

# Laufen im Sommer

## IM Wald Läuft`s

Urlaub in der „Sonne“ im Bregenzer Wald, das sind seit mittlerweile 20 Jahre pure Erholung mit der Familie bei Andrea & Christian Meusburger. Sie können aber auch Tage der gemeinsamen Bewegung sein, denn die Gastgeber teilen mit Dir die Freude und die Begeisterung für den Laufsport.

## Bewegungscamp

„Mut tut gut“ speziell für Kinder vom 12.07.2025 - 19.07.2025 und vom 11.10.2025 - 18.10.2025

Info: <https://www.sonne-bezau.at/laufen/>

## Ganz nahe – der 3-Länder Marathon

Ein einzigartiges Lauferlebnis rund um den Bodensee und durch drei Länder: das ist der 3-Länder-Marathon am 12. Oktober 2025 mit Start auf der Insel Lindau. Von dort geht es nach Osterreich nach Bregenz, über die Schweizer Grenze nach St. Margrethen und dann zururuck über den Rheindamm nach Hard zum Zieleinlauf nach Bregenz. Neben der klassischen Marathondistanz gibt es auch eine Halbmarathon- sowie eine Viertelmarathon-Variante, einen Team-Bewerb und eine 11 km-Walking-Strecke.



## Sommer bei den „Sonnigen“

In der Sonne Bezau Urlaub machen und gut Laufen können

### Bewegung von den Eltern vorgelebt

Als Zweierteam sind Christian und Andrea Meusburger aktiv nicht nur im Hotel Sonne, sondern auch bei so manchen Laufbewerben dabei. Von kleinen Läufen angefangen bis zu den großen Trails. Auch beim Trans Alpine Run 2024. Und der ist mit 272 Kilometer und 17.000 Höhenmeter bekanntlich nicht ohne.

**Christian – der Aktive**, wurde 2024 Erster M50 beim Innsbruck Alpine Trailrun Festi-

In Dieter`s Wälder-Podcast gibt der erfahrene Lauer Tipps, wie Du aus dem Wintertief kommst oder eine starke Saison im Auge hast.

**Andrea – die Ruhige**. Bei ihr steht nicht der Leistungsgedanke im Fokus, sondern die Freude an der Bewegung, die Lust, Neues auszuprobieren, die schönsten Ecken Bezau`s „laufend“ zu entdecken und auf den sechs ausgeschilderte Lauf-routen die Gäste begleiten.

### Anna-Sophie – die Schnelle

aus Vorarlberg ist mit 22 Jahren bereits eine beeindruckende Luferin. Ihr Weg begann früh: Mit vier Jahren startete sie beim Kindermarathon in Bregenz. 2015 lief sie mit 13 ihren ersten Halbmarathon, gefolgt von Erfolgen wie der U16-Crosslaufmeisterschaft, der Teilnahme an

Erfolg. Gemeinsam mit ihrem Bruder startete sie bei der Europameisterschaft in Frankreich und mischte bei den Besten Europas mit. Anna-Sophie zeigt, wie vielseitig und spannend der Laufsport sein kann.

### Maximilian – Freund der Kenianer

ist 19 Jahre und frisch gebackener U18/U20 Staatsmeister im Berglauf. Er beschreibt Trailrunning in Bezau als ein einzigartiges Erlebnis mit abwechslungsreichen Untergründen und beeindruckenden Ausblicken. Neben den Alpen zieht es ihn regelmäßig nach Kenia, wo er im Hochland auf 2.400 Metern mit den besten Lauern trainiert. „Kenia ist das ‚Home of Champions‘ und ideal für Hohentraining“, sagt er. In diesem Jahr erreichte er bei der Jugend-Europameisterschaft zwei Top-15-Platzierungen und qualifizierte sich für das Sportheer. Nach seiner Grundausbildung kann er sich nun voll auf die Saisonvorbereitung als Profisportler konzentrieren.

### Daheim Im Wald wieder angekommen

Urlaub in der Sonne ist bis Ende Oktober für alle mit der Gäste-Card Bregenzerwald inklusive. Einfach Überlegen-Planen-Informieren-Buchen bei Andrea und Christian und ihrer lauffreudigen Familie

Sonne Bezau – Familotel Bregenzerwald, Kriechere 66, A-6870 Bezau, T 0043 5514 2262, Tel. 0043 5514 2912, Email [info@sonne-bezau.at](mailto:info@sonne-bezau.at), Internet [www.sonne-bezau.at](http://www.sonne-bezau.at)



val über 110 km in 13:45 Std., in den vergangenen Jahren Altersklassensieger beim Zugspitz Ultra Trail und beim Walser Ultra Trail. Christian ist zertifizierter Lauftrainer und Gastgeber in einem.

der Europäischen Jugendolympiade und Trainings in Kenia.

Nach Hallen-Gold über 1500 Meter wagte sie 2022 den Wechsel von der Bahn auf die Trails – mit

