





# Im Lauffieber

Wie sich Lel, Cheruiyot & Co. auf der Seiser Alm auf die großen Laufevents vorbereiten.

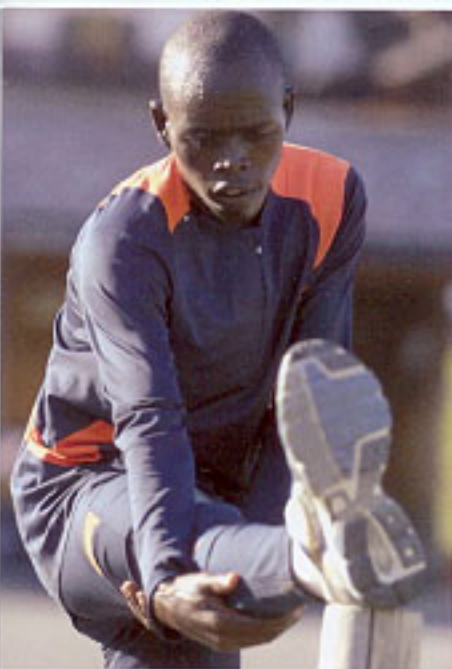
Wie geschmeidig und leichtfüßig die laufen, ja man könnte fast sagen, sie laufen nicht, sie schweben“. Immer noch ist Helga Rauch tief beeindruckt vom Laufstil der kenianischen Langstreckenläufer, die sich im vergangenen Sommer einen ganzen Monat lang auf der Seiser Alm auf die anstehenden Herbstmarathons sowie die Leichtathletik-Weltmeisterschaft in Osaka vorbereiteten. Sie, die ehemalige Italien-Juniorenmeisterin im Geländelauf und langjährige Spitzenläuferin in der italienischen Nationalmannschaft, hatte die Gelegenheit beim Schopf gepackt und die Jungs einige Male beim Training begleitet. „Klar haben die mir oft ordentlich Fersengeld gegeben“, erinnert sie sich schmunzelnd. Dabei ist Helga wirklich topfit, schließlich nimmt die 34-Jährige jedes Jahr an zwei Marathonläufen teil. Zweimal erreichte sie in New York das Ziel im Spitzenfeld, und auch auf den anspruchsvollen Marathonstrecken in Berlin, Frankfurt und anderen Städten machte sie eine gute Figur.

Als sie erfuhr, dass die kenianischen Spitzenathleten unter der Leitung des bekannten Brescianer Sportmediziners Gabriele Rosa gerade die Seiser Alm für ihr Höhentraining ausgewählt haben, freute sie sich. Helga, die auf der Alm aufgewachsen ist und jetzt dort zusammen mit ihrem Mann

die bekannte Rauch-Hütte bewirtschaftet, absolviert nämlich ihr Vorbereitungsprogramm für die kraftzehrenden Marathonläufe ausschließlich auf der größten Hochfläche Europas.

**Ruhe und frische Bergluft.** Natürlich hat sie die flechtigen Burschen deshalb genau beobachtet, wie sie vormittags und nachmittags losgestartet sind und – von ihren Trainern auf dem Mountainbike begleitet – ihr Tempotraining absolviert haben. „Die Anstiege haben sie mit unglaublicher Leichtigkeit bewältigt, und sich dann auf den Flachstücken mit weit ausholenden Schritten erholt, dass ihnen die Trainer auf ihren Fahrrädern oft kaum folgen konnten“, erzählt sie. Dass die etwa zwanzigköpfige Truppe des „Rosa Nike Teams“, darunter die Spitzenläufer Martin Lel, James Kutto oder Alex Kipchirchir, geradezu optimale Bedingungen vorfand, hätten ihr auch die Trainer bestätigt. Zum Einen sei die Höhenlage zwischen 1.800 Meter und 2.300 Meter am geeignetsten für ein intensives Höhentraining, zum Anderen zeichnet sich das Gebiet durch eine Unzahl von nicht asphaltierten Wegen und Pfaden aus, die bergauf bergab durch landschaftlich äußerst reizvolles Gelände führen. Auch die strenge Reglementierung des Autoverkehrs trage zu einem störungsfreien Trainingsablauf bei. „Und dann haben sie »





## Höhentraining der kenianischen Marathonläufer

> 29.06. - 27.07.2008

Die Laufelite aus Kenia gibt sich auch heuer wieder die Ehre: Insgesamt 30 Läufer aus dem „Rosa Nike Team“ absolvieren ihr Höhentraining diesen Sommer auf der Seiser Alm. Das Trainingsziel ist klar: Sich so gut wie möglich auf die Olympischen Sommerspiele in Peking '08 vorzubereiten.

Wer sich mit den Besten Läufern der Welt messen möchte, der hat am 20. Juli 2008 im Rahmen von „Seiser Alm Running“ dazu die Möglichkeit.

### Die Stars im Trainingslager

#### Martin Lel

Sieger New York City Marathon '07  
Sieger London Marathon '08

#### Benson Barus

Sieger Halbmarathon Roma-Ostia '07

#### Evans Cheruiyot

Sieger Milano City Marathon '07

#### Robert Cheruiyot

Sieger Boston Marathon '07  
Sieger Boston Marathon '08

#### Patrick Ivuti

Sieger Chicago Marathon '07

#### Janeth Busienei

Goldmedaillengewinnerin 5000 m  
Leichtathletik-WM '07 Osaka

#### Alfred Kirwa Yego

Goldmedaillengewinner 5000 m  
Leichtathletik-WM '07 Osaka

noch von der Ruhe und der klaren Bergluft geschwärmt, in der sich die Burschen besonders gut regenerieren können“, lacht Helga, die dafür - braungebrannt und relaxed wie sie ist - selbst das beste Beispiel ist.

Dass auch einheimischen Athleten diese Vorzüge der Seiser Alm bestens bekannt sind, beweist ihre Leistungsstärke bei den unterschiedlichsten internationalen Laufwettbewerben. So läuft die ehemalige Sportlehrerin und langjährige Trainerin des Läuferclubs Schlern, Rosy Pattis, bei vielen Bergläufen, Halbmarathons und Marathons vielen ihrer Konkurrentinnen schlichtweg davon. 2007 holte sie sich in Bludenz (A) in der Kategorie W45 den Weltmeistertitel im Berglauf.

**Joggingboom.** Unter den Sportbegeisterten rund um die Seiser Alm ist in den vergangenen Jahren geradezu das Lauffieber ausgebrochen, und es gibt nicht wenige, die Jahr für Jahr zu Marathonläufen ins In- und Ausland aufbrechen. Meist beginnt das Fieber mit kurzen Waldläufen nach Feierabend, sozusagen zum Ausspannen, doch es dauert nicht lange, dann zeigen die ausgeschütteten Endorphine ihre Wirkung. Ehrgeiz bemächtigt sich Ihrer, der befriedigt werden will. Mit Bergläufen, aber auch Ausdauertraining auf der Seiser Alm machen sie sich dann fit für die große Herausforderung. „Die Teilnahme an einem großen Wettbewerb gibt erst den Ansporn, konsequent zu trainieren“, meint etwa der 76-jährige Gianpiero Alessio aus Sels, der ebenfalls 2007 Italienmeister der Master beim Halbmarathon in Ferrara wurde.

Ohne sein tägliches Laufpensum könnte sich auch der Völser Hartmann Stampfer sein Leben gar nicht mehr vorstellen. Laufen sei unheimlich entspannend, sagt er. Aber andererseits auch wieder sehr spannend, wenn man beginne, seine Kraftgrenzen auszuloten. Und es sei vor allem das, was ihn reizt, immer neue Herausforderungen zu suchen. Ob bei sengender Hitze oder bei Kälte, Regen oder drückender Schwüle, er versucht durchzuhalten und das Ziel zu erreichen. „Der Weg ist das Ziel“, heißt sein Motto, das ihn antreibt. Einer wie er gibt ungern auf, und heute ist er in der Läuferzene schon so bekannt, dass er zu den Wettbewerben eingeladen wird. «



Auf über 1.800 Höhenmetern  
inmitten unverfälschter Natur finden  
Profilaufer ideale Bedingungen.

