

# „Fare bella figura“ in Laufschuhen

**LAUFDESTINATION ITALIEN** „Immer eine gute Figur machen“, darauf legen unsere südlichen Nachbarn großen Wert. Dass sie das in Laufschuhen können, haben italienische Läufer bereits mehrmals eindrucksvoll auf internationalem Lauf-Parkett bewiesen. MAG. EDITH ZUSCHMANN



Dafür verantwortlich ist nicht nur die läuferfreundliche, italienische Küche mit Pasta, Pizza und fangfrischem Fisch, sondern auch die hervorragenden Trainingsmöglichkeiten. LAUFSPORT erkundete die läuferischen Hotspots.

Auf der 301.338 km<sup>2</sup> großen Halbinsel scheint es fast kein Fleckchen Erde zu geben, wo es sich nicht loslaufen lässt – von flachen Sandstränden, einsamen sanften Hügelgebieten, belebten Städten bis hin zu hochalpinen Trails ... Italien hat von allem etwas zu bieten. Als Draufgabe herrschen in den Wintermonaten milde Temperaturen. Durch die große Marathontradition sind Läufer überall herzlich willkommen und hoch angesehen. Läuferherz, was willst du mehr.

## ITALIEN – SO NAH

Aufgrund der Nähe zu Österreich verschlägt es in den letzten Winterwochen zahlreiche

Athleten an die Adriaküste. Erster Hotspot ist Caorle. Der bekannte Tourismusort, 70 Kilometer nordöstlich von Venedig, bietet einen 25 Kilometer langen Sandstrand und zahlreiche Laufrouen in die Lagune. Auch ein Leichtathletikstadion befindet sich in der Stadt, wo unter anderem die Österreichische Leichtathletiknationalmannschaft regelmäßig Trainingscamps abhält.

Ein weiteres Läufer- und Triathletenzentrum lockt rund 250 Kilometer weiter südlich: Cesenatico. Rund um die 25.000-Einwohner-Stadt, direkt an der östlichen Adriaküste, gibt es ein breites Spektrum an Laufrouen – von flachen Sandstränden bis zu Trails im hügeligen Umland. Das Hotel Beau Soleil hat sich in den letzten Jahren als die Unterkunft für Sportler etabliert. Besonders Triathleten finden hier dank Pool, Radversorgung sowie zahlreicher Routen perfekte Trainingsbedingungen. Dazu steht ein 400-m-Laufoval zur Verfügung.

## NÄHRBODEN FÜR OLYMPIASIEGER

Italienische sowie internationale Topläufer kommen gerne in die Toskana. Die Landschaft rund um Florenz eröffnet unzählige Möglichkeiten und Varianten, sie in Laufschuhen zu entdecken. Marathon-Olympiasieger Stefano Baldini spulte zahlreiche Kilometer im Umkreis der Kleinstadt San Vincenzo, eine gute Autostunde südlich von Pisa ab. Auch heute noch ist er im Resort Riva degli Etruschi anzutreffen, um Läufergruppen zu betreuen. Rund um dieses Feriendomizil, direkt am Meer gelegen, befinden sich Laufrouen durch Pinienwälder, wo es sich auf weichem Waldboten kilometerweit dahin schweben lässt. Die Unterkunft selbst bietet ebenfalls sämtlichen Komfort für Athleten.

Wenige Kilometer landeinwärts, in Massa Marittima, schlägt alljährlich der Schweizer Ausnahmeläufer Viktor Röthlin mit Trai-



### Auf 1.800 m Höhe – Laufparadies Seiseralm

ningsgruppen seine Laufzelte auf. Rund um das typisch toskanische Refugium „Tenuta Il Cicalino“ warten nicht nur einsame Laufrouuten, sondern als Belohnung typisch toskanische Gerichte. Besonders Trailläufer kommen in dieser Gegend namens Maremma voll auf ihre Rechnung.

Weitere Läuferhochburgen in der Toskana sind Cecina Mare und Viareggio. In Cecina bietet der umliegende Nationalpark ein berauschendes Setting für Waldläufe. Die Laufstrecken sind vermessen und ausgeschildert, kurzum: ein Paradies für Läufer. In Viareggio ist die Wahrscheinlichkeit sehr hoch, den Windschatten der derzeit schnellsten italienischen Langstreckenathleten zu nutzen. Immer wieder trifft sich das Nationalteam hier für gemeinsame Trainingseinheiten. Dazu wartet auch das Sportstadion Stadio comunale dei Pini mit einer Tartanbahn.

### HÖHENLUFT

In „Bella Italia“ wird nicht nur in der Ebene trainiert: In den Alpen befinden sich attraktive Höhentrainingsdestinationen. Diese Bedingungen wissen auch die weltbesten Marathonläufer aus Ostafrika zu schätzen. Immer wieder kehrt das Team von Erfolgstrainer Claudia Berardelli auf der 1.800 m hoch gelegenen Seiseralm in Südtirol ein. Auf der größten Hochalm Europas lässt es sich im Sommer bei angenehmen Temperaturen trainieren. Das Seiser Alm Plaza, direkt im kleinen Ort Compratsch gelegen, ist der ideale Ausgangspunkt zu den diversen Laufrouuten, benannt nach Paul Tergat, Martin Lel oder Samuel Wanjiru, die allesamt dort trainiert haben.

Baldini bevorzugte den Wintersportort Sestriere im Piemont, nahe der französischen Grenze. Dort, wo im Winter der Skiweltcup-Zirkus Station macht und im Sommer immer

wieder die Tour de France vorbeizieht, finden auch Läufer ideale Trainingsbedingungen.

Als Geheimtipp gilt Livigno an der Schweizer Grenze. Die beiden Orte Bormio und St. Moritz befinden sich nur wenige Kilometer entfernt. Auf 1.800 Metern gelegen, mit Blick auf die umliegenden 3.000er, begegnet man sämtlichen Outdoor-Freaks, denn gerade der Mottolino-Berg ist im Sommer ein wahres Mountainbike-Paradies. Während an den Berghängen fordernde Trails zum Kraft-Ausdauertraining rufen, lässt es sich im Tal auf einem rund zehn Kilometer langen Weg an der Geschwindigkeit arbeiten.

### GEHEIMTIPP FÜR TRAILLÄUFER

Apropos Berg- und Trailrunning: die Mittelmeerinsel Sardinien entwickelte sich in den letzten Jahren als Insidertipp. Das gebirgige Areal ist noch kaum erschlossen, touristisch ausgebaut Wander- und Laufwege gibt es



© JIARI TOSCANI

**Viareggio – eine der italienischen Läuferhochburgen**



© JIARI TOSCANI

**Unendliche Laufpfade durch die Toskana**



© RUNNING COMPANY

**Hoch hinauf geht's in Livigno.**



© SHUTTERSTOCK

**Sardinien – unentdecktes Laufvergnügen für Hartgesottene.**

wenige. Doch mit gutem Kartenmaterial lässt sich die Insel, die unter Naturschutz steht, gut erkunden. Als idealer Ausgangspunkt eignet sich der Ort Cala Liberotto, rund eine Autostunde südlich von Olbia an der sardischen Ostküste. Die nähere Umgebung ist geprägt von Pinienwäldern und schönen Buchten. Nur zwei Kilometer hinter der Küste beginnt bereits das wilde und hügelige Hinterland. Als beliebte und zugleich komfortable Unterkunft gilt der Club – Hotel Tirreno.

Gleich wo in Italien, überall lassen sich die leertrainierten Kohlenhydratspeicher mit kulinarischen Köstlichkeiten füllen. Nur zu Spaghetti Bolognese oder Pizza Margherita zu greifen wäre fast Verrat, denn jede einzelne Region bietet ihre eigenen schmackhaften Schätze.

Italien ist nicht nur als Trainingsdestination beliebt und bekannt, auch traditionsreiche Rennen locken jährlich Läufer aus nah und fern. Die Marathons in Rom, Venedig, Mailand, Turin und Florenz bilden nur die Spitze. Jedes Wochenende stehen zahlreiche Rennen von 5 bis 42 Kilometer, teilweise sogar darüber hinaus zur Wahl. Wie das Training, nimmt das italienische Laufvolk auch Bewerbe ernst – in kaum einen anderen europäischen Land sind die Durchschnittszeiten so schnell, wie in Italien. Wenn das kein Grund ist für „fare bella figura“ auf italienischen Pfaden zu laufen ... «



© SHUTTERSTOCK

## ITALIEN FACTS

**Einwohner:** 60,77 Mio.  
**Fläche:** 301.338 km<sup>2</sup>  
**Hauptstadt:** Rom (2,8 Mio. Ew.)  
**Staatsoberhaupt:** Giorgio Napolitano  
**Landessprache:** Italienisch  
**Einreisepapiere:** Gültiger Reisepass, kein Visum erforderlich.  
**Politische Verwaltung:** Italien ist politisch in 20 Regionen mit jeweils eigener Regierung gegliedert.  
**Währung:** EURO  
**Telefonvorwahl:** +39  
**Klima:** Italien gehört zur warmgemäßigten Klimazone. Nur vereinzelt steigen die Temperaturen über +40 °C im Sommer bzw. unter –10 °C im Winter. Dabei ist das Klima regional ziemlich unterschiedlich.  
**Norditalien:** Die Winter sind kalt, in den Städten der Po-Ebene kommt es mitunter zu Schneefällen; die Sommer sind sehr warm oder heiß, die Luftfeuchtigkeit ist hoch.  
**Mittelitalien:** Mildes Mittelmeerklima mit trockenen und warmen bis heißen Sommern und milden, feuchten Wintern. Die Temperaturschwankungen sind nicht so hoch wie im Norden.  
**Süditalien und italienische Inseln:** Allgemein warmes, mediterranes Klima. Die geringe Niederschlagshäufigkeit kann hier zu Trockenperioden führen. Die Winter sind nicht zu kalt, Herbst und Frühjahr haben sommerliche Temperaturen.

### Anreise: Mit dem PKW:

- Aus Nord- und Ostösterreich über die A2 auf die A23 in Richtung Udine/Venedig.
- Aus dem Westen Österreichs über die Brenner-Autobahn (A13) auf die A22 nach Südtirol.

### Mit dem Flugzeug

- Die bedeutendsten italienischen Flughäfen sind Rom-Fiumicino, Mailand-Malpensa und Mailand Linate sowie Venedig. Die Austrian sowie Alitalia fliegen täglich mehrmals diese Flughäfen an. Von dort sind Weiterflüge in alle Regionen möglich.

### Mit der Bahn

- Mit den ÖBB-Nachtreisezügen gelangen Sie von Wien, St. Pölten, Linz, Salzburg und Klagenfurt nach Venedig, Bologna, Florenz, Verona und Mailand. Von Innsbruck kommt man mit den DB-ÖBB EuroCity-Zügen über Bozen nach Verona, Bologna und Venedig.

### Links: Infos / Regionen / Hotels

[www.enit.it](http://www.enit.it) – Italienisches Tourismusbüro  
[www.fidal.it/calendario.php](http://www.fidal.it/calendario.php) – Italienischer Wettkampfkalender  
[www.sardegnaturismo.it](http://www.sardegnaturismo.it) – Sardinien Tourismus  
[www.clubhoteltirreno.it](http://www.clubhoteltirreno.it) – Hotel Sardinien  
[www.livigno.eu](http://www.livigno.eu) – Livigno  
[www.hotelbeausoleil.it](http://www.hotelbeausoleil.it) – Cesenatico  
[www.ilcalalino.it](http://www.ilcalalino.it) – Massa Marittima  
[www.seiseralm.com](http://www.seiseralm.com) – Seiseralm  
[www.rivadeglietruschi.it](http://www.rivadeglietruschi.it) – San Vincenzo  
[www.runningcompany.de](http://www.runningcompany.de) – Camps mit Running Company in der Toskana und in Livigno