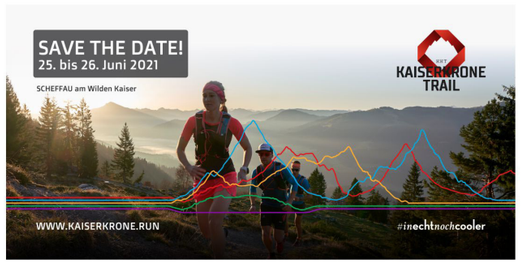

20 Jahre Bayerische Laufzeitung
Im Gespräch mit

# Thomas Bosnjak - der Trailrun Guru

## Selber rennen und rennen lassen was das Zeug hält

Thomas Bosnjak
Trailrunner, Gmunden/Österreich

Betrachtet man den Trendsport Trailrunning, dann kommt man an Thomas Bosnjak nicht vorbei. Er ist gleichzeitig Arbeiter wie Genie für sich selbst als Läufer und als Veranstalter. Sein Name steht meist hinten an, doch Thomas ist überall dabei. Entweder als erfolgreicher Trailrunner selbst, als eigener Veranstalter (Hochkönigman, KAT100, Kaiserkrone, Nassfeld-Mountain-Skytrails, Österreichischer Trailrunning Cup, Skyrunner Austria Serie), Obmann der Austrian Skyrunning & Trailrunning Association oder Beteiligter. Es scheint, als sei er besessen von dieser Art von Bewegung und von der Wahrnehmung seines Lebensraumes, der ihm bergauf und bergab alles Lebens notwendige bietet – und das täglich 24 Stunden lang.

*BLZ – Du lebst Trailrunning. Wieviel Zeit investierst Du als Läufer?*

Thomas Bosnjak: Naja, ich laufe seit 1986 aktiv an Wettkämpfen, seither habe ich meine Leidenschaft dem Laufen verschrieben. Vom Mittelstreckenläufer, über mehr als tausend Volksläufe, Bergläufe, Marathonläufe bis hin zu Ultra Trails bin ich schon alles gelaufen. Laufen ist für mich wie Zahne putzen. Wenn ich mal nicht laufe, dann fühle ich mich nicht sauber. Es kommen dann schon mal bis 20 Stunden per Woche zusammen, vor allem dann wenn ich viel zum Nachdenken habe, oder mal Zeit zum Abschalten brauche.

*BLZ – Und wieviel Zeit als Veranstalter und Vermittler?*

Thomas Bosnjak: Wie gesagt ich bin Läufer und bin sehr froh, dass ich es gegen viel Wiederspruch geschafft habe, meine Leidenschaft zur Berufung zu machen. Was jedoch wieder ein Problem mit sich bringt. Ich bin eigentlich immer am „schaffen“. Sobald ich irgendwo etwas Luft sehe, kommt da irgendwo eine neue Idee daher, sehr viele sind noch in der Schublade, nur ist die Zeit noch nicht reif dafür.
Ich muss nur aufpassen, denn ich liebe mein „schaffen“ und mag es auch sehr, noch selber an Rennen teilzunehmen. Viele Rennen kann ich nicht laufen, weil sie in meiner Hauptsaison meiner Events stattfinden. Da ist oft ein sehr großes weinendes Auge dabei. Trotzdem trainiere ich nicht nur für gute Wettkämpfe, sondern auch um fit zu sein für meine Events. Also schlage ich eigentlich damit zwei Fliegen auf einen Schlag.

*BLZ – Du bist Begründer der ATRA. Was versprichst Du Dir davon?*

Thomas Bosnjak: Hmm, ich kann die Frage nicht wirklich einordnen. Muss man sich immer von einer Leidenschaft etwas versprechen? Es gab/gibt weder einen Businessplan noch ist so etwas für eine NPO vorgesehen. Die ATRA, seit 2020 ASTA (Austrian Skyrunning & Trailrunning Association) hat sich zum Ziel die Förderung und Verbreitung von Trailrunning & Skyrunning in Österreich gesetzt.

Mit Gründung der ASTA 2012 gab es in Österreich 5 bis 6 Trailrunning Veranstaltungen. Jede Veranstaltung hatte ihre eigene individuelle Sicht auf Sicherheit, Umweltschutz und Ethik. Die meisten Teilnehmer waren eher aus der näheren Umgebung und man konnte somit damit rechnen, dass die Teilnehmer wussten, auf was sie sich einlassen.
Durch meinen Umstieg vom Marathonlauf auf den Traillauf, nahm ich in den ersten Jahren nur an Rennen im Ausland teil und sah dort die Entwicklung. Damals gab es bei den wenigen Rennen in Österreich keine einheitlichen Kriterien, was für mich als Läufer unverständlich war. Es gab keine Sicherheitsausrüstung, man fand Plastikbecher, Gel- und Riegelverpackungen weit ab von Verpflegestellen auf der Strecke. Einheimische Läufer nahmen bekannte Abkürzungen zum Nachteil von auswärts stammenden Teilnehmern, usw.
Es fehlte ganz einfach an einer Gemeinsamkeit und ich war nicht allein mit der Unzufriedenheit. So erarbeitete ich gemeinsame Richtlinien und ein Konzept zur Förderung von Trailrunning in Österreich und wir gründeten 2012 die ATRA.

Die Ausbildung zu Trail Running Guides (derzeit 150 in ganz Europa), der Österreichische Trailrunning Cup, die Österreichischen Skyrunning & Trailrunning Meisterschaften, die Skyrunner Austrian Series und auch das Österreichische Nationalteam für Skyrunning (beim ersten Internationalen Antreten 2018 mit dem 13. Team Rang bei der Skyrunning WM in Schottland, 2019 den 4. Team Rang bei der Syrunning EM in Italien und tolle Bronzemedaille in der Einzelwertung der EM 2019, sowie weitere Top Plätze sind eine Schlussfolgerung der 2012 startenden Förderung der Entwicklung von Skyrunning & Trailrunning in Österreich und wir sind noch lange nicht am Ende der Entwicklung.

### Info

http://www.trailrunning-szene.at/thomas-bosnjak/
http://www.trailrunning-verband.at
http://www.hochkoenigman.run
http://www.kaiserkrone.run
http://www.kat100.at

Die ASTA finanziert sich aus den Mitgliedsbeiträgen und erhält weder Unterstützung vom Staat noch von heimischen Verbänden. Warum nun das Ganze? Ich weiß es eigentlich nicht. Anfangs ist es nur eine Idee und am Ende...? Wer mit dem Marathontraining startet, hat Anfangs auch nur eine Idee, setzt Energie und Zeit ein, ohne zu wissen was wird und trotzdem gibt es da diese Idee!

*BLZ – Wo liegt bei Dir der Reiz von extremen Distanzen und Höhenmetern?*

Thomas Bosnjak: Was will ich sagen? Trailrunning ist ja nicht extrem! Auch lange Distanzen mit Höhenmetern sind nicht extrem, wenn man sich darauf vorbereitet. Ich laufe sehr gern lange Distanzen bis 100 Meilen, weil ich hier viel von mir erfahre. Wann hat man schon mal die Chance, ohne äußeren Einfluss laufen zu gehen, außer man ist weit weg von Ballungsräumen. Bei langen Distanzen hat man sehr viel Zeit sich mit sich zu beschäftigen. Und am Ende bist du froh, dass es zu Ende ist, weißt jedoch ganz genau, dass es da mehr von einem selbst zu erfahren gibt und dann sucht man schon den nächsten Ultra Trail.
Ich hab´s mal so ausgedrückt: „Ein Marathon verändert dein Leben, ein Ultra Trail deine Seele“

Interview: Erwin Fladerer

## Ausbildung zum Trail Running Guide

### Theorie - Praxis - Lizenz - Zertifikat

Ungesicherte Steige, rutschige und matschige Wege, Starkregen, Schnee und Unwetter sind schon mal unliebsame Begleiter, welche nicht nur den Trail interessanter werden lassen, sondern die auch richtiges Handeln, schon in der Vorbereitung verlangen, um sicher ans Ziel zu kommen.

Durch eine perfekte Ausbildung als TRAIL RUNNING GUIDE hast Du mit der ASTRA den besten Partner um fit für den Trail zu werden.

Termine:

04. bis 04.04.2021 Gmunden/A
04. bis 25.04.2021 Vorarlberg/A
08. bis 19.08.2021 Lenzerheide/CH
11. bis 07.11.2021 Gmunden/A

B´jaks
www.trailshop.at
Trail- & Runningshop
Laufschuhanalyse
Leistungsdiagnostik
Trainingspläne
Laufcamps
Lauftreff
Sportmassage
Sportfotografie
personalisierte Laufbekleidung