Texelgruppe und am Horizont im Dunst in die Dolomiten. In

Vilpian erwartete uns ein sehr schönes Hotel mit ein tollem Wellnessbereich und ein feinem Abendessen, was die schmerzenden Oberschenkel vergessen ließ.

Der 3. Lauftag begrüßte uns mit herrlichem Frühlingswetter und stimmte uns ein auf die letzte Etappe von Vilpian nach Kaltern. Der Weg zog sich anfangs flach an der Etsch entlang bis zu den Ausläufern der Stadt Bozen. Vorbei am Schluss Sigmundskron windete sich der Weg durch Weinberge herrlich sanft hinauf nach Eppan und Kaltern. Die Temperaturen verwöhnten uns mit zum Laufen idealen milden 18 Grad und das erste mal in diesem Jahr konnte in „kurz“ gelaufen werden – ein wunderbares Gefühl nach diesem doch so langen und kalten Winter zu hause. Weiter ging die Laufstrecke hinunter an den Kalterer See und nach einer 8km langen Seeumrundung stellte das Schlusstück auf dem Panoramaweg steil hinauf nach Kaltern/Oberplanitzing ein echtes und doch beinahe unüberwindbares Hindernis dar, obwohl nach 132 gelaufenen Kilometern das Bergablaufen unzweifelhaft mehr Probleme bereitete als steil bergauf. Das schön gelegene Hotel empfing uns mit riesigen Zimmern und bei einem üppigen Abendessen feierten wir ausgelassen und feucht-fröhlich diese mit so vielen Eindrücken verbundene Reise und 142 gelaufene Kilometer.

Am Ende möchte ich allen Teilnehmern nochmals danken für das Vertrauen, welches sie mir als Reiseveranstalter auf dieser doch herausfordernden Laufreise entgegengebracht haben. Weiter möchte ich an dieser Stelle unserem perfekt arbeitenden Busfahrer danken, der uns auf der gesamten Strecke absolut zuverlässig und stets geduldig unterstützte sowie der Firma Beurer, die uns mit hochwertigsten Herzfrequenzmessgeräten ausrüstete.

Es ist in Planung, die Etappenlaufreise Südtirol in dieser Form im kommenden Frühjahr 2010 wieder durchzuführen.

Thorsten Kriependorf – SPORTREISEN & PERSONALTRAINING