



Erwin Fladerer und Rosi Ober  
 Eschenweg 8, D-84562 Mettenheim  
 Telefon: 0049-0-8631-16 64 64  
 Mail: [info@bayerischelaufzeitung.de](mailto:info@bayerischelaufzeitung.de)  
 Web: <https://bayerischelaufzeitung.de>



## Für Läufer, Urlaubs- und Naturhungrige Hotel CENDEVAVES – Monte Pana.Dolomiten.Südtirol

### Ein Ort zum Laufen



Monte Pana nennt sich das Hochplateau im südlichen Gemeindeteil von St. Christina in Gröden (Südtirol). Dieses Gebiet erstreckt sich von 1600 bis 1800 m. Vom Ortskern St. Christinas ist der Monte Pana mit einem Sessellift oder über eine Straße zu erreichen. Das Hochplateau hat mit dem Langkofel einen markanten Berg im Süden. Im Westen grenzt es an Europas größtes Hochplateau, die Seiser Alm. Im Osten blickst du direkt auf die Grödner Saslong-Weltcup piste. Und mittendrin liegt das Hotel CENDEVAVES, das im Winter zum Ski-, Skilanglaufen und Winterwandern, im Sommer und Herbst zum Laufen im Trail/Berggelände und damit auch zum Höhenttraining einlädt. Warum ich ausgerechnet das Hotel CENDEVAVES erwähne, hat den hier folgenden läuferischen Hintergrund.

### Gastgeber zum Laufen



Schon die Bayerische Automarke mit dem Aufdruck „**my running hotel in the magic dolomites**“ sagt mir, hier bin ich als Läufer willkommen. Mehr noch fühle ich mich angesprochen auf dem Weg von der Tiefgarage zur Rezeption entlang einer Urkundengalerie von Birgit Klammer und Christian Stuffer. Sie sind die Hoteliers von CENDEVAVES und leidenschaftliche Läufer. Wer will, bekommt von den beiden gleich die besten Tipps zum Laufen und Wandern direkt ab Hotel.

### 10 Laufstrecken rund um das Hotel CENDEVAVES

- |   |               |   |
|---|---------------|---|
| 1 | Troi Unika    | 1,6 km - 65 HM – leicht – Skulpturen, Kunst und Natur |
| 2 | Raida de Pana | 2,6 km – 65 HM – leicht                               |
| 3 | Palusch Runde | 5,4 km – 138 HM – leicht                              |
| 4 | Weltcup Runde | 7,4 km – 275 HM – mittelschwer                        |

5	Saltria Runde	12,2 km – 331 HM – mittelschwer
6	Alter Bahnweg	14,4 km – 371 HM – mittelschwer
7	Cioppa Runde	9,6 km – 430 HM – anspruchsvoll
8	Langental	21,5 km – 635 HM – anspruchsvoll
9	Unterhalb der Langkofelgruppe	18,5 km – 600 HM – anspruchsvoll
10	Langkofelumrundung	17 km – 1000 HM - anspruchsvoll

Die Touren sind auch beschrieben auf

<https://www.bergfex.it/sommer/suedtirol/touren/laufen/>

<https://hotelcendevaves.guestnet.info/de/active/2-running-fitness>



## Running am Monte Pana

Eine weitere Tour beginnt und endet ebenfalls direkt am Hotel CENDEVAVES mit 21,1 km und 900 HM. Sie verläuft sehr sehenswert rund um die Langkofelgruppe und kann am 10. Juni 2023 beim Dolomites SASLONG Halfmarathon auch wettkampfmäßig gelaufen werden. (<https://www.saslong.run/de/beschreibung.asp>).



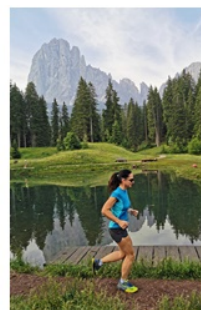
### Klasse Laufcamps

Gemeinsam mit internationalen Profis hast du bei abwechslungsreichen Laufcamps die Möglichkeit an dem einzigartigen Lauferlebnis mitten in den Dolomiten teilzunehmen. Die Südtiroler Laufasse Albert Rungger und die Trailspezialisten Irene Senfter und Lord Jens Kramer begleiten dich ebenso wie Dr. Monika Niederstätter in verschiedenen Leistungsgruppen.

Auch der bayerische Lauf- und Bergsportspezialist König aus Regensburg schlägt im CENEDEVAVES regelmäßig sein Camp mit Topprogramm auf:

- Tägliches Training mit 2 Lafeinheiten pro Tag
- Laufstilanalyse
- Lauftechnik-, Kraft- und Stabilitätstraining
- „Yoga für Läufer“ im neuen lichtdurchfluteten Entspannungsraum
- Ausrüstungstest mit den neuesten Trends von LAUF & BERG KÖNIG
- Abends wird in gemütlicher Runde über Themen rund ums Laufen gefachsimpelt
- Regeneration im hoteleigenen Wellnessbereich mit Sauna und Hallenbad
- Zeit zur freien Verfügung zur Erkundung des Weltnaturerbe Dolomiten
- Kostenloser Wäscheservice für Laufbekleidung

Erholsame Momente verspricht der Wellnessbereich mit einem Whirlpool und einem Innenpool, der für ein Aquajogging bestens geeignet ist. Vollkommene Regeneration ergänzt die Sauna mit Solarium und einem ansprechenden Ruhebereich.



## Läufe – Wettkampfangebote rund um`s CENEDEVAVES

- Dolomites SASLONG HM 10.06.2023 [www.saslong.run](http://www.saslong.run)
- Ratschings Mountain Trail 18.06.2023 [www.ratschings-mountaintrail.it](http://www.ratschings-mountaintrail.it)
- Seiser Alm HM 02.07.2023 [www.running.seiseralm.it](http://www.running.seiseralm.it)
- Reschenseelauf 15.07.2023 [www.reschenseelauf.it](http://www.reschenseelauf.it)
- Stelvio Marathon 22.07.2023 [www.stelviomarathon.it](http://www.stelviomarathon.it)
- Potato Run 26.08.2023 [www.potato-run.com](http://www.potato-run.com)
- Südtirol Ultra Skyrace 25./26./27.08.2023 [www.suedtirol-ultraskyrace.it](http://www.suedtirol-ultraskyrace.it)
- Drei Zinnen Alpine Run 09.09.2023 [www.dreizinnenlauf.com](http://www.dreizinnenlauf.com)
- BOclassic 31.12.2023 [www.boclassic.it](http://www.boclassic.it)

## Sehenswürdigkeiten rund um`s CENEDEVAVES

**St. Ulrich** => Museum de Gherdeina, Geotrail Pufels

**St. Christina** => Dolomites UNESCO Welterbe Terrasse Mastlè, Handgeschnitzte Krippe in Lebensgröße, Wasserfall Tervela, Alter Bahntunnel

**Wolkenstein** => Ruine von Schloss Wolkenstein, Barfußweg am Eingang ins Langental



## Cendevaves im Frühling, Sommer und Herbst

Wo können Aktivliebhaber schöner Ferien machen als am Monte Pana? Mit zahlreichen Berg- und Wandertouren, Lauf-/Trailrunningstrecken und Bikerouten, die direkt vor dem Hotel Cendevaves starten, gehört die Gegend rund um den Monte Pana zu den reizvollsten des Landes. Für Abenteuerer bietet sich hier auch die Gelegenheit, die traumhafte Naturlandschaft auf dem Rücken eines Pferdes, an einer Kletterwand hängend oder aus

luftigen Höhen vom Gletschirm aus zu bestaunen. Langeweile kommt hier ganz gewiss nie auf – außer es sei gewünscht!



## Cendevaves im Winter

Im Hotel Cendevaves wohnen Sie auf Monte Pana, einem kleinen Hochplateau nur 2 km vom Ortskern des Dorfes St. Christina entfernt, mitten auf der Piste mit direktem Zustieg ins Dolomiti Superski Gebiet samt legendärer Sellaronda. Ein Langlaufzentrum befindet sich in nur 200 Entfernung, ebenso wie die Bushaltestelle für die Busse zu den Skipisten und Langlaufloipen der Seiser Alm.

## Und das Beste:

### Du bist hier richtig bei Hoteliers mit Läufer-Gen

Birgit Klammer und Christian Stuffer sind Gastgeber mit sportlicher Leidenschaft. Auf einer Höhe von 1.650 m könnten die Bedingungen nicht besser sein, um sich auf einen der zahlreichen Wettkämpfe vorzubereiten, an denen sie regelmäßig teilnehmen. Die Freude am Laufen und an der Bewegung im Freien steht dabei stets im Vordergrund.



Und hier die wichtigsten Erfolge der beiden:



**Birgit** begann in ihrer Jugendzeit als Mittelstrecklerin. Eine langwierige Verletzung zwang sie zu einer längeren Pause. Darauf folgte eine relativ unsportliche Phase mit Familiengründung und erfülltem Kinderwunsch. Doch einmal Läufer immer Läufer, und so kam es im Jahre 2009 zu ihrem Marathondebüt in München. Die Vorbereitung darauf war allerdings alles andere als optimal, demzufolge lautete die erste Aussage im Ziel: „Einmal und nie wieder.“, was aber schnell vergessen war und der nächste Marathon stand auf dem Programm. Nach einer gezielten Vorbereitung, war der 2. Marathon ein dermaßen tolles Erlebnis, dass noch weitere folgten. Mittlerweile sind es 25 an der Zahl. Marathon-Bestzeit lief sie 2015 in Frankfurt (3:01:44 Std.).



**Christian**'s Einstieg in die Laufszene begann nach erfolgreicher Zeit im Eishockey natürlich mit einem Berglauf. Und wie man es ihm seit Kindheit gelehrt hatte, gehst du in die Berge in Bergschuhen. So stand er natürlich auch bei seinem ersten Berglauf in St. Ulrich im erstaunten Blick der anderen Teilnehmer in Bergschuhen da. Und dennoch lief er damit bereits im vorderen Feld. Als die Schuhe dann gewechselt wurden, war der Ehrgeiz nicht mehr aufzuhalten. Die Bestzeiten fielen 2014 im Halbmarathon (1:15:07 Std.), 2015 über 10 Kilometer (34:31 Min.) und 2017 im Marathon von Amsterdam in 2:35:42 Std. Nachdem beide die regionalen Veranstaltungen erfolgreich kennengelernt hatten, zog es sie auch weg zu besonderen Wettkämpfen.

## Zwischen Wüste und Eis

In den Bergen sind sie zuhause, aber ohne Berge geht es auch anderswo nicht. Selbst wenn sie in der Wüste oder im Eis unterwegs sind. Beim Eilat Desert Marathon 2017 fanden sie auch in der Wüste kräftige Anstiege vor. Deshalb verwundert es auch nicht, dass Birgit die schnellste Frau und Christian der zweitschnellste Mann im Feld war. 2019 lernten sie das andere Extrem beim Polar Circle Marathon in Grönland kennen. Auch hier war die Strecke keineswegs flach, die Temperaturen aber im eisigen Bereich. Hier holten sich beide den Sieg, und zwar sowohl auf der Marathon- als auch auf der Halbmarathonstrecke und gewannen somit die Polar Bear Challenge.



Wo gibt's denn sowas? Birgit und Christian feiern als Ehepaar einen Marathon Doppelsieg

---

## Weiterer Doppelsieg

Einen weiteren Doppelsieg konnten die beiden beim Big Five Marathon in Südafrika im Wildreservat von Entabeni feiern. Auf der anspruchsvollen Route quer durch den Lebensraum von Elefanten, Nashörnern, Büffeln, Löwen und Leoparden, den „Big Five“ also, trennten sie keine Zäune von der exotischen Tierwelt. Da kam es schon vor, dass Christian eine nahe Begegnung mit drei Giraffen hatte oder Läufer im Mittelfeld wegen einer vorbeiziehenden Herde Elefanten von den Rangern für zwanzig Minuten gestoppt wurden.

Schließlich unternimmt Christian jetzt immer öfter einen Ausflug in die Triathlonwelt. In Zürich (10:29:57 Std.) und bei sengender Hitze in Klagenfurt (11:38:26 Std.) meisterte er gar die Langdistanz. 2023 folgt der Klassiker in Roth.



Und wenn Du sie nicht auf der Laufstrecke, beim Triathlon oder auf einer Marathonmesse triffst, dann sind sie immer hier im CENDEVAVES zu erreichen.

---

### Hotel Cendevaves

Fam. Stuffer | Monte Pana 44  
I-39047 St. Christina/Gröden  
Santa Cristina/Val Gardena  
T +39 0471 792 062  
info@cendevaves.it  
www.cendevaves.it

## Alle Sport & Aktiv Angebote

Sind hier noch einmal nachzulesen:

<https://hotelcendevaves.guestnet.info/de/active/?back=1>

---

## CENDEVAVES auf der Marathon Messe in München 2022

Wenn der Weg nach Südtirol in diesem Jahr nicht mehr zu realisieren ist, dann findest Du Birgit und Christian auf der Marathon Messe in München. Dort stellen sie Dir ihr Läuferhotel vor. Die Sportmesse des GENERALI MÜNCHEN MARATHON findet im Olympiastadion auf Ebene 0 oberhalb von Start und Ziel.

Von 7. bis 9. Oktober präsentieren Ausstellerinnen und Aussteller ihre Produkte und Services rund um das Thema Running, Ernährung und Gesundheit.



### DAS ERWARTET DICH AUF DER MESSE

Die Informations- und Verkaufsmesse ist ideal, um sich über neue Produkte und innovative Services zu informieren. Vertreten sind Ausstellerinnen und Aussteller zu den Themengebieten Running, Fitness, Gesundheit, Sporternährung, Lauftourismus und Wellness. An den insgesamt drei Ausstellungstagen bleibt genügend Zeit für einen ausgedehnten Spaziergang über das 1.000 qm Messengelände. Die Outdoormesse ist auch für die rund 25.000 Besucherinnen und Besucher des Olympiastadions am Freitag, 07.10.2022 (14 – 19 Uhr) und Samstag, 08.10.2022 (9.30 – 18 Uhr) und Sonntag, 09.10.2022 (8 – 15 Uhr) frei zugänglich.