

---

u n l i m i t e d

---

## **SELBSTVERSUCH TRAILRUN: UNTERWEGS AUF WELTMEISTERLICHEN STRECKEN IN INNSBRUCK UND STUBAI**

**Die Wege der Trailrunning-Weltelite laufen dieser Tage bei den World Mountain and Trail Running Championships in Innsbruck-Stubai zusammen. Aktuell messen sich in vier Bewerben rund 1.400 Sportler:innen aus 60 Nationen. Wer WM-Luft schnuppern und den Trendsport selbst ausprobieren möchte, der kann es Hartmut Müller, Blogger für Innsbruck Tourismus, gleich tun und einen Selbstversuch auf den weltmeisterlichen Wegen von Innsbruck und Stubai unternehmen.**

Neues ausprobieren, persönliche Ziele setzen und am eigenen Körper erfahren, welche Emotionen die Top-Athlet:innen während ihres Laufes durchleben – das alles ist auf den WM-(Teil-)Strecken in Innsbruck und Stubai möglich. Dieses Feeling wollte **Hartmut Müller**, Blogger und Sportfan, nacherleben – und hat sich auf den Weg gemacht: „Als passionierter Sportler wollte ich Trailrunning schon lange ausprobieren. Jetzt, mit einer Heim-WM in dieser naturnahen Sportart, gab es keine Ausreden mehr.“

### **First steps first: Trailrunning-Vocabular und Equipment-Check**

Über Stock und Stein, Wald-, Wiesen- und Schotterwege, rund um den See und hinauf zum Berggipfel – das macht Trailrunning wortwörtlich aus. Und es ist genau das, was es so besonders macht, ist sich Hartmut sicher: „Es ist schon fast einzigartig, dass man für diese Sportart keine neue Infrastruktur schaffen muss, sondern einfach vorhandene Wege nutzen kann.“ Urban, ländlich und hochalpin: Mit ihrer beeindruckenden Landschaft und dem vielfältigen Streckenangebot zählt die diesjährige WM-Region Innsbruck-Stubai zu den Trailrun-Hochburgen. Da der Grundsatz „alles außer Asphalt“ Trailrunning zu dem macht, was es auszeichnet, ist adäquates Equipment unerlässlich. Allen voran das richtige Schuhwerk: Gutes Sohlenprofil und stabile Bauweise sind hier wesentlich. Bei der Laufbekleidung bewährt sich der „Zwiebellook“, diesen Tipps schließt sich auch Hartmut an. Um die Höhenmeter, aber noch viel wichtiger, die Vitalwerte immer im Blick zu haben, gehört zu jedem Laufoutfit die obligatorische Pulsuhr. Den optionalen Rucksack empfiehlt Hartmut währenddessen ab einer Lauflänge von eineinhalb Stunden. Ob Ausrüstung von den beiden WM-Partnern La Sportiva und Salomon oder einem anderen Hersteller, im Sportgeschäft des Vertrauens findet sich bei bester Beratung die perfekte Ausrüstung.

### **Zwei Multitalente: Läufer:in & Landschaft**

„Ein richtig guter Trailrunner liefert ein Package an Trittsicherheit, Schwindelfreiheit, Konditionsstärke, Orientierungsvermögen und sicherer Gelände- und Gefahrenbeurteilung. Trailrunning ist somit ein ganzheitlicher Ansatz mit körperlichen und mentalen Herausforderungen“, so lautet Hartmuts Fazit nach seinen ersten Lauferfahrungen in Innsbruck und Stubai. Zu den liebsten Strecken des Trailrun-Neulings gehören unter anderem der in Innsbruck gelegene „Sillschlucht-Trail“ und der „Lanser-Kopf-Loop“. Im Stubai überzeugen derweilen der „Stubai Vertical Elfer WM 2023“ und der „WildeWasser Trail“. Von Hobbyläufer:innen bis hin zu Top-Athlet:innen: Sicher ist, dass Innsbruck und Stubai für alle Laufkategorien eine passende Strecke bereithält.

Wie es Hartmut bei seinem Selbstversuch „erlaufen“ ist, verrät er zudem in seiner [Beitragsreihe](#) auf dem [#myinnsbruck-Blog](#).

Wer sich einen Überblick über die Trailrun-Strecken in Innsbruck und Stubai verschaffen möchte, findet hier alle Informationen: [www.innsbruck.info/l/trailrunning](http://www.innsbruck.info/l/trailrunning) und [www.stubai.at/aktivitaeten/laufen-trailrunning](http://www.stubai.at/aktivitaeten/laufen-trailrunning)