

SALOMON FAST WING HOODIE.

Federleichter, klein packbarer Windschutz mit Kapuze, Tasche, Unterarmbelüftung und Daumenschlaufen. UVP: € 100,-



DAS BESTE VON SALOMON UND SUUNTO

Trailrunning macht Spaß! Mit Ausrüstung von Salomon und Suunto noch mehr.



SALOMON TRAIL TEE. Leichtes, feuchtigkeits-transportierendes und atmungsaktives Funktionsshirt mit Flatlock-Nähten. UVP: € 35,-

SALOMON TRAIL SHORT. Leichte Laufshorts mit atmungsaktivem Mesheinsatz auf der Rückseite, einer RV-Tasche und 2 offenen Gesäßtaschen. UVP: € 40,-



SALOMON SENSE MANTRA. Leichter Trainingsschuh für natürlichen Bewegungsablauf, Schutz und neutrale Dämpfung. UVP: € 130,-

SUUNTO AMBIT. Weltweit erste GPS-Uhr, die alle Vorzüge eines modernen Trainingscomputers und einer robusten Outdoor-Uhr vereint. UVP: € 480,-



MIT FRAUENPOWER ÜBER DIE ALPEN

Zwei „starke Frauen“, die sich der Mega-Herausforderung Gore Tex® Transalpine Run stellen wollen, haben wir gesucht – und zwei Isabellas gefunden ...

Mit solchem Interesse haben wir angesichts der Eckdaten – acht Etappen, 250 km Länge, 15.000 Bergauf-Höhenmeter – wirklich nicht gerechnet. Über 40 Bewerberinnen haben wir aufgrund eines herausragenden sportlichen Lebenslaufes (Ultra-läuferinnen, Marathonläuferinnen, Ironman-Finisherinnen ...) aus Österreich und Deutschland in die engere Auswahl genommen und dann gelost. Und wie der Zufall so spielt: Aus dem Topf gezogen wurden zwei Kandidatinnen mit gleichem Vornamen! Isabella Stadlmayer aus Oberösterreich und Isabella Schmöger aus Niederösterreich bilden das SPORTaktiv-Zweierteam beim Gore Tex® Transalpine Run!

Wie geht es für die beiden jetzt weiter? Zunächst lernen sie von 26. bis 28. April beim Ladies Camp in Saalfelden (siehe Kasten rechts) einander und auch ihre Trainer Matthias Rathmayer

und Seppi Neuhauser persönlich kennen. Dort erhalten sie auch die im Gewinnpaket enthaltene Ausrüstung von Salomon und Suunto im Wert von über € 900,-. Anschließend werden „Isabella & Isabella“ von den beiden Trainern bis zum Rennen über Ferncoaching ständig begleitet. Schließlich folgt noch ein finales Vorbereitungscamp im Kleinwalsertal, bevor es am 31. August in Oberstdorf (D) an den Start geht.

Mit ihrem jetzt schon hervorragendem Leistungsniveau (siehe unten) und guten vier Monaten professionellem Coaching sollte es unsere zwei starken Frauen gelingen, die Grenzerfahrung Gore Tex® Transalpine Run nicht nur zu überstehen, sondern auch zu genießen. Die Vorfreude ist bei beiden jedenfalls groß: „Echt, ich bin dabei? Freu mich riesig ...“ meldete Isabella Schmöger nach unserer Verständigung retour – per SMS von einer Skitour ...

DIE LÄUFERINNEN



ISABELLA STADLMAYER

aus Desselbrunn (OÖ) ist 42, Mutter einer 14-jährigen Tochter und erfahren im Marathon und Bergmarathonlaufen. Ihr bisher längster Laufbewerb: 55 km mit 1.200 Höhenmeter beim „Mozart 100“ im Juni 2012.



ISABELLA SCHMÖGER

aus Oed-Waldegg (NÖ) ist 40, hat ebenfalls viel Erfahrung im Ultra-, Marathon-, Berglaufen (u. a. Ötscher Ultra 2012). Und sie hat auch schon Transalp-Erfahrung – allerdings mit dem Mountainbike.



TRAIL RUNNING CAMP FÜR LÄUFERINNEN

Für Isabella Stadlmayer und Isabella Schmöger gehört dieses Camp fix zur Vorbereitung auf den Gore-Tex Transalpine-Run – dieses perfekte Training für Trail Running kann aber jede unserer Leserinnen in Anspruch nehmen! Das „Ladies Camp“, das von 26. bis 28. April von den beiden Trainern Matthias Rathmayer und Seppi Neuhauser im „Ritzenhof“ in Saalfelden abgehalten wird, zeigt Frauen, wie sie Lauftechnik und -ökonomie auch im Gelände verbessern können. Ernährungstipps, Lebensfeurmessung, Materialtest usw. sind weitere Schwerpunkte dieses Laufseminars.

DAS PAKET: 2 Nächte/VP, Seminar ab € 395,-
Anmeldung: www.ritzenhof.at



ANGEBOT:
2 Nächte/VP,
Laufseminar,
Lebensfeurmessung,
Gratis-Ausrüstungstest
€ 395,-



DIE TRAINER



MATTHIAS RATHMAYER ist Lebensfeuer-Professional, Trainer, aktiver Marathonläufer und Triathlet. Vorträge zur Ernährung, HRV-Messung etc.
Kontakt: office@matcom.at
www.matthias-rathmayer.at



SEPPI NEUHAUSER war Triathlonstaatsmeister, 5 x bei Triathlon-WM, Sieger bei Transalpin Run 2011 (Mixed). Geprüfter Trainer, Lebensfeuer-Professional.
Kontakt: seppi.neuhauser@aon.at
www.trail-of-life.at



Vom Tal hinauf zur Widdersteinhütte und retour – der Widdersteinlauf ist für Elite- und Hobbyläufer gleichermaßen herausfordernd.

RAUF AUF DEN WIDDERSTEIN

Der höchste Berg des Kleinwalsertals ist am 28. Juli Schauplatz des 12. Internationalen Volksbank-Vorarlberg-Widdersteinlaufs.

Und ihr könnt sicher sein: Bei diesem Lauf wird wieder nicht bloß die Allgäuer, Vorarlberger und andere österreichische Berglauf-Elite erwartet – auch viele gut trainierte Hobbysportler wollen die 15 km-Strecke mit 853 Metern Höhendifferenz mitten in der Landschaft des Kleinwalsertals erleben. Als flottere Wanderer bei einem Sechs- bis Acht-Stundenmarsch oder laufend in einem kräfteaubenden, aber faszinierenden Kampf gegen die Uhr.

Nach dem Start um 9 Uhr in Baad führt die Strecke über zunächst recht gleichmäßig steigende Wiesen- und Waldwege ins Gemstetal, und dann über steile Felsaufstiege und den Gemstelpass hinauf zur Widdersteinhütte auf 2.015 Metern Seehöhe. Anschließend geht es über den Hochalppass steil bergab ins Bäruntal und wieder zurück nach Baad.

Unser Tipp: Wer sich perfekt vorbereiten will, bucht das unten beschriebene günstige 4-Tage-Package – da ist nämlich ein exklusiver geführter Trainingslauf inkludiert!

PACKAGE-TIPP

3 Übernachtungen mit Frühstück in einer Privatpension ab € 114 pro Person inkl. Starterpaket und Trainingslauf

DAS „WIDDERSTEINLAUF“-PAKET BEINHÄLTET:

- Unterkunft für drei Nächte (flexibel buchbar)
- Starterpaket für den Widdersteinlauf – mit Startgebühr, Verpflegung, Duschmöglichkeit, Arnika-Kräuterbalsam
- Trainingslauf mit Streckenbesichtigung am 27. Juli 2013, geführt durch das Tri-Team Kleinwalsertal

INFORMATION UND BUCHUNG:

Kleinwalsertal Tourismus eGen
Tel.: 0 55 17/51 14-0, E-Mail: info@kleinwalsertal.com
www.kleinwalsertal.com

FOTOS: Hersteller, kk

