

## SÜDTIROL WAR WIEDER EINMAL EINE REISE WERT

### Laufftreff Teublitz läuft und wandert im schönsten Teil Norditaliens (vom 02.10. bis 06.10.2010)

Im Vorfeld der schon zur Tradition gewordenen Laufftreff-Reise gab es personell ja einige Veränderungen. Frauen-Power mit Sabine Eichinger als Laufftreff-Leiterin und Martina Pollmer als Vergnügungswartin verhelfen dem Laufftreff zu einer Frischzellenkur. Dies soll aber nicht abwertend gegenüber den 1954-igern Walter Kraus und Bernhard Merl gemeint sein, die zuvor jahrelang ausgezeichnete Arbeit in puncto Laufreisen abgeliefert hatten.

Willi Köppl stand als Südtirol-Experte bei der Reiseprogramm-gestaltung mit Rat und Tat zur Seite und half auch bei der Organisation tatkräftig mit. Schon an dieser Stelle ein herzliches Dankeschön und dickes Lob. Auch diese Reise wurde wieder zu einem rundum schönen Erlebnis.

Vor der Abreise war allerdings auch klar, dass die Wetterbedingungen für Südtiroler Verhältnisse nicht so günstig prognostiziert waren. Regenfälle im „Goldenen Oktober“ waren nicht eingeplant. Aber Bange machen galt nicht und positives Denken war angebracht.

Mit der Firma Hauck aus Bodenwöhr hatte der Laufftreff ja schon einige Reisen gemacht. Diesmal war weder unser Fahrer Helmut aus Aschaffenburg noch der Reisebus taufisch. Beide waren in die Jahre gekommen und um es vorauszuschicken – es war wieder einmal eine Busreparatur (diesmal der Keilriemen) durch unsere eigenen Kfz-Experten notwendig (Udine lässt grüßen!).

Die große Beteiligung von 32 Laufftreff-Teilnehmern ermöglichte erst eine komplette Busreise von der Rentabilität her. Und ich denke, jeder Einzelne hat seine Teilnahme nicht bereut. Sehr früh am **Samstag** mussten die Teublitzer allerdings aufstehen, denn der Bus sammelte erst sie auf, dann fuhr er weiter nach Ponholz und in Regensburg stiegen drei weitere Reisende um 6:36 Uhr zu.

In zügiger Fahrt bewegte sich unsere Reisebus immer weiter Richtung Süden. Für gute Stimmung sorgte Johnny Leichtenberger, der seine besten Witze preisgab. Kurz vor Kufstein gab es dann das heißersehnte Weißwurst-Frühstück. Die Pause war willkommen. Bald war der Brenner und die italienische Grenze überquert und gegen 12:15 Uhr erreichte die Oberpfälzer Reisegesellschaft das weiträumige Messegelände in Bozen. Das Abholen der Startnummern gestaltete sich als problemlos, weil sich der Andrang sehr in Grenzen hielt.

Exakt um 14:00 Uhr bog unser Reisebus in den Hof des Drei-Sterne- Brauereihotels in St. Martin im Passeiertal ein.

Ein 1 ½-stündiger Spaziergang zum Passeierer Wasserfall und ein vorzügliches Fünf-Gänge-Menü beschlossen den Anreisetag.

Am **Sonntag**, dem Renntag also, herrschte schon sehr früh hektische Betriebsamkeit im Hotel. Die drei 10-Kilometer-Läufer und die drei Marathonis frühstückten sehr früh und verließen das Hotel mit dem Taxi zu ihren Startorten nach Meran und Bozen.

Auch die Biker Katharina Nuber, Willi Köppl, Johnny Leichtenberger und Peter Pollmer nahmen zeitig den gut ausgebauten Radweg an der Passeier und Etsch in Richtung Bozen als Schlachtenbummler unter die Pedale.

Dagegen ließen es die 11 Halbmarathonis ruhig angehen. Nach dem Frühstück und einem obligatorischen Foto vor dem Hotel bestiegen sie zusammen mit den restlichen Nichtläufern den eigenen Bus gegen 9:45 Uhr. Start war im diesem Fall im bekannten Weinort Terlan. Einige Hundert Meter vor dem Startort war Autostau und unser Bus musste umkehren. So nützen die Halbmarathonis den restlichen Weg hin zum Start zum lockeren Einlaufen. Die äußeren Bedingungen waren ideal: Temperaturen um +15 Grad Celsius, nahezu Windstille und die Sonne versteckte sich noch hinter den Wolken.

Start der Marathonläufer war um 9:00 Uhr in Meran am Thermen-platz. Jetzt müssten eigentlich die schnellen Marathonläufer Terlan passieren? Und schon flitzte Markus Rajzer an uns Halbmarathonis vorbei und nahm den Applaus dankend mit. Kurz hochgerechnet: der

Markus hatte ein Pfund drauf und lag super im Zeitplan für sub 3:00 Stunden. Auch Anita Obermeier und Hans Pesold wurden beim Durchlaufen in Terlan gesichtet und ihnen ein kräftiger Applaus mit auf den Weg gegeben. Auch sie waren schnell unterwegs.

Pünktlich um 11:15 Uhr wurde das Halbmarathonfeld auf die Reise geschickt. Nach einer Einführungsrunde von drei Kilometern durch und um den schönen Weinort mündete die Strecke in den Marathonkurs und war ab da – um 100 Meter vorversetzt – identisch.

Während die Marathonläufer und die Halbmarathonläufer jetzt gemeinsam Richtung Bozen rannten, waren Werner Mehrländer, Josef Strießl und Margret Kraupner schon im Ziel in Bozen. Nach einer Runde in der Innenstadt der 100.000 Einwohner-Metropole um den Dom durchlief das flotte Trio zuerst den Schalterraum der Südtiroler Sparkasse am Waltherplatz und dann auch noch den Showroom des Autohauses Autocity in der Voltastraße, ehe es im Zickzack-Kurs auf dem Messegelände ins Ziel ging.

Noch vor 12:00 Uhr passierte Markus Rajzer überglücklich die Ziellinie, denn er hatte seinen Traum – eine Zeit unter 3:00 Stunden – verwirklicht. Bei **2:57:23 Stunden** blieb die Zieluhr für ihn stehen. Nach 1:26 Std. bei Halbmarathon bangte Markus noch ein wenig, weil er bei dem eckigen und kantigen Kurs in Bozen Zeit verlor und auch dem hohen Anfangstempo Tribut zollen musste. Er war schnellster Deutscher. Auch für Anita Obermeier ging ein Wunsch in Erfüllung: sie knackte die 3:30-Grenze und wurde in 3:29 Std. für ihr couragiertes, gleichmäßiges Rennen belohnt. Sie war schnellste Deutsche. Hans Pesold erreichte wenig später in guten 3:37 Std. das Ziel. Dafür, dass er sich verletzungsbedingt nicht optimal vorbereiten konnte, war dies eine respektable Leistung.

Der Zieleinlauf der Halbmarathonis wurde von den per Bike oder Bus angereisten Teublitzer Fans mit großer Spannung erwartet.

Obwohl Ferdl Braun wieder Probleme mit seiner alten Beinverletzung hatte, überquerte er als erster Teublitzer in beachtlichen 1:27 Std. die Ziellinie, gefolgt von Routinier Hans Nuber in guten 1:33 Std.

Helmut Rohrwild in soliden 1:37 Std. rettete sich noch knapp vor der erster Teublitzer Frau ins Ziel. Sabine Eichinger in starken 1:38 Std. hielt die „Lauffüchse“ Bernhard Merl (1:39) und Gerd Huber (1:42 Std.) noch in Schach. Fast im Doppelpack finishten Martina Pollmer (1:45) und Kathrin Braun (1:46). Sie liefen bis kurz vor dem Ziel ein gemeinsames Rennen. Doch dann setzte sich Martina noch von ihrer Vereinskollegin ab.

Wieder ein sehr gut eingeteiltes und gleichmäßiges Rennen lief Lisa Huber und blieb in 1:48 Std. klar unter der 1:50 Std.-Marke. Eine siebenwöchige Laufpause und eine starke Erkältung kurz vor diesem Lauf machten alle zeitlichen Ambitionen für Charly Münzel zunichte. So blieb er in für ihn enttäuschenden 1:53 Std. hinter seinen Möglichkeiten zurück. Dafür überraschte Karola Rohrwild um so mehr mit einer prima Zeit von 1:59 Std.. Karola erzielte wie Markus und Anita eine neue persönliche Bestzeit.

Die guten Laufergebnisse waren wieder einmal ein Spiegelbild dafür, dass sich die Teublitzer genau auf den Saisonhöhepunkt top vorbereitet hatten. Alle genauen Platzierungen wurden ja bereits im reinen Sportbericht schon aufgelistet.

Trotz Duschproblemen (entweder kaltes Wasser und Licht oder warmes Wasser und kein Licht) fanden alle LäuferInnen in gereinigtem Zustand (wohl duftend) unseren Reisebus am Messegelände.

Gegen 16:15 Uhr waren alle wieder zurück in unserem Hotel. Der Nachmittag stand zur freien Verfügung und diente der Regeneration.

Am Abend konnten die leeren Kohlenhydratdepots beim ausgezeichneten Fünf-Gänge-Menü wieder aufgefüllt werden. Die Stimmung nach dem erfolgreichen Wettkampf war entsprechend sehr ausgelassen und heiter.

Wetterprognosen zufolge war für den **Montag** schlechtes Wetter gemeldet. Tatsächlich regnete es am Morgen und ein dichter Nebelschleier hüllte die ringsum St. Martin liegenden Stubai, Öztaler und Sarntaler Alpen inmitten des Naturparks Texelgruppe völlig ein. Es wurde in der Reisegruppe vor dem Hotel kräftig diskutiert, weil die geplante Wanderung offensichtlich ins Wasser fiel.

Die Gruppe teilte sich aber dann auf: eine 13-köpfige Wandergruppe marschierte um 9:45 Uhr ab in Richtung Meraner Höhenweg. Bestens ausgerüstet mit wetterfester Bekleidung, Schirmen und Wanderstöcken und sogar bei guter Laune. Die restliche Gruppe fuhr

entweder nach Meran in die bekannte Therme oder wartete die weitere Wetterentwicklung ab.

Auf dem Wanderweg Nr. 4 Richtung Saltausjoch ging es durch den Ort hindurch immer leicht steigend. Schon bald entdeckten wir die ersten Feuersalamander. Nach langem Anstieg mündete die Strecke in den Meraner Höhenweg (Nr. 24). Es waren bereits 600 Höhenmeter zurückgelegt. Allmählich verzog sich der Nebel und der Regen hörte langsam auf. Das Ausflugslokal „Christl“ erreichte die Wandergruppe nach circa 3 Stunden. Dort war es urgemütlich. Es gab Rühreier- und Omelettegerichte, frische Milch, Holundersaft und natürlich auch Bier zur Stärkung. Den Vogel schoss dort Tobias Kraupner ab. Er aß gleich drei Gerichte, davon zwei Eiergerichte. Der Gastwirt rotierte beim Herstellen der Eierspeisen, weil er sowohl allein in der Küche als auch als Bedienung gleichzeitig arbeitete. Dafür machte er ein gutes Geschäft mit uns. Das Lokal „Christl“ liegt auf einer Höhe von 1.132 m (St. Martin auf 595 m). Der Abstieg auf dem Weg Nr. 3 erwies sich als sehr steil und schwierig. Über glatte Geröll- und Wurzelpfade führte der Weg schlangenartig hinunter ins Tal. Besonders die vordere Oberschenkelmuskulatur und Bewegungskoordination wurden jetzt extrem beansprucht. Der 3. Teublitzer Bürgermeister Josef Kraupner konnte einen Sturz trotz seiner gekonnten Spreizschritt-Technik nicht verhindern. Gegen 15:30 Uhr erreichten die Wandervögel

wohlbehalten wieder das Hotel in St. Martin.

Noch vor dem Abendessen stand die Brauereiführung durch den Braumeister höchstpersönlich in unserem Genusshotel auf dem Programm. Er kommt aus München und leistet also in dieser Region quasi Entwicklungshilfe. Vor der Führung bekam jeder unserer Gruppe einen sogenannten „Schnitt“ des köstlichen, zapffrischen Gerstensaftes gratis zum Probieren. Der Braumeister erklärte uns sehr anschaulich alle Vorgänge vom Getreide bis zum Bier (vom Schroten über den Gärprozess bis zur kellergerechten Lagerung) und weihte uns in die Kunst des Bierbrauens ein. Pro Brauvorgang werden circa 1.000 Liter Bier in dieser hauseigenen Brauerei gebraut. Aufgrund des neu erworbenen Wissens schmeckte das „Martinsbräu“-Bier dann beim Abendessen gleich viel besser.

Es war zwar leichte Wetterbesserung angekündigt, doch der Durchbruch sollte erst am Mittwoch kommen. So war das Programm auf **Dienstag** auf den Botanischen Garten im Schloss Trauttmansdorff und die Therme in Meran ausgerichtet.

Unser Reisbus setzte zunächst die Badfreude an der Therme ab und fuhr dann bis zum Schloss Trauttmansdorff weiter.

Dort erwartete uns auf den Rund- und Panoramawegen ein unvergesslicher Spaziergang durch den „schönsten Garten Italiens“ Das geschichtsträchtige Schloss, auch häufig Quartier der Kaiserin „Sissi“ und vieler Prominenter gewesen, beherbergt jetzt das Südtiroler Landesmuseum für Tourismus, das sogenannte „Touriseum“.

In diesem riesigen Areal dieses einmaligen botanischen Gartens mit Aussichtsplattformen gedeihen Pflanzen und Sträucher aus aller Welt. Hier gefiel es einigen unserer Gruppe so gut, dass sie auch noch den ganzen Nachmittag dort verbrachten. Zurzeit wird eine Sonderausstellung mit dem spannenden Thema „Himmliche Düfte und Höllengestank“ angeboten. Wir konnten uns mit eigenem Riechorgan davon überzeugen, welche Düfte und Gerüche unser hoch entwickeltes Sinnesorgan sehr differenziert wahrnehmen kann.

Gegen 13:30 Uhr fuhr ein Teil unserer Gruppe zur Meraner Therme zurück. Gemeinsamer Treffpunkt für die Rückfahrt war dann am Busparkplatz für 17:30 vorgesehen.

Es war noch ausreichend Zeit, um auf der Passer- und Kurpromenade dieser Kurstadt zu flanieren und die warmen Sonnenstrahlen so richtig zu genießen. Wegen seines mediterranen Charakters ist Meran mit seinen 300 Sonnentagen jährlich bei den Touristen so beliebt. Auch die historische Altstadt ist sehr attraktiv und bietet zahlreiche Shoppingmöglichkeiten, besonders in der berühmten Laubengasse.

Auch ohne Wanderung ging dieser erlebnisreiche Tag viel zu schnell zu Ende.

Nach einem wiederum sehr schmackhaften 5-Gänge-Menü feierte die Laufgruppe schon den Abschied. Dabei ließ der „Womanizer“ Gerd Huber wieder einmal seinen unwiderstehlichen Charme bei den Lauffreud-Damen spielen.

Pünktlich um 9:30 Uhr verließ unser Bus am **Mittwoch** unser Genusshotel Richtung Heimat. Zuvor verabschiedeten wir uns noch vom Ehepaar Nuber, das noch einige sonnige Tage in Südtirol genießen wollte. Sie waren ja im eigenen Pkw angereist.

Der letzte Höhepunkt unserer Reise war die sensationelle Gilfenklamm, die wir um 11:45 Uhr erreichten. Sie liegt in der Nähe von Sterzing bei der Ortschaft Stange und zwar gleich am Eingang des Ratschingtonales. Der Ratschingsbach zwingt sich bei Jaufensteg wild schäumend durch eine faszinierende Schlucht aus reinem, weißem Marmor. Dieses weltweit einzigartige Naturschauspiel kann man schon 100 Jahre bestaunen. In nur einer Dreiviertelstunde durchwanderte unsere Gruppe auf sicheren Stegen und steilen Treppen, die manchmal ganz nahe an die Felswände heranführten, diese spektakuläre Klamm. Immer wieder boten sich atemberaubende Blicke hinab in die bedrohliche Tiefe, die auch von einigen fotografisch festgehalten wurden. Den Rückweg legten wir dann über die Ruine Reifenegg in einer guten Stunde zurück. Wegen des tollen Wetters waren weite Blicke möglich, denn wir befanden uns auf dem höchsten Punkt (1.232 m über NN). Allerdings war der Abstieg ins Tal zurück auf sehr abschüssigem Waldsteig mit Wurzel- und Geröllpassagen sehr mühsam und beschwerlich.

Daher war die Kaffeepause am Bus vor der Weiterfahrt Richtung Heimat eine willkommene Stärkung.

Bis auf einen kurzen Stopp auf einer Raststätte bei Vaterstetten fuhr unser Helmut bis Regensburg durch. Die Domstadt erreichten wir um 18:45 Uhr und hier verabschiedete sich auch der Chronist. Eigentlich wollte dieser nach ein kurzes Statement zur Reise abgeben. Aber dies holt er nun hier nach:

Es war wieder eine **tolle Reise** mit dem **Lauftreff Teublitz**. In unserer heutigen sehr oberflächlichen Gesellschaft, die in einer schnelllebigen Zeit lebt, gibt es nur noch sehr wenige Gruppierungen wie der Lauftreff, bestehend aus lauter fröhlichen, lustigen, lockeren, ausgeglichenen und dazu auch noch sehr sportlichen Spezies.

In dieser Gruppe kann man sich nur wohlfühlen.

Und darum freue ich mich schon auf die nächste Reise, egal wo sie auch hinführt.

Charly Münzel

