



Tradition trifft Motivation: Die „Krampusse“ sind etwas zwischen Teufel und Knecht Ruprecht und sorgen an der Strecke für kurze Unterhaltung und den festen Willen, schnell Abstand zu gewinnen!

nordic sports zu Gast beim nagelneuen Volkslauf La Venosta

# sanftes Land - HARTE TYPEN

Wenn es auf Weihnachten zugeht, bibbern immer mehr Veranstalter von Skimarathons um zwei Dinge: Schnee und Gäste. Was für ein mutiger Zug von der Region am Reschensee, einen völlig neuen Volkslauf in den Kalender zu bringen, und das im Dezember! Wir haben den Neuling ausprobiert.



TEXT TIMO DILLENBERGER

**W**ährend die ersten Wintersportevents im Dezember kapituliert haben und es erste Stimmen gibt, auch die Weltcupssaison erst im Januar starten zu lassen, zeigen die Leute im nordwestlichsten Teil Südtirols breite Brust und bilden neben der La Sgambeda in Livigno ab sofort so etwas wie den Saisonauftakt in den Skimarathon-Winter. Sehr mutig. Und auch erst einmal unglaublich, als uns von *nordic sports* die Ski- und Schuhstests über die österreichisch-italienische Grenze runter ins Tal am Reschensee führten. Hier war zwar offiziell Winter, aber der wenige Puderzucker konnte doch auf keinen Fall für eine Loipe, geschweige denn für einen Event ausreichen!

Zugegeben, die Informationslage zum neuen Volkslauf war bis dahin noch gering. Woher sollten sie auch kommen, hatte ja

noch nie jemand daran teilgenommen. Es gab auf der Website ein Höhenprofil, Kilometerangaben und den typischen Lobgesang auf die Schönheit der Strecke, aber das ersetzt ja nur theoretisch einen Erfahrungsbericht. Der sollte ja auch von uns kommen.

#### PARTY IM KOPFBAHNHOF

Aber, Sekunde mal! Da gab es auch noch eine Höhenangabe – rauf auf rund 1.900 Meter musste man zum Startpunkt des La Venosta – der Reschensee rechts von mir mit seinem abstrus anmutenden Kirchturm mitten im Wasser liegt aber nur auf 1.500, außerdem wurde das Busshuttle zum Start als quasi alternativlos angepriesen, was bei einem Event, der auf 500 Teilnehmer begrenzt ist, in diesem breiten Tal wie ein völlig unnötiges Serviceangebot

aussieht, vergleicht man das mal mit Massenspektakeln wie dem Engadiner. Die Lösung aller Rätsel: Der La Venosta findet nicht im Zentrum des touristischen Lebens statt, sondern in einem Seitental vom Örtchen Graun aus. Als es auf der kurvigen Straße durch die Klamm des Langtauffer Tals gleich mehrmals in den Ohren knackt, ist klar, die Richtung stimmt, es geht nach oben! Und kurz drauf spucken einen die engen Felswände aus und ein vorher fast beängstigender Weg wird zur sonnenüberfluteten Anfahrt zum Startgelände. Eine Handvoll Häuser, ein Hotel noch im Saisonschlaf und jede Menge Schnee und Menschen, zumindest im Verhältnis zum Platzangebot.

Die maximal 500 Teilnehmer scheinen angesichts der Verhältnisse fast optimistisch. Und die Straße endet hier auch einfach, nicht im Nichts, aber zumindest am Rande jeglicher Infrastruktur. Die wenigen befestigten Flächen sind bereits von der Rennlogistik in Beschlag genommen. Über allem thront der gigantische TV-Kran und der Service-Truck von der „Visma“. Dazu das große, beheizte Zelt, wo es schon nach Pasta duftet. Die Startliste für den klassischen Lauf am Samstag ist gut zur Hälfte gefüllt, deshalb ist an der Anmeldung auch nichts von der üblichen Vorrenntagshektik zu spüren. Die Südtiroler sind da eh nicht wirklich infektanfällig. Sorgen um die Loipe muss man sich auch keine machen, denn es schneit wie aus Kübeln. Die Rennstrecke ragt vom „Kopfbahnhof“ der Straße rechts und links in die weiße Kuhle hinein, die ringsum von Felswänden und Wald eingeschlossen ist. Das Sprichwort vom Ende der Welt bekommt hier einen sehr positiven Beigeschmack. Man hat das Gefühl, als müsse man der Welt „auf Wiedersehen“ zurufen, wenn man in die Spur steigt und sich Richtung Weißkugel und Öztalzer Gletscher auf den Weg macht.

Warum gerade hier, fragt man sich. Die Veranstalter hätten es sich sicher einfacher machen können, ein offizielles „Visma“-Rennen aus dem Boden zu stampfen als hier im seitlichsten Seitenarm des Vinschgau. Ein ➤



**Darum geht es:**  
Diese Bommelmütze erhält jeder, der das Ziel erreicht. Origineller, praktischer und authentischer als jede Medaille!

## FASZINATION & ABENTEUER



Schnelle, enge Kurven sind ein Markenzeichen des neuen Volkslaufes. Wer hier das Tempo des Hauptfeldes mitgehen kann, ist topfit und steht zugleich sicher auf den Skiern.

Grund ist sicher der frühe Termin im Rennkalender. Hier, knapp unter 2.000 Metern und im Angesicht des Gletschers, kann man mit großer Sicherheit eine Strecke in Naturschnee zaubern, und das auch in den kommenden Jahren, bestätigt uns OK-Chef Gerald Burger. „Als Ferienregion und Teil der Rennserie waren wir ganz überraschend mitten in der Langlaufwelt gelandet. Wir möchten uns als Location positionieren, in der man sich sehr früh auf den Winter vorbereiten kann“, fügt der Tourismuschef hinzu. Na dann, mal sehen, was die Truppe aus 16 Organisatoren und 140 freiwilligen Helfern auf die Beine gestellt hat.

### DER PROLOG IM BUS

Wie gesagt, viel Infos zum Rennen gab es nicht, ganz einfach, weil es das noch niemals gab. Es sollte ein 34 Kilometer langer Kurs sein, der aus einer Auftaktsschleife und drei Runden zu je zehn Kilometern bestand. Ausgeschrieben waren 30, aber auch vier Kilometer mehr sollten ja kaum einen Unterschied machen – zumindest theoretisch!

Das Streckenprofil schien machbar, wenn auch dem Sportwissenschaftler in mir klar war, dass auf 1.970 Metern ohne ausreichend Zeit zur Anpassung selbst kurze Steigungen wehtun können. Ein ständiges Auf und Ab, verdächtig erschien nur die Spitze zur Melager Alm, die vier mal aus der gezackten Profillinie herausragte.

Am Renntag war dann auch wie angekündigt in Graun Ende für jede Autofahrt, der Busfahrer ging für meine überangespannten Nerven vielleicht etwas zu relaxt mit dem Zeitplan um, aber brachte doch auch die letzten Sportler pünktlich zum Start. Das ist der Vorteil, wenn es knapp 300 und keine 20.000 Starter gibt: Es existiert einfach nicht

dieser Stress à la Massentierhaltung! Und noch was fiel bei der Busfahrt auf, das aus dem Auto tags zuvor noch am Straßenrand verwischte: Offenbar waren die Profiteams alle so clever und gut vorbereitet, dass sie Quartier an der Straße entlang des Langtaufers bezogen hatten. Praktisch aus jedem Fenster hing eine Landesflagge, und es war unwahrscheinlich, dass die Einheimischen ihr Herz nur für Skandinavien, Russen und Schweizer entdeckt hatten.

Zwei Paar Ski aus dem Test (siehe Seite 50–56) waren mit auf den Berg gekommen. Der Madshus wegen seines hervorragenden Stiegs auch auf Eis und der Fischer Speedmax, weil er schnell und leicht zu steuern war. Ein Blick auf die tags zuvor noch eingeschneite Strecke machte klar: Kurverngrip war heute wichtiger, definitiv!

### AMATEUR TRIFFT PROFI

Was dem Morgensportmuffel in mir sehr entgegenkam: Vor dem Jedermannlauf hatten die Organisatoren dafür gesorgt, dass die Strecke fachmännisch eingelaufen wurde, wir waren erst um 12.00 Uhr dran. Das „Vorprogramm“ übernahmen dankenswerter Weise Namen wie Smutna, Eliassen und Kowalczyk. Und gerade weil diese Granaten in der Loipe hier nur auf eine überschaubare Menge von Amateuren trafen, hatte man den Eindruck, man komme noch ein bisschen näher an seine Vorbilder als sonst!

Und noch ein Unterschied zu anderen Visma-Wettbewerben fiel drastisch auf: Es gab kaum Duelle Richtung Ziel! Die Zeitabstände bei den Herren waren jeweils nicht sehr groß, aber die Sportler tröpfelten eher ins Ziel, als dass sie sich wie sonst eher in Gruppen Richtung Linie ergossen. Bei den Damen zog sich der Ziel-„Kaugummi“ noch

viel länger! Die Siegerin Öyre Slind mit über drei Minuten Vorsprung, bis zum siebten Platz mehr als das Doppelte und Frau Kowalczyk schob sich mit fast zehn Minuten nicht wirklich locker den Zielhang hinauf. Wenn die schon so um Anschluss beißen, wie weit wird dann erst das Amateurfeld zerfallen?

Aber bevor irgendwelche Zweifel der Motivation schaden hätten können, fordert der top gecastete Streckensprecher mit Hilfe der Herren von AC/DC die Amateure auf, Startposition einzunehmen. Das Feld ist wie immer bunt gemischt, vom drahtigen Überflieger bis zum Genussbauch tragenden Senior. Die Siegläufer mit freier Sicht und Streckenkenntnis spurten los, der Rest traut weder sich noch der Loipe so recht. So teilt sich das Feld



Wer es beim La Venosta ins Ziel schafft, darf sich wirklich rühmen, was auf dem Kasten zu haben ... vielleicht im zweiten Anlauf!

gleich in der kleinen Abfahrt nach dem Start. Der Gedanke „Die siehst du heute nicht wieder!“ sollte sich als falsch erweisen. Auch die Taktik, sich hinten anzustellen, weil man dort mehr vom Rennen mitbekommt, war nicht komplett clever. Denn offenbar gehörte ich sogar zu den Mitstreitern, die in diesem Winter schon mehr Schnee geschnuppert hatten, einige vor mir standen doch so früh in der Saison recht wackelig auf den Classic-Skiern. Aber: Zu diesem Zeitpunkt der Saison musste man schon Glück haben, in der Nähe einer der wenigen offenen Loipen zu wohnen, oder musste fürs Training echt weit fahren.

**Trotz Runden-Parcours ist die Strecke alles andere als überfüllt, selbst bei 500 Startern nicht.**



### EINE ECHTE CHALLENGE

Die kleine Abfahrt funktioniert wie eine Art Autobahnzubringer, sie schleust einem mit einem Linksknick in die eigentliche Rennrunde. Und die zeigt gleich mal, dass ihr auf der Grafik so lasch aussehendes Profil viele Optimisten büßen lassen wird. Leicht bergan geht es, gerade so stark, dass nur richtig starke Läufer in Doppelstocktechnik vorankommen. Eigentlich noch kein Grund für meine Pulsuhr, Alarm zu schlagen, aber sie tut's, und nicht, weil ich mich der Untergrenze nähere. Man darf einfach nicht vergessen: Auf 2.000 Metern zieht jeder Höhenmeter mehr Saft und Kraft, die Atmung kommt schon bei subjektiv gemächlichem Tempo ordentlich ans Pumpen. Und tatsächlich steigen die ersten schon seitlich aus der Spur, um durchzuschlaufen. Gute Entscheidung angesichts der Tatsache, dass die sanft ansteigenden Schlangelinien quasi der Anlauf für den Bergpreis an der



**Vorne Doppelstock, hinten Grätenschritt: An der Bergwertung „Melager Alm“ trennte sich die Spreu vom Weizen!**

Melager Alm darstellen. In diesem Jahr und in diesem Leben werde ich den nicht mehr gewinnen, also Tempo etwas herunter, Armeinsatz gedrosselt, und als die Streckenmarkierungen noch 300 Meter bis zur Wertung ausweisen, setze ich voll auf meinen Fellski. Mein eigener Bergpreis, meine eigene Challenge hieß: Im Diagonalschritt hoch, keinesfalls die „Demütigung“ des Grätenschritts schon kurz nach Auftakt des Rennens ertragen müssen. Dank an den „Speedmax“, du hast mich weiter nach oben gebracht als alle Mitleidenden um mich herum, aber die eingangs angesprochene „Spitze“ im Höhenprofil ist echt ein fieses Stück Rampe! Der Alarm aus der Pulsuhr nähert sich einem durchgehenden Ton, den muss ich in der nächsten Abfahrt definitiv ausschalten! Und es wird Zeit, dass die endlich kommt, denn selbst nach der Linie für den besten Kletterer der Runde hört die Steigung nicht auf, sondern wölbt sich einem wie ein Katzenbuckel entgegen. Jenseits der Kuppe halten Freiwillige und etliche Kinder einem motivierend den ersten Tee entgegen, mehr als ein, zwei Schlucke sind aber bei der Atemfrequenz nicht drin. Vor allem auch nicht, weil man gleich darauf seine Hände ganz dringend braucht, um die Kurven runter ins Tal auszubalancieren. Die Loipen sind zwar spitzemäßig in Schuss, aber folgen den natürlichen Gegebenheiten wie ein Fuchs dem Hasen. Man wird nie übermäßig schnell, trotzdem sind 90-Grad-Kurven direkt auf eine schmale Brücke eine Herausforderung, genauso die

langen Schiebepassagen und die zwei knackigen Anstiege zurück Richtung Startgelände, kaum ein Meter ist hier mal wirklich gerade. Hoch, runter, Kurven, Wellen und viele zur Seite hängende Abschnitte: Nicht nur der Anspruch an Physis und Fahrtechnik ist hoch, auch der an Balance und Lauftechnik. Apropos, den vier Mal zu bewältigenden Hang der Zielfahrt stapfen wir im hinteren Teil des Rennens kollektiv im „V“ hoch, manche müssen sogar seitlich mit parallelen



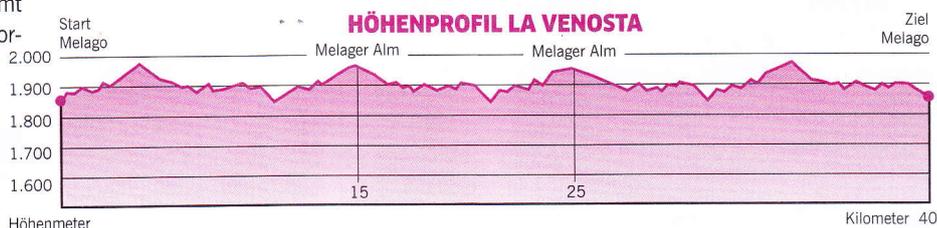
**Stimmungsvolle Siegerehrungen auch ohne Massen von Zuschauern.**

## ERGEBNISSE UND TERMIN

### TOP 3 (VISMMA CLASSIC RACE)

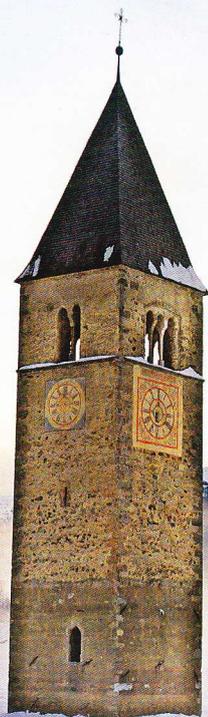
**Herren:** 1. Ermil Vokuev (RUS), 2. Petter Eliassen (NOR), 3. Morten Eide Pedersen (NOR)  
**Damen:** 1. Astrid Øyre Slind (NOR), 2. Britta Johansson Norgren (SWE), 3. Kari Vikhagen Gjeitnes (NOR) ... 11. Justyna Kowalczyk (POL) ... 30. Franziska Müller (GER)

**NÄCHSTER TERMIN:** 19. und 20.12.2020  
 Infos: [lavenosta.com](http://lavenosta.com) | [vinschgau.net](http://vinschgau.net)



# FASZINATION & ABENTEUER

Wer in dieser Kirche Andacht feiern will, muss sehr gläubig sein und das Eistauchen beherrschen. Der Turm der ehemaligen Urgemeinde Graun ragt aus der Eisfläche des zugefrorenen Stausees.



Skieren hinauftipeln. Aber auch an den Blutgeschmack im Mund kann man sich gewöhnen, und der super Sprecher, „Hells Bells“ von AC/DC, und die Gewissheit, eine von drei Runden geschafft zu haben, treiben an.

Moment – da reißt mich ein Schild aus meiner Euphorie, hier etwa im Mittelfeld durchzukommen. Es sagt mir: „noch 30, 20, 10 Kilometer bis ins Ziel!“ Das war bis hier nur so etwas wie eine Overtüre, die drei großen Runden gehen jetzt erst los? Im Reitsport heißt es ja, die heikelste Stelle in der Sprung-

oder Dressurarena ist die, an der es raus und in die Stallungen geht, viele Pferde verlieren da die Konzentration, weil Futtertrog und Box so nah sind. Ähnlich ist das bei solchen Kursen, die mehrfach am Ausgangspunkt vorbeiführen. Der kurze Schock, mich fälschlicherweise schon viel weiter im Rennen gewöhnt zu haben, reicht aber lange nicht, hier die Notausfahrt zu nehmen. Ich musste ja auch definitiv den Rest der Strecke inspizieren, um diesen Artikel schreiben zu können.

Der Auftakt der „echten“ Runde führt diesmal eher talwärts in den Wald, mit zwei, drei schnellen Kurven wie die steilen Auffahrten in einem alten Parkhaus. Überall stehen hier Helfer mit Schaufel und Harke, um den nach außen gepflügten Schnee wieder auf die Strecke zu bringen und im Notfall einem Bruchpiloten wieder auf die Beine zu helfen. Mehrfach quitiere ich die erfolgreiche Passage solche technischer Herausforderungen mit einem ungläubigen „Wooohoo!“. Aber jedes bisschen Schwung ist wichtig, wenn es in den meist kurzen, steilen Gegenhang geht!

## RUNDE ZWEI

Durch die Schleife Richtung Tal verlängert sich die leicht ansteigende Anfahrt Richtung Bergwertung auf einige Kilometer. Das kostet zwar Kraft, aber ist gleichzeitig eine schöne Abwechslung zum hektischen Rauf, Runter, Links, Rechts davor. Leider hat sich das Feld derweil so auseinandergezogen, dass ich den monotonen Rhythmus fast alleine genießen muss. Kurz vor der Alm wird er jäh unterbrochen. Ein Mitbewerber, den ich beim ersten

Durchlauf als meinen „Hasen“ auserkoren hatte, geht zu Fuß, in einer Hand ein Ski und Stöcke, in der anderen den zweiten Ski, dessen zwei Teile nur durch wenige Carbonfasern aneinander Halt finden. Es sollte nicht der letzten Skibruch sein, den man an dem Tag sehen konnte. Drei sollten es werden, bei unter 300 Startern. Stockbrüche hatte ich schon etliche erlebt, aber moderne Skier zu zerfetzen, da bedarf es schon eines veritablen Unfalls. Ich hatte derweil meinen Speed und einige Laufgefährten gefunden. Der zackige Kurs mit ständig wechselndem Anspruch an Lauftechnik, Kraft, Kurven-Skills, Mut und Grip sorgte aber dafür, dass sich kaum mal ein „Pack“ bildete, sondern man sich ständig überholte, grüßte und umgekehrt!

Die zweite Runde sollte die schönste werden. Gefährliche Stellen waren bekannt, die Schneedecke schnell, aber griffig, und zwischen den kurvenbedingten Adrenalinschüben und brutalen Belastungen an den Rampen kam immer wieder so was wie ein Flow auf. Diesmal war es auch kein bisschen schwer, statt der Zieleinfahrt die Transfer-Spur zu nehmen und in Runde drei zu gehen.

## ABRUPTES ENDE

Hatte ich mich eben noch was einsam gefühlt, wurde es nun wieder geselliger, zumindest kurz, genau gesagt so lange, wie die Topläufer brauchten, um an mir vorbeizupreschen. Obwohl der Kurs an manchen Stellen „nur“ aus zwei Spuren bestand, gab es wegen des langgezogenen Feldes keine Probleme bei Überrundungen. Wo es nötig war, hatten die Pistenbullys auch mehr Rillen in den Schnee gepresst! Allein der Ablenkung wegen ging ich ein paar Minuten das Tempo der Spitze mit, und überraschenderweise ging das sogar. Oder auch nicht, denn dieser Rennbericht endet recht abrupt. Ob's am Überpacen lag, an der „Gewöhnung“ an die

**Eins für alle: Das Nordische Skizentrum Schlinig liegt etwas versteckt auf einem sonnigen Plateau, bietet einfache bis sehr harte Runden.**



**Die totale Abwechslung: Neben den anspruchsvollen, teils ruppigen Hochloipen bieten die im Tal das komplette Gegenteil – Gleiten pur!**

Strecke oder einfach daran, dass Spitzkehren nicht 1.000 Mal durchfahren werden können, ohne Schaden zu nehmen – in genau so einer engen Rechtskehre strahlt mir das blanke Eis entgegen, ich kriege nicht genug Wirkung in meinen Schneeflug und drifte ohne jede Bremswirkung nach außen, wo sich der aufgehäufte Schnee der Vorgänger meine Skispitze greift und satt nach innen verdreht. Flott zieht einer der Helfer mich aus der Bauchlage hoch, während der zweite weiter sein Bestes tut, diese „ausgelutschte“ Kurve wieder etwas fahrbarer zu machen.

Nach kurzer Bestandsaufnahme zeigt nur der linke, über die Maßen nach innen verdrehte Fuß Schäden bzw. Symptome. Ohne den geht's aber nicht. Anfänglich kaschierte wohl das Adrenalin vom Sturz noch die Schmerzen, dann aber die Erkenntnis: Belasten geht noch, aber Abrollen ist nicht mehr möglich. Der La Venosta hat mich und mein hervorragendes Material geschlagen, und zwar nicht wie anfänglich befürchtet wegen mangelnder Kondition, sondern wegen fahrerischer Defizite. Hat mich fast gewundert, dass bei dieser Art Aufprall nicht Skibruch Nummer vier zu verzeichnen war. Jetzt sollte es von Vorteil sein, dass es sich um einen Rundkurs handelte – so war es keine so lange Quälerei bis ins Ziel.

### FAZIT LA VENOSTA

Auch wenn ich dem Weißkogel wegen der läuferisch sehr anspruchsvollen Strecke den ein oder anderen Fluch entgegengeschrien habe, die neue Etappe im Rennkalender der „Visma“ ist ein klasse Event! Aber es ist kein Jedermannrennen, auf dessen Kurs auch die Marathonprofis ihr Rennen austragen, es ist besonders mit der geringen Möglichkeit der Vorbereitung so früh im Winter ein anspruchsvolles und alles abverlangendes Profiren timer, das im Nachgang auch uns Amateu-



## DAS GIBT'S NOCH IM VINSCHGAU – AUSSER SCHNEE

Obwohl der Vinschgau bei uns besonders für seine Äpfel (sogar im Starterbeutel) berühmt ist, besteht doch die Gefahr, trotz vieler Loipenkilometer ordentlich zuzunehmen.

Besagte Äpfel findet man neben Marillen und Beeren in herrlichen Kuchenkreationen, der hiesige Spargel passt herrlich zu den Käse- und Speckspezialitäten, wobei im Winter nur noch in Mals zu finden, dem kulturellen Epizentrum der Region, auf jeden Fall einen Tages- bzw. Abendausflug wert! Besonderes Augenmerk legt man auf die (Obst-)Brände, so findet sich in Glurns die älteste Whiskydestilliererei Italiens.

Auf jeden Fall besuchen:

- Berghütte Maseben: Per Pistenbully geht's auf die abge-schiedene Hütte/Sternwarte mit genial rustikaler Küche. Anmeldung erforderlich!
- Melager Alm: Beim La Venosta lasst man sie rechts liegen, als Ziel von Wanderungen oder Trainingsrunden besser nicht! Wunderschön gelegen mit

einfacher, aber regional genialer Küche.

- steuerbefreit Einkaufen: Wenn nicht per Ski, lohnt zumindest der Abstecher per Auto in die zollfreie Zone um Samnaun/Engadin.
- Après-Ski in Nauders: Wer es mal abends krachen lassen will, schließt sich einfach den alpinen Kollegen z.B. in der YetiBar an.



Italienisch leben, Deutsch sprechen: Im Vinschgau erlebt man „la dolce vita“ und fühlt sich doch zu Hause!

ren geöffnet wird. Um hier zu bestehen, sollte man definitiv sicher auf den Skiern stehen, aber, um richtig Spaß zu haben, zusätzlich noch physisch auf die Kletterpartie in der dünnen Luft vorbereitet sein.

Von daher ist es nicht nur logistisch sinnvoll, das Feld auf je 500 Starter zu begrenzen. So sollte der La Venosta nicht nur der herzliche, familiäre Event bleiben, der er bei der ersten Austragung war. Man baut so wahrscheinlich auch den Nimbus der brutal harten Challenge in einem sehr sanften Landstrich auf. Es ist ein bisschen wie im „New York“-Song von Sinatra: Wenn man es hier schafft, schafft man es überall!

Kritische Töne gibt's also nicht wegen des hohen Anspruchs. Trotzdem sind drei Dinge negativ aufgefallen: Das Essen wurde auf Plastiktablets ausgeteilt, da lässt sich sicher etwas Müll vermeiden, das Busshuttle nach dem Rennen könnte etwas präziser organisiert sein oder was Warmes zum Warten und ... Ich mag AC/DC, aber das „Best of“ ist nach drei Stunden am Stück auch irgendwann durch!

### SEI VORBEREITET!

Wer sich dem Event stellen möchte, tut gut daran, sich gezielt vorzubereiten, und was liegt da näher, als es vor Ort zu tun. Südtirol mit seiner wechselhaften Geschichte und dem daraus entstandenen Mix aus italienischer Lebensart, österreichischer Gemütlichkeit und deutscher Sprache bietet sich sowie so an, im Vinschgau findet man zudem mit den Höhenloipen im Langtauffer Tal oder in

Skizentrum in Schlinig früh top Bedingungen. Mit etwas Glück ist auch das Tal mit seinem geschichtsträchtigen Stausee und der Dreiländer-Loipe von Reschen Richtung Samnaun und Nauders bereits im Wintermodus. Der Vinschgau – auf Italienisch „la Venosta“ – ist kulinarisch, landschaftlich und langlauf-technisch so abwechslungsreich, da kommt selbst in zwei Wochen keine Routine auf! <

Mal eben rüber: Von Reschen führt eine Loipe bis über die Kuppe nach Nauders (AUT).



### INFOS VINSCHGAU

**Reisezeit:** Hochloipen schneesicher ab Anfang Dezember, Saisonbeginn im Tal Mitte Dezember bis Weihnachten, Infos unter: reschenpass.it

**Gesamtloipenkilometer Vinschgau:** ca. 80 km

**Anfahrt:** mautfrei über Garmisch und Imst (AUT), mautfreie Autobahn spart keine 5 Minuten

**Tipps Unterkünfte** für Trainingswütige: **Schmidhof in Schlinig**, 2 Minuten vom Skizentrum, urig-luxuriöse Apartments, Abgeschlossenheit und auf Wunsch Frühstück und Abendessen inklusive; für Familien: **Chalet Harmonie in St. Valentin**, zentral zwischen allen Highlights des Vinschgaus, großzügige, moderne Apartments inkl. Sauna, verkehrsunruhige Lage; für Teilnehmer des La Venosta: **Langtaufferer Hof in Kappl**, nicht günstig, aber mit unfassbarer Kulisse, nah am Start/Ziel-Gelände, gute Vorbereitung auf die Höhenlage; für Gestresste: **Hotel Schwarzer Adler in Nauders**, Wellnessoase mit Loipenanschluss nach ITA und SUI.