

Niederösterreicherin erobert die Antarktis: Ultralauf-Abenteuer ohne Grenzen!

Yasmin Stoderegger, Ultraläuferin, trainiert in der Erlaufschlucht für Wettkämpfe in extremer Umgebung wie der Antarktis.

Erlaufschlucht, Österreich - Die 31-jährige Yasmin Stoderegger, Ultraläuferin aus Niederösterreich, hat bei einem Wettkampf in der Antarktis eindrucksvoll abgeschnitten: Sie belegte den zweiten Platz und war die beste Frau im Rennen. Ihre Leidenschaft für extreme Bedingungen treibt sie immer wieder an. „An manchen Tagen liefen wir tief im Schnee, hüfttief bei mir“, erinnert sich Stoderegger, die seit Sommer 2023 für ihre Ultraläufe trainiert. Für ihr Training zieht sie sogar nach Madeira, um sich optimal auf das nächste Geländelauf-Abenteuer vorzubereiten, insbesondere in der Erlaufschlucht in Purgstall, wo sie die perfekte Kulisse findet, um ihre Kondition zu verbessern, während sie die Höhenmeter sammelt, die sie benötigt.

Training in der Erlaufschlucht

In der Erlaufschlucht, einem faszinierenden Naturgebiet, das während der letzten Eiszeit geformt wurde, erlebt Stoderegger abwechslungsreiche Trainingseinheiten. Der Wanderweg führt idyllisch entlang des Flusses und bietet nicht nur beeindruckende Aussichten, sondern auch herausfordernde Kletterpassagen. Stoderegger läuft hier mindestens 100 Kilometer pro Woche und benötigt alle sechs Wochen neue Laufschuhe, um bestens gerüstet zu sein für ihre Wettkämpfe.

Die preisgekrönte Läuferin mit einem flexiblen Job als Online-Deutschlehrerin plant zudem ihre Reisen so, dass sie die aufregendsten Herausforderungen annehmen kann. „Ich fühle mich sehr stolz, dass ich noch einmal so einen Lauf geschafft habe“, sagt sie über ihre Erlebnisse.

Die Bedingungen, unter denen sie trainiert und läuft, sind von entscheidender Bedeutung. Einmal stellte sie sich 45 Grad Hitze in Namibia, wo selbst die schnellsten Läufer an ihre Grenzen kamen. Ein flexibles Training in der Erlaufschlucht erlaubt es ihr, die unberechenbaren Witterungen zu simulieren, die sie in internationalen Wettkämpfen erwarten. Ihre Ausrüstung ist bestens organisiert: Von Laufschuhen über Erste-Hilfe-Set bis hin zu speziellen Lebensmitteln für jeden Wettkampftag – alles ist sorgfältig geplant. Diese Leidenschaft für das Laufen, kombiniert mit der Schönheit der Natur der Erlaufschlucht, macht jeden Lauf zu einem einzigartigen Erlebnis für Stoderegger.

Erlebe auch du die atemberaubenden Aussichten und die Herausforderungen der Erlaufschlucht, die durch schroffe Felsformationen und glasklares Wasser besticht. Informationen zu Wanderungen in diesem einzigartigen Gebiet bietet auch **Bergfex**.

Details	
Ort	Erlaufschlucht, Österreich
Quellen	• noe.orf.at • www.bergfex.at

Besuchen Sie uns auf: die-nachrichten.at