

Erwin und Denise: Atemberaubender Dreizinnen Alpin Run

Laufen in den Sextener Himmel . . . so nennen die Pustertaler diesen Alpin Lauf. Die Drei Zinnen sind das Herzstück der Sextener Dolomiten. Erwin Keller und Denise Lichtensteiger absolvierten diesen Berglauf über 17, 5 km und 1350 Hm mit grossem Erfolg.

Montag, 10. September 2012 - von Felix Benz

Fotos: Erwin Keller

Bei Kaiserwetter sind 1000 LäuferInnen aus ganz Europa im Weltnaturerbe der Dolomiten gestartet. Unter den Alpin Crakes befand sich auch Jonathan Wyatt. Der Rekordhalter und 5 fache Sieger musste sich aber beim diesjährigen Lauf vom Italiener Abate Gabriele, mit der Top Zeit von 1:26:21, um 1:30 Min distanzieren lassen. Die 189 Frauen dominierte Roberti Mariagracia aus der Lombardei und konnte mit 1:47:36 ihren dritten Sieg verbuchen.

Auf dieses Abenteuer wagten sich gut vorbereitet erstmals zwei Milas: Denise Lichtensteiger und Erwin Keller. Nach einer Dorfrunde führte der Weg in die kühlen Lärchenwälder des Fischleitäles. Es folgen die selektiven Serpentine Wege zur Zsigmondyhütte. Eine weitere Konditionsprobe sind die in Felsen gehauene Wege zum höchsten Punkt des Laufes, das Büllelejoch auf 2575 m. Nach einer Abwärtspassage von 200 Hm geht der letzte Kilometer den Bödenseen entlang zur Drei Zinnenhütte, das Ziel auf 2405m! Den ganzen Weg ist man von den einzigartigen Felsmonumenten umrahmt.

Für diese Herausforderung, 17.5 Km / 1350 Hm, war gutes Einteilen gefragt. Denise, die routinierte Bergläuferin, schaffte dies mit Bravour. Mit der hervorragenden Zeit von 2:16:46 klassiert sie sich in der Overallwertung der Frauen im sensationellen 22. Rang, in ihrer AK W35 wird sie ausgezeichnete 10. Erwin erreichte mit 2:52:13 den guten 4. Rang in der AK M 70.

Der Ausblick von Sexten im Hochpustertal



Morgenstund hat Gold im Mund



Sommertemperaturen auf 1300m



Erwin erfüllt sich einen Traum



Denise nimmt es locker



Nach der Dorfrunde geht es Richtung Dolomiten



Sanfter Beginn durch herrliche Lärchenwälder



Ab Km 7 geht es richtig los



Herrliche Hochalpin Trails



Berge soweit das Auge reicht



Nur glückliche Gesichter



Denise und Erwin



Blaue Bergseen auf dem 10 Km langen Abstieg



Dolomiti, wir kommen wieder

