



Der Neustifter Besinnungsweg, der von Friedl Stern aus dem Stubaital (im Bild unten) mitbegründet wurde, ist gesäumt von 31 Holzbänken, sieben Skulpturen mit Bibelzitat und 700 Stufen. Fotos: Unger, www.stubaial.at

## Auf diesen Steigungen dürfen die Wadln brennen

Von der Wanderung ins Moorgebiet bis hin zu den Bergläufen, die den Sportlern alles abverlangen – den Sommer lassen die Bergfreunde in Tirol sehr aktiv ausklingen.

**Innsbruck** – Am Ende des Sommers wird die Fitness bei zahlreichen Tiroler Sportveranstaltungen noch einmal auf die Probe gestellt. Am morgigen Freitag wird der Natura Trail „Bayrische Wildalm“ im Moorgebiet bei der Gufferhütte im Rofan eröffnet. Um 10 Uhr ist Treffpunkt beim Parkplatz Köglboden in Steinberg am Rofan. Die Naturfreunde bieten dann eine kostenlose Naturführung entlang des Wanderweges bis zur Hütte. Um 14 Uhr findet dort die Eröffnung des Trails statt. Im Anschluss gibt es eine Führung durch das Moor. Die Wanderung ist kostenlos. Infos: Tel. 0664/41444442.

Am kommenden Samstag, 28. August, startet um 6 Uhr morgens in Scharnitz der Karwendelmarsch. Die Wanderer und Läufer werden dort 50 bzw. 35 Kilometer in Angriff nehmen. Eine Anmeldung ist mit der Nachmeldegebühr (39€) vor Ort bei der Startnummernausgabe am Freitag, 27. August, und Samstag, 28. August, möglich. Infos unter [www.karwendelmarsch.info](http://www.karwendelmarsch.info).

Auf die ganzen harten Bergläufer wartet am 11. September der Bettelwurflauf. Bei



Beim Lauf auf die Bettelwurfhütte kommen nur die Härtesten durch. Am 11. September fällt der Startschuss. Foto: lauffosst.at

einer durchschnittlichen Steigung von 21,2 Prozent sind auf der etwa sechs Kilometer langen Strecke insgesamt 1277 Höhenmeter zu bezwingen. Start ist um 9 Uhr beim „Hackl“ auf 800 Metern Seehöhe, das Ziel ist die 2077 Meter hoch gelegene Bettelwurfhütte. Infos und Anmeldung unter [www.lauffosst.at](http://www.lauffosst.at) und [www.regionhall.at](http://www.regionhall.at).

Ebenfalls am 11. September lädt die Laufgemeinschaft Itter zum Itterer Herbstlauf. Die kleinsten Läufer starten

um 13 Uhr, die letzte Gruppe – die Läufer der 10,5 Kilometer – um 16 Uhr. Infos unter [www.lg-itter.com](http://www.lg-itter.com).

Auch eine Premiere gibt es zu feiern: Am 4. September findet erstmalig der Berglauf auf die Mutterer Alm statt. Der Startschuss erfolgt um 10.15 Uhr beim Freizeitzentrum in Mutters. Der Weg führt über den Nockhof zur Bergstation der Muttereralmbahn. Zu bewältigen sind 7,2 Kilometer und 770 Höhenmeter. Details auf [www.runtothetop.at](http://www.runtothetop.at). (TT)

## Alltagsflucht in das Reich der Sinne

In schnelllebigen Zeiten wie diesen sucht man verstärkt nach Ruhe. Auf dem Besinnungsweg in Neustift hat man die Gelegenheit, wieder einmal tief durchzuatmen.

Von Nicole Unger

**Neustift i. St.** – Es ist Sonntag und ziemlich heiß. Im Radio haben sie gerade gemeldet, dass die Temperaturen noch auf 30 Grad klettern werden. Die meisten meiner Freunde sind schon auf dem Weg zum See, doch ich entschlief mich, davor noch eine kleine Wanderung zu unternehmen. „Auf dem Besinnungsweg in der Ruhe finden“, steht da in dem kleinen Stubaier Themenwanderweg-Büchlein, das vor mir liegt. Ideal nach einer anstrengenden Woche, denke ich mir und ziehe alleine los.

Der fünf Kilometer lange Besinnungsweg startet in Neger in Neustift auf dem Forstweg Richtung Pinnistal mit einer Feuersäule aus Kramsacher Marmor. Ein mit Stufen angelegter Weg führt ziemlich steil in den Wald hinauf. Hier ist es angenehm kühl und ruhig, es duftet herrlich nach Rinde und Harz und die Sonne blinzelt verspätet durch die Baumwipfel. Ich schärfte meine Sinne, atme tief durch und vergesse kurz den Alltagsstress.

Der in Serpentin angelegte Pfad ist recht anspruchsvoll, aber dennoch für jedermann begehbar. In regelmäßigen Abständen stehen Wegstationen mit sieben übermannshohen Skulpturen und Schrifttafeln mit integrierten Bibelzitat

geschaffen von den Neustifter Künstlern Hansjörg Ranalter und Gotthard Obholzer. Insgesamt 31 Holzbänke laden immer wieder ein, kurz zu verschnaufen.

Der Wald lichtet sich langsam und vor mir tut sich ein herrliches Panorama auf. Ich blicke auf den Serleskamm, den Habicht und den Elferkamm und wandere abwärts vorbei an Latschen, Schluchten und Bächen. Der letzte Abschnitt führt mich wieder

**Wichtig war, dass der Weg nicht zu religiös wird und von jedem begangen werden kann.“**

Friedl Stern

durch ein moosiges Stück Wald bis ich schlussendlich nach etwa 1,5 Stunden vor einer weißen Marmorstatue stehe, die das Wegende markiert.

Seit 13 Jahren gibt es den Neustifter Besinnungsweg. Einer, der maßgeblich beim Bau involviert war, ist Friedl Stern, der vielerorts als „Schlicker Friedl“ bekannt ist. Noch heute geht der 81-Jährige den Weg einmal oder zweimal in der Woche, um zu schauen, ob alles in Ordnung ist. Auf Anregung des ehemaligen Neustifter Pfarrers Eduard Niederwieser hat sich der Arbeitskreis

„Kirche und Tourismus“ unter Leitung von Friedl Stern dem Projekt gewidmet.

Die Wegsuche war nicht einfach, erzählt der Bergfex. Nirgends war er richtig glücklich, bis er ins Pinnistal kam. „Doch die Strecke war ziemlich lange und ich fragte beim Bischof Stecher nach, was er davon hält. Dieser meinte: Wenn die Menschen Wallfahrten gehen wollen, sollen sie sich nur plagen“, lacht der 81-Jährige.

Gesagt, getan: Zwei Jahre lang wurde ohne technische Hilfsmittel an dem Weg gebaut. „Wir haben alles außer die Marmorsäulen auf den Berg hinaufgetragen“, erinnert sich der „Schlicker Friedl“ und erzählt weiter: „Uns war wichtig, dass der Pfad nicht zu religiös ist und von jedem begangen werden kann.“

Mittlerweile schätzt man, dass bereits 100.000 Ausflügler den Besinnungsweg durchwandert haben. Einer davon war ich. Schön war es und ruhig war es – und meine Sinne spüren einen leichten Anflug von Muskelkater.

PS: Das Stubaital ist bekannt für seine Themenwege. Neben dem Besinnungsweg bieten sich der Alpenpflanzen-Lehrpfad, der Panoramaweg sowie der Franz-Senn-Weg, die Genussrouten und der Wildwasser-Weg zum Wandern an. Alle Infos: [www.stubaial.at](http://www.stubaial.at)

### PROMOTION

ENTGELTLICHE EINSCHALTUNG

## Gut beschuht durch die Kinderjahre



Ein schönes Design ist das eine, perfekte Passform das andere. Im Tiroler Schuhfachhandel bekommt man beides in einem Schuh.

Kinder brauchen Freiheit, um sich richtig zu entwickeln – das trifft nicht nur auf die Persönlichkeit zu, sondern auch auf die Kinderfüße. Sind die noch überwiegend knorpeligen und leicht verformbaren Füße eingezwängt in zu kleine, zu enge oder zu stark geformte Schuhe, sind Deformationen im Erwachsenenalter vorprogrammiert. „Die Zeiten der obligatorischen orthopädischen Einlegesohlen sind vorbei. Füße bekommen heutzutage die nötige Freiheit, um sich gesund entwickeln zu können“, erklärt Franz Erler vom gleichnamigen Schuh- und Sportfachgeschäft in Wattens.

An der Universität Potsdam wurde deshalb eine Studie mit



Neben Länge und Weite muss auch das Design stimmen. Foto: Superfit

10.000 Kindern durchgeführt. Das Ergebnis: Kinderfüße sind breiter geworden. Schuhe müssen in verschiedenen Weiten angeboten werden, um der Entwicklung der Füße gerecht zu werden. Damit schließlich auch der passende Schuh an den Fuß kommt, müssen sowohl Füße als auch Schuhe exakt vermessen werden. „Im ausgewiesenen Tiroler Schuhfachhandel werden Eltern deshalb beraten und die Kinderfüße genau vermessen – in der Länge als auch in der Breite“, betont Erler. Dann wird auf Basis dieser Maße der passende Schuh ausgesucht. Schuhe mit dem WMS-Siegel (weit-mittel-schmal), vergeben vom deutschen Schuhinstitut, gewährleisten die richtige Passform. So steht einem idealen Fußwachstum nichts im Wege.

### Trockener Schuhherbst

**Wasserdicht.** Damit die Kleinen trockenen Füßen durch den Herbst kommen, ist es wichtig, bei der Schuhauswahl auf entsprechend wasserdichtes Material zu achten. Gore-tex ist eines der bekanntesten Wassertechsysteme. Zu beachten ist neben einer wasserdichten Membran und atmungsaktivem Material drumherum, dass die Nähte entsprechend wasserundurchlässig verarbeitet sind.

**Die richtige Pflege** eines wasserdichten Schuhs beinhaltet das gelegentliche Einsprühen mit einem geeigneten Spray (ohne Alkohol!). Außerdem sollte die Einlegesohle nach dem Tragen herausgenommen und getrocknet werden.



Franz Erler ist Schuhfachhändler in Wattens. Foto: WK Tirol