



Erwin Fladerer
Eschenweg 8
84562 Mettenheim
08631-16 64 64
www.bayerischelaufzeitung.de

2026



Von Udo Lohrengel und der laufenden Reporterin Birgit Lennartz

Pressebericht



www.bayerischelaufzeitung.de

Seiser Alm Halbmarathon

5. Juli 2026



Auf den Hochalmen laufen und staunen

Halbmarathon auf der Seiser Alm, das bedeutet traumhafte Weitsichten, anspruchsvolle, laufbare Streckenabschnitte, aber auch steile Passagen, wo aus dem Laufen in die Gangart Gehen umgeschaltet werden muss. Die Seiser Alm ist mit 56 km² die größte Hochalm Europas. Sie liegt in den Südtiroler Dolomiten in Italien, rund 20 km nordöstlich von Bozen und oberhalb der bekannten Tourismus-Orte Seis am Schlern, Kastelruth und St. Ulrich in Gröden. Die Höhenlage von 1.800 bis 2.300 m ist ideal für ein Höhenttraining. So gibt es im Running Park Seiser Alm rund 240 km Laufstrecken mit den verschiedensten Schwierigkeitsgraden.

Mit dem Auto kommt man nur vor 9 Uhr oder nach 17 Uhr hoch. Dann auch nur bis Compatsch, wo ein Tagesparkplatz rund 30 € kostet. Wer eine Unterkunft gebucht hat, bekommt allerdings eine Sondergenehmigung. Daneben gibt es einen Bustransfer und die Seiser Alm Bahn von Seis am Schlern, welche zwischen 9 und 17 Uhr in 15 Minuten für 30 Euro (und retour) nach Compatsch in Betrieb ist. Das Parken auf dem Parkplatz der Bahn ist kostenlos.

Für die Läufer, die seit 2013 am Seiser Alm Halbmarathon teilnehmen, ist auch die Bahnfahrt kostenlos und Betreuer fahren zum halben Preis.

Die Startnummern gibt es am Vortag unspektakulär am Parkhaus unweit der Abfahrtstelle der Seiser Alm Bahn. Wer erst am Lauftag anreist erhält seinen Starterbeutel in Compatsch. Für 55 Euro ist die Fahrt mit der Bahn, ein T-Shirt, ein Stirnband, 1 Gel, natürlich 1 Apfel und ein Mittagessen inklusive. Das Preis-/Leistungsverhältnis war attraktiv, ja sogar preiswert, wenn man es mit den „Mondpreisen“ zahlreicher anderer Veranstalter in den bergigen Regionen von ITA, FRA, GER, ÖST, SUI vergleicht.



nach Ritsch gelaufen und im Anschluss geht es in Richtung Westen. Nachdem die Ausdauersportlerinnen und -sportler die Laranzer Schwaige und die Almrosenhütte passiert haben. Weiter geht es zum Goldknopf, welcher auf 2050 Meter üM den höchsten Punkt der Strecke bildet. Über das Alpenhotel Panorama und Laurin gelangen die Teilnehmenden zu einem Wendepunkt, wo sie umkehren und nach Compatsch zum Ziel zurücklaufen.

Die Strecke mit 600 Höhenmetern startet in Compatsch und führt zunächst in Richtung Osten, vorbei an Ritsch zum Mont Seuc auf 2000 Meter über dem Meeresspiegel. Dort wird umgekehrt, dann



Die Strecke ist seit Jahren dieselbe, begeistert aber nach wie vor Läuferinnen und Läufer aus allen Teilen der Welt. Die maximale Teilnehmerzahl von 1000 Läuferinnen und Läufern ist immer schnell erreicht. Und durch zwei Startwellen: Startnr. 1-500, mit den SpitzenläuferInnen um 9 Uhr, um 9.10 Uhr ab 500 mit den Just for Fun LäuferInnen (ohne ärztliches Attest, keine Wertung, aber eine persönliche Zeitmessung) ist immer ausreichend Platz zum Laufen.

Anfangs geht es über die Straße, bevor nach 3,5 km auf einen Wanderweg abgezweigt wird, um die ersten 150 Höhenmeter zu bezwingen. Und es wurde enger, denn mehrere Weltreisegruppen aus Japan kamen uns entgegen. Aber sie waren sehr diszipliniert und haben ausreichend Platz für uns LäuferInnen gelassen. Bei Kilometer 5 passierten wir die Bahnstation, welche die Japaner „ausspukte“. Jetzt verlief die Strecke wellig, nicht nur im Großen gemeint, sondern auch die Pfade hatten immer kleine Wellen und man musste aufpassen, wie lang/kurz der Schritt gezogen werden muss.

Doch ab km 12 ging es dann zur Sache: 180 Höhenmeter bis km 15, dafür wurde man mit einem traumhaften Blick auf die Rosszähne belohnt. Geschafft, jetzt wohl nur noch bergab, doch Vorsicht war geboten, denn auf einigen Wegen gab es alle 10 Meter Wasserablauffrinnen und schnell hätte man sich den Fuß vertreten können. Auch nahmen die Wanderer und Mountainbiker zu. Selbst Autofahrer bahnten sich den Weg neben den Läufern nach oben. Absperrung? Fehlanzeige! Und es folgte der Wendepunkt, zu dem man runterläuft, in dem Wissen, alles wieder hinaufzumüssen. Aber es wirkte bergab steiler als es wirklich war. Der Zieleinlauf ist kurz und unspektakulär, vor allem da ab 11.30 Uhr die erstmal angebotenen 3 **Kinder- und Jugendläufe** stattfanden.

Die Ergebnisse

Frauen:

1. Greta Haselrieder ITA/Südtiroler Laufverein 1:28.11 Stunden
2. Alessia Scaini ITA/S.A. Valchiese 1:33.49
3. Manuela Serra ITA/Persicetana podistica 1:39.07
4. Annemarie Schöpf ITA/ASV Rennerclub Vinschgau 1:43.42
5. Selina Christandl ITA/ASV Rennerclub Vinschgau 1:45.32



Die Siegerin Greta Haselrieder – Platz Zwei für die Vorjahressiegerin Alessia Scaini

Männer:

1. Sven Koch GER/adidas 1:18.23
2. Daniele Felicetti ITA/U.S. Monte Pallidi 1:18.48
3. Luca Clara ITA/Martini Speed Team 1:21.04
4. Sam Nulens BEL/Atla 1:21.57
5. Markus Ploner ITA/ASV Sterzing 1:22.31



Deutscher Sieg 2026: Sven Koch kurz vor dem Ziel – Die beiden Sieger im Ziel: _Credits_Sportissimus

Aufgefallen

Ca. 20 Läuferinnen aus Badova, die auch den dortigen Marathon organisieren.

Das Besondere aber ist, dass es sich ausnahmslos um Brustkrebspatientinnen und deren davon ebenfalls betroffenen Ärztinnen handelt. Ihr Slogan:

Run your Life again

R Y L A

Ihr Verein heißt – ASSINDUSTRIA Sport



Sie waren nunmehr zum 10. Mal auf der Seiser Alm dabei, laufen aber weltweit, um auf ihr Erleben und den Umgang damit aufmerksam zu machen.

Das OK Personal des Dolomites Seiser Alm Halbmarathon, bestehend aus dem Tourismuspool und der LG Schlern war jederzeit freundlich und sehr bemüht.

Weitere Südtiroler Tipps

SÜDTIROL • ALTO ADIGE TOP7

Der Seiser Alm Halbmarathon war die dritte Station der TOP 7 Laufserie Südtirol. Diese geht weiter am

- 19.07. Ultner Höfelauf Ulten
- 29.08. Südtiroler Erdäpfellauf Bruneck
- 27.09. Panoramalauf Soltn Jenesien
- 24.10. Age-Factor Run Branzoll

Wem der Seiser Alm Halbmarathon nicht genügt, der kann sich im Juli beim Rosengarten Schlern Sky Marathon am 11. Juli 2026 in Tiers versuchen. Ein Trailrun mit 46/36 oder 16 km und 3000/2000 oder 800 Höhenmetern.