



23. Mai 2021

Das Tagesziel ist erreicht und belohnt mit einem Ausblick auf die Schlögener Schlinge und Rückblick auf unsere Laufstrecke.

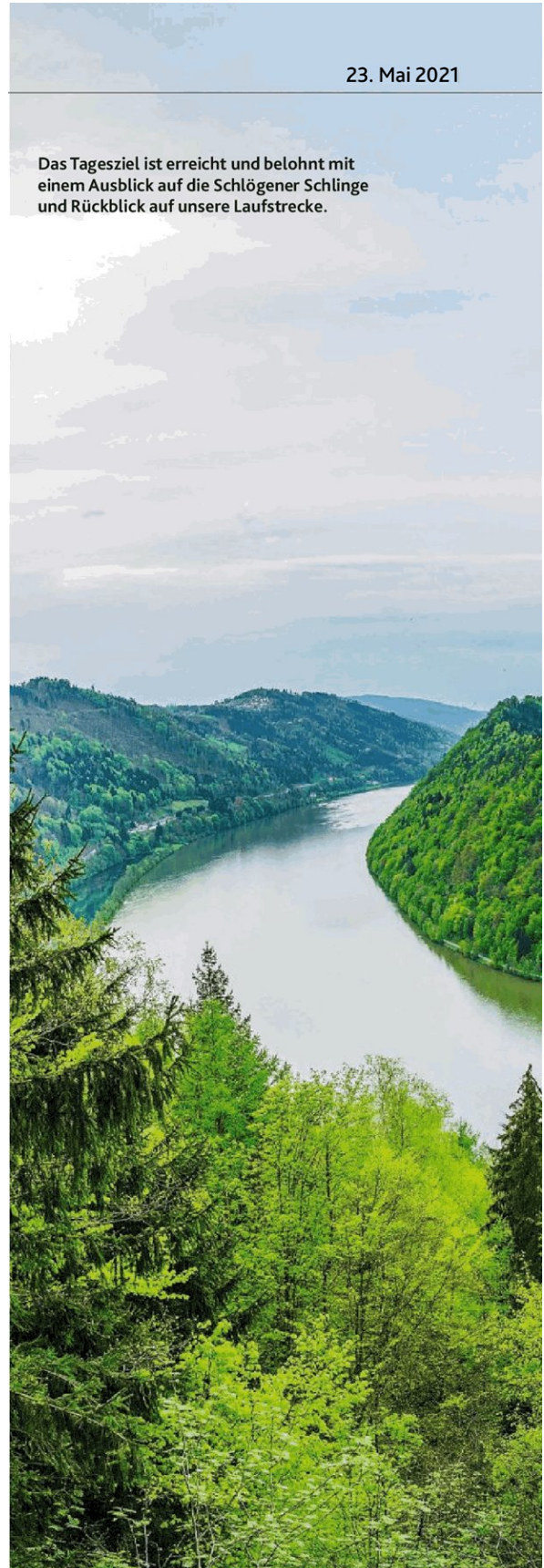


Laufcoach Florian
Reiter. Der Kerzenstein
im Pesenbachtal.



INFOS:

Tourismusverband:
Donau Oberösterreich
☎ 0732/7277-800
info@donauregion.at
www.donauregion.at



Krone Bunt

OBERÖSTERREICH | 55

ENTDECKEN & GENIESSSEN IM LAUFSCHRITT

Trailrunning ist im Trend. Ein Geheimtipp fürs Laufen abseits der Masse ist der Donausteig in Oberösterreich, wo man am Strom entlang ständig Neues entdecken kann.

HANNES WALLNER

T railrunning muss nicht extrem sein; vielmehr befreit das Laufen abseits befestigter Wege von stressigen Gedanken. Und es ist sogar richtig entspannend, wenn man nicht weiß, was einen hinter der nächsten Kurve erwartet.

Wir sind im wunderschönen Engelhartzell am Ufer der Donau, und Alt-Bürgermeister Friedrich Bernhofer überreicht uns zwei Flaschen Gregorius-Bier, das hier im einzigen Trappistenkloster Österreichs unter Aufsicht von Mönchen gebraut wird: „Es ist köstlich, aber erst trinken, wenn ihr im Ziel seid!“

Genussvoller kann ein Einstieg in ein Trailrunning-Abenteuer nicht sein.

An meiner Seite läuft Florian Reiter, ein erfahrener Profi-Laufcoach: „Der Donausteig ist lässig, denn er bietet Trailrunnern sanfte Waldpassagen, aber auch rassige Single Trails bis hin zu knackigen Anstiegen.“

Und schon geht's los; vorbei an saftigen Wiesen und Erdäpfeläckern, die hier am Plateau des Sauwaldes oberhalb der Donau angebaut werden. →

Fotos: Peter Müller



Die Überfahrt mit der Radfähre bei Schlägern ist ein Genuss und für Trailrunner auch eine kurze Verschnaufpause.

STEILE UFERHÄNGE UND TOLLE AUSBLICKE: DER DONAUSTEIG BEGEISTERT.

Das Tempo stimmt.

Wir lernen Martin Paminger kennen, der hier aus den Sauwald-Erdäpfeln erstklassigen Wodka produziert.

Vom Plateau geht's wieder hinunter und auf der anderen Donauseite steil bergauf.

Denn als sich die Alpen erhoben, hat sich die Donau hier tief in den harten Granit der Böhmisches Masse geschnitten und bis zu 300 Meter tiefe Täler geschaffen.

„Taugt dir das Trailrunning an der Donau?“ – „Ja!“

Und Florian weiß, warum: „Denn jeder Schritt ist anders. Du bist draußen, spürst deinen Rhythmus und die Natur.“ Florian hat mit der Donauregion auch die Donausteig Trailrunning Challenge erfunden, ein buchbares, viertägiges Laufabenteuer.

Wir laufen vorbei an der

Ein Blick auf Engelhartzell an der Donau und Martin Paminger mit seinem erstklassigen Sauwald-Erdäpfel-Wodka.

Burg Marsbach, genießen den Blick von der Burgruine Haidenbach auf den Strom und bestaunen die riesigen Frachtschiffe. 300 Meter breit ist die Donau hier, und mit der Radfähre von Ernst Gugler leicht überquert. Denn unser Tagesziel ist die Aussichtsplattform auf die Schlögener Schlinge, die hier zweimal kurz hintereinander die Flussrichtung um 180 Grad ändert – für viele Oberösterreicher ein wahres Naturwunder.

Doch die Donauregion hat Trailläufern noch viel mehr zu bieten – wie das wildromanti-

sche Naturschutzgebiet Pesebachtal, wo auch der Kerzenstein zu finden ist, oder den Felsensteig bei Untermühl, der vorbei am Kettenturm führt. Einst war hier eine 180 Meter lange und 3,5 Tonnen schwere Kette über die Donau gespannt, um Maut von Schiffen zu kassieren.

Unser Trailabenteuer endet in der Donautaler Mostkellerei von Mostsommelier Erich Aumüller; der hier eindrucksvoll zeigt, auf welch hohem Level Most in der Donauregion produziert wird.

Ich komme sicher wieder! ■



Fotos: Peter Maier