

Die Kraft der Berge - LGT Alpin-Marathon

Sommerzeit ist Berglaufzeit! Trainings wie Wettkämpfe verlagern sich in den wärmeren Monaten öfters in höhere Gegenden. Kühlere Temperaturen, muskelschonende Trails und unzählige Naturschönheiten sind ein paar Gründe dafür. Sie führen dazu, dass immer mehr LäuferInnen die "Kraft der Berge" spüren und erleben wollen. Mit dem LGT Alpin-Marathon steht als nächstes ein Highlight auf dem Wettkampfkalender, an welchem auch wieder einige MILA am Start sein werden. 1'800 Höhenmeter auf den klassischen 42,2 km sind zu bewältigen.

Mittwoch, 8. Juni 2011 - von Felix Benz

Die Berge rufen

Die "Menükarte" ändert sich im Frühsommer: Nach vielen

Trainingseinheiten und für einige auch nach ein paar Wettkampfkilometern im Flachen wechseln mit Beginn des Sommers viele Langstreckenläufer das Terrain: Es geht in die Berge. Hier ist der Faktor Kraft gefragt. Sie sind allerdings nicht unbedingt "leichte Kost", die Bergläufe. Doch mit etwas Trainingsfleiss und meist schon nach kurzer Angewöhnungszeit wird das Bergauf- und Bergablaufen zu einer bevorzugten Art des Laufens. Daraus entwickeln sich Genuss- und Erlebnisläufer, ja Berglaufen kann sogar "süchtig" machen. Ein paar Beispiele von Trainingsformen sind unter der obigen Rubrik

TRAINING

zu finden.

Berglaufevents: Das Angebot ist vielfältig

Der Älpele-Lauf in Feldkirch, der erste Berglauf der Saison auf dem MILA-Terminkalender, ist bereits Vergangenheit. Ebenfalls der Gamperney, ein klassischer Berglauf ist bereits passé. Mit dem LGT folgt der Marathon in alpinem Gelände. Einige Mila's haben auf dieser einmaligen Strecke schon positive Erfahrungen gesammelt. Es folgen die Läufe auf den Muttersberg und der Geländelauf in Reute am 25. Juni. Auch dort sind jene im Vorteil, welche die ständige Abwechslung zwischen auf- und abwärtslaufen lieben. Wer sich vom Berglaufvirus hat infizieren lassen und sich zum Erlebnis- und Genussläufer entwickelt hat, der startet am 11. Juni in Bendorf FL beim LGT. Ein Halbmarathon+ und der klassische Alpin-Marathon stehen im Wettkampfangebot. Ebenfalls zu empfehlen ist eine Teilnahme am Montafon-Arlberg Marathon. Ein Marathon in familiären und feinem Art organisiert, die Landschaft und besonders die frischen Früchte im Ziel sind ein Genuss. Wie jedes Jahr wird dann Davos Ende Juli zum Mekka des Berglaufs. Beim Swissalpine gibts für jeden und jede eine Distanz, die seinen Möglichkeiten und Vorbereitungen entspricht. Das höchste der Gefühle am Swissalpine ist zweifellos der K78. Da gibts Natur pur, grosse Faszination und garantierte Emotionen. Jeder Bergläufer sollte dieses Event in Davos einmal erlebt haben. Schaut euch die Bilder aus der Vergangenheit an und lasst euch, wenn nicht schon längst geschehen, für den Berglauf begeistern!

Typisch Berglauf



Reute: angewöhnen an die Berge



Rolf am Kastenlauf



Ziel Kastenlauf



Ziel Hörnlilauf



Edith am Gamperney



Ziel Gamperney



Am Muttersberg fanden schon die Berglaufweltmeisterschaften statt



Blick vom Muttersberg ins Tal





Zielgebiet Malbun beim LGT



Natur pur beim Swissalpine in Davos



Aufstieg zur Keschhütte



Berni, der geborene Bergläufer



Panoramatrail beim K78 in Davos



K78, vor dem Scalettapass



Kathrin, am liebsten auf langen Trails



Beim Graubündenmarathon wird um den Heidsee gelaufen



Bei Bergmarathons, da gings auch schon über Schneefelder



Zielverpflegung beim Montafon-Arlberg-Marathon

