



Trailrunning-Paradies Tirol

Wer einmal in Tirol war, der will gar nicht wieder weg. So erging es vielen Athletinnen und Athleten aus aller Welt, aber auch die Volunteers, die teils von weit her angereist sind, kamen aus dem Schwärmen gar nicht mehr heraus. Wir haben mit vier Spitzenathlet:innen aus Südtirol und Deutschland gesprochen, warum es eine gute Entscheidung ist, zum Trailrunning nach Tirol zu ziehen. Kleiner Spoiler: Die Berge spielen eine große Rolle.

Das Bundesland im Westen Österreichs begeistert mit herrlicher Natur. Aus jeder Perspektive wird Tirol seinem Spitznamen „Land im Gebirg“ gerecht. Die Region hat mehr als 1.200 Berge, von denen 573 höher als 3.000 Meter sind. Tirol begeistert mit etwa 24.000 Kilometer ausgeschilderten Wanderwegen und 170 Hütten, die von den Alpenvereinen betrieben werden. Zu den schönsten Trailrunning-Regionen in Tirol zählen neben Innsbruck und dem Stubaital das Pitztal, Imst, Wilder Kaiser, Achensee und das Ötztal. Alle Regionen richten auch ihre eigenen Trail-Events aus.

Rosanna Buchauer und Ida-Sophie Hegemann sind aus Deutschland nach Innsbruck gezogen. Das Training im WM-Gelände hat sich gelohnt: Die beiden Frauen sind beim Trail-Long-Wettbewerb an den Start gegangen und haben für ihr Team die Silber-Medaille erlaufen. „Ich brauche selten das Auto zum Training, ich kann fast immer direkt von der Haustür starten“, sagt Rosanna Buchauer. Die Trails rund um Innsbruck und das Stubaital eignen sich perfekt für abwechslungsreiche Trainingseinheiten. „Ich kann Strecken mit wenig Höhenmetern laufen, ich kann steil laufen, ich kann viele Höhenmeter am Stück machen, ich kann schattig im Wald laufen, ich kann felsig und alpin laufen, oder mal auf einen Gipfel hinauf“, sagt die 33-jährige gebürtige Inzellerin.

Anders als Buchauer ist Ida-Sophie Hegemann nicht in den Bergen aufgewachsen. Die 26-Jährige kommt aus Duderstadt in der Nähe von Göttingen. Sie hat sich damals sehr bewusst für ein Auslandssemester in Innsbruck entschieden. „Man kann das flache Laufen überall trainieren, den Grundspeerd für die Trails, manchmal reicht es auch für das Bergauflaufen noch, aber fürs Bergablaufen muss man auch technische Parts trainieren können“, sagt Hegemann. Mittlerweile ist sie komplett nach Innsbruck gezogen und absolviert ihr Master in Architektur an der Uni. Das Berglaufen habe sich sehr positiv auf ihr Training ausgewirkt, auch die Gewöhnung vor Trailrunning-Wettbewerben an die Höhe entfallen in Innsbruck und dem Stubaital.

„Ich glaube, die Weltmeisterschaften haben bewiesen, wie schön es in Tirol ist“, sagt Philipp Ausserhofer, der erfolgreich beim Trail Long an den Start gegangen ist. Der Südtiroler ist aus dem Ahrntal nach Telfes im Stubaital gezogen. Auch ihm gefällt die Vielfältigkeit des Geländes am besten. „Von der Stadt aus kann man direkt in Trails ohne große Anreise starten, im Stubaital gibt es hochalpine Trails, auf denen du bis zu den Gletschern hochlaufen kannst“, sagt der 30-Jährige. Das könne man auch auf die anderen Tiroler Täler



**2023 WORLD MOUNTAIN AND
TRAIL RUNNING CHAMPIONSHIPS**

projizieren. Die technischen Trails fordern den Südtiroler, seine Stärke im Downhill konnte er bei Trainingseinheiten an der Nordkette noch weiter ausbauen. „Ich habe den Sport schon betrieben, bevor ich nach Innsbruck gezogen bin, aber erst durch die Trail-Community hier habe ich begonnen, auch Wettkämpfe zu laufen“, sagt er.

Adrian Niski ist aus Deutschland nach Tirol gezogen – und hat sich für die Region am Achensee entschieden. „Ich bin nach Tirol gezogen wegen der Berge, der Landschaft und der hohen Lebensqualität“, sagt der 31-Jährige, der genau wie die anderen beim Trail Long gestartet ist. Niski ist in Stuttgart aufgewachsen und hat in Bamberg studiert, Bergsport war da kein Thema. „Am Achensee habe ich eine riesige Spielwiese direkt hinter dem Haus. Ich kann Skifahren, Traillaufen, Bergsteigen oder Mountainbiken und den Sport in vollen Zügen genießen“, sagt Adrian Niski. Wer jetzt noch nicht davon überzeugt ist, nach Tirol zu ziehen, der verpasst was.