

## **Die härteste Versuchung, seit es Trailrunning gibt**

Vier Berglauf- und Trailrunningstrecken rund um Innsbruck und im Stubaital sind vom 6. bis 10. Juni 2023 Schauplatz der World Mountain and Trail Running Championships. 1.600 Besucher:innen aus 70 Nationen sind zu Gast. 1.300 von ihnen werden bei den Wettkämpfen um Weltmeister:innentitel kämpfen. Für diese Athlet:innen stellen aber nicht nur die Trails eine echte Herausforderung dar.

Entlang der vier Strecken liegen nämlich auch viele Rast- und Einkehrmöglichkeiten in Form von urigen Hütten und wunderschönen Almen, an denen die Läufer:innen vorbei müssen. Die Versuchung, hier kurz innezuhalten, zu rasten, zu genießen und es sich auf den sonnigen Terrassen bei einem reichhaltigen Angebot an Tiroler Köstlichkeiten gut gehen zu lassen, ist riesig. Verführerische Fallen, die die Athlet:innen auf der Jagd nach Bestzeiten zusätzlich meistern müssen. Sicher nicht ganz einfach.

### **Kaiserschmarren & Co. als Hörtetest**

Die Einkehrmöglichkeiten entlang der Strecken sind auf vielfältige Art und Weise verlockend. Die härteste Herausforderung für die Bergläufer:innen und Trailrunner:innen werden die kulinarischen Anreize sein. Sie sind allgegenwärtig. Nicht schwach werden heißt es, wenn die Aussicht auf eine Stärkung mit einer warmen Suppe, beispielsweise mit Kaspressknödeln oder Fritatten, in Reichweite liegt. Willenskraft ist gefragt, wenn es dem Geruch eines saftigen Bratens mit Sauce und Sauerkraut zu widerstehen gilt. Und wem der Duft einer Portion süßen, goldgelben Kaiserschmarrens entgegenweht, der sollte seinen olfaktorischen Sinn am besten gleich ganz ausschalten können.

### **Plätze, die zur Entschleunigung animieren**

Zusätzlich verführen die Plätze der Hütten und Almen, die sich in der atemberaubenden Tiroler Landschaft befinden, zu Langsamkeit. Nicht nur im Vorbeieilen möchte man dort Zeit verbringen und die Umgebung mit allen Sinnen genießen.

Darunter die Terrassen vom Alpengasthof Rauschbrunnen, der Umbrüggler Alm und der Höttinger Alm, die weitschweifende Aussichten auf die Tiroler Landeshauptstadt Innsbruck ermöglichen. Zauberhafte Waldlichtungen wie es sie bei der urigen Autenalm, der Milderaunalm, der Brandstatt Alm und der Auffang Alm im Stubaital gibt. Saftige Almwiesen rund um die Muttereralm und die Schlickeralm, auf denen Kühe, Schafe und Ziegen weiden. Verweilplätze mit Blick auf die Kulisse der imposanten Kalkkögel, den Dolomiten Nordtirols, die Läufer:innen auf der Innsbrucker Seite bei der Kemater Alm, der Adolf-Pichler-Hütte und dem Hoadl-Haus sowie auf der Stubai-er Seite beim Panoramarestaurant Kreuzjoch sowie bei der Sennjochhütte links liegen lassen müssen. Ebenso die Aussichtsplätze, die es bei der Starkenburger Hütte gibt und die weitreichende Blicke auf die weißen Gletscherfelder ermöglichen. Oder Blicke aufs Stubai- und Inntal präsentieren, wie es beim Panoramarestaurant Elfer und der Elferhütte der Fall ist.

## **Widerstand bis nach den Rennen bewahren**

Die Elferhütte ist dann übrigens bei allen vier Rennen die einzige Station, an der sich die Teilnehmer:innen in der Disziplin Vertical Uphill – also dem reinen Berglauf – gleich nach dem Zieleinlauf mit köstlichen Tiroler Schmankerln verwöhnen lassen dürfen.

Für alle anderen gilt die Ausdauer, Willenskraft und Widerstandsfähigkeit bis zum Schluss zu bewahren. Wer schnell sein möchte und Weltmeister:in im Trailrunning oder Berglauf werden will, der muss nicht nur die Strecken bewältigen, sondern auch den Versuchungen der dutzenden verlockenden Einkehrmöglichkeiten in Innsbruck und im Stubaital – zumindest bis zu dem Zeitpunkt nach den Wettkämpfen – widerstehen können.

Denn da sind diese siebzehn Hütten und Almen und noch viele mehr dann auch noch da. Und die Knödel, Braten, Kuchen und Kaiserschmarren schmecken nach getaner Arbeit gleich doppelt gut.