

KÄRNTNER MONAT

Nr. 498|05|25

Das Magazin für Kärnten. Seit 1981

CHAOS IN KEUTSCHACH

Die Seen-Gemeinde versinkt im Finanz-Chaos

FUSSBALL-MÄRCHEN

Waltraud und Dietmar Riegler: Das Erfolgsduo hinter dem WAC

DA IST WAS LOS!

Die besten Events für den Kärntner Sommer

SAISONSTART AM WÖRTHERSEE!

NEUE GASTGEBER, NEUE KONZEPTE UND GANZ VIEL LUST AUF DEN WÖRTHERSEE-SOMMER 2025: DAS NEWS-UPDATE!



BERGE mit Speed erleben

Speedhiking und Trailrunning boomen. Möglichst zügig im Gelände unterwegs zu sein und so schnell wie möglich hinauf auf Berge zu steigen, findet immer mehr Fans. Grund genug, aktuelle Tipps von Speed-Experten einzuholen.

REDAKTION: Oliver Pichler | FOTOS: Südkärnten/Petzen, W. Sturm, La Sportiva, Region Villach M. Hofmann, C. Hochenwarter, O. Pichler, Hersteller

Laufen auf Wanderwegen und alpinen Pfaden wird immer beliebter. Auf Wanderungen oder Bergtouren begegnen uns immer öfter leicht bekleidete Zeitgenossen, die mit viel Speed unterwegs sind. „In den letzten Jahren hat Trailrunning sehr an Fahrt aufgenommen“, weiß Sportwissenschaftler und Trailrunningexperte Werner Sturm. Bei jedem Lauf etwas zu erleben, Wanderpfade zu erlaufen statt zu erwandern und dabei die Natur besonders intensiv zu genießen, sind, so Sturm, die zentralen Motive dafür. „Trailrunning bedeutet, dort zu laufen, wo Forststraßen in Pfade übergehen, die sich möglichst bergauf und bergab, inklusive Wurzeln, Geröll oder Felsen winden“,

konkretisiert er. „Da die Strecken teils steil bzw. unwegsam sind, wird aus Trailrunning immer wieder zwangsläufig schnelles Wandern, also Speedhiking“, betont er. Unter Speedhiking versteht Sturm flottes Gehen, aufwärts, im steilen Gelände und mit Stöcken. Während man auf Trails, die durchgehend gelaufen werden, in der Regel auf Stöcke verzichtet, sind Stöcke beim Speedhiking sehr hilfreich. Bergauf geben sie zusätzlichen Schub und bergab mehr Stabilität. „Trailrunner sind nicht nur am Tempo, sondern auch an ihrer Ausrüstung erkennbar. An leichten, geländetauglichen Schuhen, oft ärmellosen Shirts und Shorts sowie Mini-Rucksäcken in Form von Laufwesten“, erklärt Werner Sturm, der seine

Coachings in Klagenfurt, Feldkirchen und St. Veit anbietet.

Vom Speedhiking zum Trailrunning. „Um mit dem Trailrunning zu starten, sollte man es zumindest schaffen, zwei Stunden am Stück auf flacher Strecke zu laufen“, setzt Sturm die Einstiegslatte hoch an. Überdies muss man sich gründlich vorbereiten, zumal feinmotorische Fähigkeiten sowie Augen- und Bewegungskoordination zentral sind. Als Trailrunning-Vorstufe ist Speedhiking ideal. „Jedenfalls ist es wichtig, sich als Neu- oder Wiedereinsteiger Zeit zu geben und mit leichten, kurzen Trails samt wenigen Höhenmetern zu beginnen“, rät er von übertriebenem Ehrgeiz ab.



ALPINE PRACHT. Beim Speedhiking und Trailrunning geht es oft bis hinauf in (hoch-)alpine Regionen

EXPERTENTIPPS

Speedhiking für Einsteiger. „Um ins Trailrunning einzusteigen, ist Speedhiking ideal. Man hat die Stöcke als Unterstützung und kann sich Richtung Trailrunning steigern oder zwischen schnellem Gehen und Laufen wechseln“, rät Christof Hochenwarter. Der Gailtaler ist passionierter Trailrunner und Teil des ÖSV-Nationalteams im Skibergsteigen. „Speedhiking ist mit geringerer orthopädischer Belastung verbunden und mit weniger Grundfitness machbar“, beschreibt es Werner Sturm als ideale Möglichkeit für alle Einsteiger, die schneller als beim Wandern unterwegs sein möchten.

Speedhiking mit, Trailrunning ohne Stöcke. „Wird die Geschwindigkeit höher, stören die Stöcke selbst aufwärts. Deshalb sind Stöcke beim Speedhiking ideal, beim Trail-



”

Vor dem Trailrunning sollte man zwei Stunden auf flacher Strecke laufend schaffen.

Werner Sturm, Sportwissenschaftler und Trailrunningexperte,
www.werner-sturm.at

PRODUKTE

TRAILRUNNINGSCHUHE

Für schnelles Unterwegssein im Gelände sind Trailrunningschuhe (Sohle mit Top-Grip, gute Dämpfung, mehr Stabilität als Straßenauslaufschuhe) ideal. Speedhiker greifen, wenn sie im alpin-felsigen Bereich unterwegs sind, auch zu Zustiegsschuhen. Sie alle gibt es für Damen und Herren.

Seit langem sind HOKA Trailrunningschuhe, etwa der Speedgoat, unsere erste Wahl. Bequeme Passform, stabiler Halt, Vibram-Sohle, geringes Gewicht, gute Dämpfung, optional wasserdichte (Gore-Tex-)Ausführung und ein Mid-Modell zeichnen den Klassiker in sechster Generation aus.

HOKA – Speedgoat 6 ab € 160,- www.hoka.com

Herausragende Trailrunning- und Zustiegsschuhe hat Bergschuhspezialist LA SPORTIVA im Programm. Heuer neu ist der Prodigio Pro als leichter, stabiler Schuh mit spezieller Zwischensohle, die hohe Dämpfung und Rückfederung verspricht. Auch neu: das Speedhiking-Mid-Modell Prodigio Hike.

LA SPORTIVA – Prodigio Pro € 200,-
Prodigio Hike € 190,-
www.lasportiva.com



VORSTUFE. Trailrunning beginnt, wo Forststraßen in Steige übergehen

running aber eher störend. Keiner der Profis läuft mit Stöcken“, erklärt Hochenwarter.

Schrittweiser Aufbau. Selbst wenn man – Trailrunner Sturms Rat folgend – erst ins Trailrunning einsteigt, wenn man zwei Stunden am Stück in der Ebene laufen kann, sollte man, so der Profi, „im leichten Gelände mit kurzen Trails beginnen und erst später ins ‚wilde‘ Gelände wechseln. Die Fähigkeit des Uphill- und Downhill-Runnings entwickelt sich erst mit der Zeit.“ Um Technik und

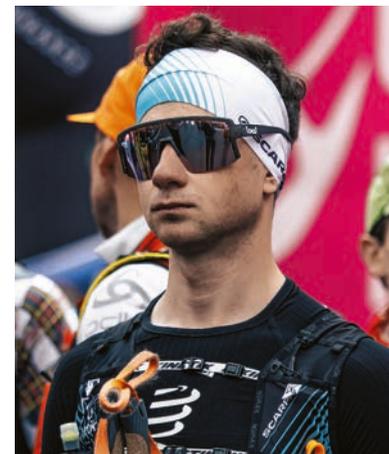
Verhaltensweise im Gelände zu verbessern, raten die Experten zur Teilnahme an Trailrunning-Camps, wo unter Gleichgesinnten mit Profianleitung trainiert wird.

Realistische Ziele. Während in der Ebene Kilometerzeiten und Wegstrecken relativ leicht planbar und vergleichbar sind, ist das im Gelände anders. „Es ist wichtig, sich keine falschen Ziele zu setzen. Zehn Kilometer auf der Straße sind einfach nicht zehn Kilometer im Gelände“, warnt Sturm.

Tourenplanung. Wie beim Wandern und Bergsteigen braucht es vor einer Speedhiking- oder Trailrunningrunde gewissenhafte Planung, insbesondere, wenn man die Strecke nicht kennt. „Man sollte sich die Route vorab ansehen, sie in der Sportuhr speichern und der Tour entsprechend ausreichend Verpflegung mit dabei haben. Der Wettercheck ist obligatorisch. Und man darf nicht unterschätzen, dass man im Gelände unterwegs ist, wo die Runde auch deutlich länger dauern kann als es zu erwarten wäre“, bricht der Profi eine Lanze für professionelle Planung.

AUSRÜSTUNG

Zentral sind die Schuhe. Fürs Trailrunning braucht es Laufschuhe, die Dämpfung, Leichtigkeit, geländetaugliche Sohle und haltgebende Bauweise vereinen. Wer als Speedhiker ohne Laufpassagen im anspruchsvoll-felsigen Gelände unterwegs ist, greift am besten zu Zustiegsschuhen, die noch robuster und klettertauglicher sind. Geht es in alpine Regionen mit Altschneefeldern oder rutschig-nassen Gras- bzw. Erddpassagen, sind Spikes, die einfach über Trailrunning- oder Zustiegsschuhe überziehbar sind, unabdingbar. „Spikes kann



”
Speedhiking ist ideal, um ins Trailrunning einzusteigen.

Christof Hochenwarter, Gailtaler Skibergsteiger und Trailrunner,
www.facebook.com/christofhochenwarter

TRAIL-SPIKES

In höheren Lagen erwarten uns immer wieder Altschneefelder. Um sie, aber auch nasse, rutschige Erd- und Wiesenpassagen sicher zu bewältigen, sind Spikes ratsam. Etwa die Modelle von **SNOWLINE: Spikes Trail (170 Gramm, 7,5 mm Zacken, € 50,-), Spikes Light (230 Gramm, 12 mm Zacken, € 55,-)** www.snowlinespikes.com



NAVI, PULS & CO

Uhren, die auch den Puls messen, sind beim Trailrunning wichtig. Im Gelände hat sich die Navigationsfunktion, mit der viele der Uhren ausgestattet sind, bewährt. Weil genauer, ist die Pulsmessung mittels extra Gurt am Oberarm empfehlenswert. Beides bietet **COROS: Oberarm-Herzfrequenz-Monitor € 89,- | Apex Pro Sportuhr 499,-** www.coros.com



PRODUKTE

BEKLEIDUNG

Oft starten wir in talnahen Gegenden, dringen dann aber in höhere, deutlich kältere, windige Regionen vor. Entsprechend speziell sind die Anforderungen an die Bekleidung, die es für Damen und Herren gibt.

„SKINFIT setzt auf das Modulario Schichten-System, um den Körper bei 37 Grad zu halten“, erklärt Karin Altmann. Im Test bewährt haben sich, je nach Temperatur, die dünneren Light- oder die wärmeren Pro-Modelle als erste Schicht. Darüber liegende Kleidung muss

Schweiß aufnehmen können. Dafür rät Altmann zu den schnell trocknenden Campello-Modellen.

SKINFIT – Light (Top bzw. T-Shirt) ab € 55,- oder Pro (Top bzw. T-Shirt) ab € 60,- Campello T-Shirt bzw. Langarm-Shirt ab € 80,-
www.skinfit.eu

Hosen fürs Trailrunning sollten bequem und körpernah geschnitten sein. Die Skinfit-Expertin empfiehlt die Garselli Trail Shorts (kurz) bzw. die Vergalda Tights. Vor Wind, Kälte und leichtem



”

Trailrunningkleidung muss sehr leicht, effizient und funktional sein.

Karin Altmann, Outdoorsportlerin und Skinfit-Shopleiterin in Villach, www.skinfit.eu

man problemlos im Laufrucksack mittragen“, weiß Christof Hochenwarter.

Leichte, dünne Bekleidung.

„Wir empfehlen ein schweißabtransportierendes Undershirt und darüber ein leichtes Shirt. Bei der Hose ist neben Leichtigkeit wichtig, dass sie mit Taschen ausgeführt ist. Unabdingbar ist eine leichte Jacke, um bei Wind bzw. Regen geschützt zu sein“, fasst Skinfit-Expertin Karin Altmann die Kleidungsbasics zusammen. Damit der Schweiß nicht in die Augen rinnt, empfiehlt Altmann ein Stirnband, etwa das Pontresina (€ 25,-) oder eine Kappe, etwa die Antibes Cap (€ 30,-). www.skinfit.eu

Mini-Rucksack in Westenform.

Während beim Speedhiking leichte, kleinere Rucksäcke ideal sind, greifen Trailrunner zu speziellen Laufmodellen. „Diese Rucksäcke sind klein, leicht und wie eine Weste anziehbar. Dadurch stören sie auch beim schnellen Laufen nicht“, betont Altmann. Diese Mini-Rucksä-



KLETTERSTEIGE. Beim Speedhiking kann es auch Klettersteige hinauf oder hinunter gehen. Dann ist die entsprechende Ausrüstung inklusive Helm Pflicht!

cke (unterschiedliche Größen verfügbar), bieten Platz für eine Jacke, etwas Verpflegung, das Notfallset und Trinkblase bzw. Flasks. Flasks sind kleine Flaschen aus weichem Kunststoff, die meist in den Trägern der Rucksack-Westen verstaut werden.

Stöcke & Co. Stöcke fürs Speedhiking sind leicht, faltbar und so bequem im oder außen am Rucksack verstaubar. Für Speed-

hiker und Trailrunner unabdingbar ist ein Notfallset (Aludecke, Verbandszeug usw.). Eine Sportuhr mit GPS-Navigationsfunktion ist der Orientierung wegen wichtig. Als Sonnen- und Windschutz für die Augen empfehlen die Profis leichte, sehr gut sitzende Sportbrillen (etwa die im Test herausragend passende, rahmenlose, luftige EVIL EYE Vistair-x ab € 184,-, www.evileye.com). ●

FREIZEIT

Regen schützende Jacken oder Westen müssen superleicht und klein packbar sein. SKINFITs neue Vita Jacke, die es auch als Weste gibt, ist unsere erste Wahl. Bei Regen rät Altmann zur Val Müstair Jacke, die robust, leicht und absolut wasserdicht ist. SKINFIT –

**Garselli Trail Shorts € 140,-
Vergalda Tights € 100,-
Vita Weste € 135,-
bzw. Jacke € 165,-
Val Müstair Jacke € 290,-**
www.skinfit.eu



LAUF-RUCKSÄCKE

Ohne Rucksack unterwegs zu sein ist keine Option. Denn Getränke und Essen, die Überziehjacke, eventuell Spikes und Notfallausrüstung müssen verstaut werden. Die fürs Laufen gemachten Modelle von SKINFIT begeistern uns.

**SKINFIT – Via Mala Trail Rucksack (8 L) € 130,-
Boe Rucksack (15 L) € 130,-**
www.skinfit.eu

