

Über Qualen und Glücksgefühle

Berg- und Trailrunning. Extremes Terrain lockt die Weltelite zur Weltmeisterschaft nach Tirol. Über die Faszination einer Sportart, die mittlerweile zum Massenphänomen geworden ist.

VON MICHAEL STADLER

Innsbruck. „Wenn du einmal von diesem Virus infiziert wirst, kommst du kaum mehr davon los“, sprüht Markus Kröll beim Gedanken an den Berglauf vor Begeisterung. Was diese Sportart für den sechsfachen EM- und WM-Medaillengewinner so besonders macht? „Die Abwechslung im Gelände. Und erst einmal oben angekommen, wirst du für alle Strapazen mit einer Aussicht belohnt, die einfach Wahnsinn ist.“ Wobei Kröll nicht umsonst von einer „Leidenschaft“ spricht. „Du musst leidensfähig sein. Qualen und Glücksgefühle liegen im Berg- und Trailrunning ganz nah beieinander“, befindet die 51-jährige Lauflegende aus dem Zillertal.

Unweit seiner Heimat ist Kröll bis Samstag als Co-Kommentator für den ORF im Einsatz. In Innsbruck bzw. im Stubaital steigt die Berglauf- und Trailrun-Weltmeisterschaft. Am Mittwoch (13 Uhr, live Sport+) fällt der Startschuss mit dem sogenannten Vertical, einem 7,1 km langen Rennen über 1020 Höhenmeter bergauf zur Elferhütte. „Eine WM-würdige Strecke, da gewinnt nur ein kompletter Bergläufer“, erklärt Kröll. Wobei

der obere, extrem steile Abschnitt insbesondere der großen österreichischen Hoffnung zugute kommen soll: Andrea Mayr. Die 43-jährige, die sich bereits sechs Mal die WM-Krone aufsetzen konnte und im vergangenen November Silber bei den Wettkämpfen in Thailand gewann, stapelt selbst jedoch tief. „Natürlich habe ich das Ziel, dass ich gut abschneide, aber mittlerweile ist es so, dass einige meiner Konkurrentinnen meine Kinder sein könnten.“

Mehr als 13.000 Höhenmeter

Nach dem Vertical folgt noch der 45 km lange Trail-Short-Bewerb, der rund 87 km lange Trail Long mit mehr als 13.000 Höhenmetern (6500 bergauf, 6920 bergab) sowie

WM-PROGRAMM

Mittwoch bis Samstag steigen zwischen Innsbruck und dem Stubaital vier Elite-Rennen, in denen WM-Medaillen für Frauen und Männer jeweils im Einzel und im Team vergeben werden. Hinzu kommt eine gemeinsame Nationenwertung. Der Zeitplan: Vertical am Mittwoch um 13 Uhr, Trail Short am Donnerstag um 9 Uhr, Trail Long am Freitag um 6:30 Uhr, Mountain Classic am Samstag um 10 Uhr.

zum Abschluss das Mountain Classic. Rund 1300 Athletinnen und Athleten aus knapp 70 Nationen nehmen teil. „Wir sind jetzt ein Massensport, so wie ich es vor 30 Jahren vorausgesagt habe“, hält Kröll fest. Damals sei er noch belächelt worden.

Allerdings, so stellt der zweifache Berglauf-Weltmeister Helmut Schmuck klar, ist es vor allem die aktuell praktizierte Form des Trailruns mit Bergauf- und Bergab-Passagen über längere Distanzen, das die Massen begeistert. „Bei Berglauf-Rennen stagnieren die Teilnehmerzahlen in den letzten Jahren, beim Trailrun gibt es hingegen stetig Zuwachs“, so der 60-jährige Salzburger. Er erklärt sich das so, als dass bei letzterer Disziplin bei 95 Prozent der Ausübenden der Hobby-Charakter im Vordergrund steht. Für die spielt die Zeit kaum eine Rolle, allein das Durchhalten bringe Befriedigung und Glücksgefühle. „Beim Trailrunning herrscht ein anderes Flair, vor allem am Start ist es weniger stressig. Jeder weiß, dass es nichts bringt, vorne wegzupreschen. Man muss sich die Kräfte besser einteilen“, führt Schmuck näher aus. Eines hält der Marathon-Olympionike von 1992 (Platz 47) auch fest: „Ab-

wärts laufen ist fast noch anstrengender, als bergauf laufen.“

Bewegung in der Natur

Egal ob als reines Hobby oder mit Wettkampfgedanke: Die Faszination, die Berglauf bzw. Trailrunning ausüben, ist laut Alexander Pittl in der „Bewegung in der Natur“ begründet. „Nach einem Marathon lautet die erste Frage immer: ‚Welche Zeit bist du gelaufen?‘ Nach einem Trail wirst du gefragt: ‚Wie war es?‘“, sagt der Geschäftsführer der WM in Tirol. Wenngleich die Weltelite ihre Eindrücke aus der Natur schon ehe im Training denn im Wettkampfaufsaugen würde. „Bei der WM tut es schon weh“, lacht Pittl.

Insbesondere nun in Innsbruck-Stubai, wo weitaus anspruchsvollere Strecken als zuletzt in Thailand warten. „In Chiang Mai war es hügelig, jetzt sind wir im Herz der Alpen. Zudem hat es der späte Schneefall im Frühling nicht einfacher gemacht. Wir hatten in den letzten Tagen noch Schaufeltruppen im Einsatz“, verrät Pittl. Zwischen Neustift und Innsbruck musste die Trail-Long-Streckenführung aufgrund von Lawnengefahr sogar von der Nordseite auf die Südflanke verlegt werden.