

Raus aus der Stadt, rein ins alpine Abenteuer: Trailrunning-Einstieg leicht gemacht in Zell am See-Kaprun

Trailrunning ist längst kein Nischensport für Ultra-Athleten mehr. Heute entdeckt eine neue, urbane Zielgruppe das Bergerlebnis und kaum eine Region macht den Einstieg so leicht wie Zell am See-Kaprun. Warum die Kulisse zwischen Kitzsteinhorn, Schmittenhöhe und dem Zeller See sowohl Einsteiger als auch Profis begeistert, verrät Ultra-Trailrunnerin Katarina Gori.

Sie laufen an der Isar, um die Alster, durch den Tiergarten oder am Donauufer entlang. Mehrmals pro Woche, mit Kopfhörern im Ohr und dem Wunsch, abzuschalten. Was die wenigsten von ihnen wissen: Sobald der Untergrund weicher wird, der Pfad schmaler und die ersten Höhenmeter ansteigen, betreiben sie eigentlich schon Trailrunning – jenen Sport, der immer mehr Stadtläufer in die alpine Natur zieht. Es laufen längst nicht mehr nur durchtrainierte Ultra-Athleten. Es sind Berufstätige, Eltern, Wochenend-Sportler, die in der Natur das suchen, was der Stadtlauf nicht mehr bietet. Katarina Gori, 42, gebürtige Slowakin und seit über zwei Jahrzehnten im Pinzgau zuhause, kennt jeden Weg der Region und weiß, warum gerade Einsteiger hier richtig sind. Fünf Gründe, ausgerechnet Zell am See-Kaprun als perfekten Ort für den Einstieg zu wählen.

1. Der Einstieg: Vom Seeufer bis zum Höhenweg – alles an einem Ort

Wer in München, Hamburg, Berlin oder Wien seine Runden dreht, steht in den Bergen oft vor einer Frage: Wo anfangen, ohne sich zu überfordern? In [Zell am See-Kaprun](#) löst sich dieses Problem von selbst. Die Bandbreite an Wegen reicht vom flachen Seeufer-Rundweg über sanfte Waldpfade bis hinauf zu alpinen Höhentrails auf der Schmittenhöhe und alles liegt innerhalb weniger Kilometer. „Bei uns gibt es einfach eine wahnsinnige Bandbreite an Möglichkeiten. Für jedes Niveau und alle Bedürfnisse“, sagt Katarina. Für den Anfang lohnt sich die [Zeller See-Runde](#), die knapp 12 Kilometer immer am Wasser entlangführt. „So lernt man gleich die Region kennen.“ Wer mehr will, nimmt den Aufstieg Richtung Schmittenhöhe, wo sich mehrere Gipfel hintereinander verbinden lassen. Theoretisch, so Katarina, könne man an einem Tag den gesamten Zeller See auch auf [Grathöhe](#) umrunden. „Ein Trailrunner ist eigentlich nur ein superschneller Wanderer“, sagt Katarina. „Du bewegst dich leichter, aber nicht am Limit.“

2. Die Abkürzung: Gondel rauf, Trail runter

Trailrunning klingt nach: ganz unten starten, ganz oben ankommen. In Zell am See-Kaprun geht es auch anders. Ob Schmittenhöhe, Maiskogel oder Kitzsteinhorn, die Bergbahnen werden zum Lift für den Einstieg. „Anfänger könnten sich eine Gondel nehmen und dann an der Mittelstation starten“, sagt die Trailrunnerin. Von dort führen sanfte Höhenwege und gut laufbare Trails zurück ins Tal, mit dem Erfolgserlebnis eines Berglaufs, ohne den kräftezehrenden Aufstieg am Anfang. Wer will, dreht den Spieß um: rauflaufen, mit der Gondel runterfahren und die gesparte Energie für den Nachmittag mit der Familie aufheben. Genau das macht die Region auch für Eltern interessant. „Auf der [Schmittenhöhe](#) gibt es zum Beispiel mehrere Kinderspielplätze und viele Einkehrmöglichkeiten für eine Pause. Einer läuft rauf, die anderen nehmen die Gondel und oben trifft man sich.“ So wird Trailrunning vom Soloprogramm zum Teil eines gemeinsamen Bergerlebnisses.

3. Das Finish: Erst der Gipfel, dann der See

In den meisten Bergregionen endet ein Trailrun auf einem Parkplatz. In Zell am See-Kaprun endet er im Wasser. „Nach dem Runterlaufen ist für mich der [Sprung in den See ein Muss](#). Dann ist der Tag perfekt“, sagt Katarina. Was nach einem netten Detail klingt, verändert das gesamte Lauferlebnis. Die Vorfreude auf die Abkühlung im Zeller See zieht sich durch den ganzen Lauf wie ein zweites Ziel hinter dem Gipfel. Die Wege sind so angelegt, dass Läufer von der Schmittenhöhe direkt bis ans Seeufer hinunterlaufen können und nah der Stadt sind. Kein Transfer, kein Umweg.

4. Die Challenge: Auf den Spuren des Großglockner Ultra-Trails

So mancher, der auf den Geschmack gekommen ist, will sich irgendwann messen. Nicht gegen andere, sondern gegen die eigene Komfortzone. In Zell am See-Kaprun geht das besonders gut, denn die Region ist Austragungsort des [The North Face Großglockner Ultra-Trails](#) (GGUT), eines der renommiertesten Trailrunning-Events im Alpenraum. Der GGUT bietet Distanzen ab rund 35 km bis zur vollen Ultra-Strecke von 110 km und 6.500 Höhenmetern. Ein echtes Highlight für den Einstieg ist hierbei der [Kaprun Scenic Trail](#). Mit 16 Kilometern und rund 1.000 Höhenmetern führt er über den familienfreundlichen Maiskogel direkt hinein in die alpine Bergwelt und bietet die perfekte Kulisse, um erste Wettkampfluft zu schnuppern. Katarinas Tipp: „Die Routen sind auch außerhalb des Wettkampfs frei zugänglich. Wer mag, kann die kürzeren Strecken als erste alpine Challenge nachlaufen.“ Die Wege sind markiert und der Zeitdruck fällt weg. „Allerdings

darf man dabei nicht leichtsinnig werden. Alpine Routen erfordern Bergerfahrung, eine passende Ausrüstung samt Erste-Hilfe-Set und eine realistische Selbsteinschätzung.“

5. Das Panorama: Dreitausender-Kino auf jedem Kilometer

Es gibt viele Trailrunning-Regionen mit schönen Aussichten. Und es gibt Zell am See-Kaprun, wo das Panorama so atemberaubend ist, dass es zum eigentlichen Grund wird, überhaupt loszulaufen. „Egal welche Route ich laufe, die Aussicht ist einfach immer Wahnsinn“, sagt die Expertin. „Das tut meiner Seele so gut.“ Es sind echte Dreitausender, die das Bild rahmen – Kitzsteinhorn, Großes Wiesbachhorn, Großglockner. Und anders als in vielen alpinen Regionen ist der Kontrast das Besondere: In wenigen Stunden wechselt die Szenerie vom lieblichen Seeufer über Almwiesen bis zum Gletscher auf über 3.000 Meter. „Ich bin so gern am [Kitzsteinhorn](#) oben unterwegs. Unglaublich.“ Wer in der Stadt läuft, schaltet ab. Wer hier läuft, schaltet um auf ein Panorama, das jeden Kilometer belohnt. Nicht mit Pace-Werten, sondern mit Weite.

Weitere Infos unter: www.zellamsee-kaprun.com