

Der Ruf der Wildnis: Abgelegene Läufe in herrlicher Natur

Wer gerne in naturbelassener Wildnis laufen möchte, sollte die Lavafelder in Island oder die Berge von Neuseeland besuchen, durch das schottische Hochland traben oder die Tiefen des Charyn Canyons erforschen. Diese spektakulären Orte bieten unberührte Natur in Hülle und Fülle.



Island

Das Land ist ein Traumziel für Läufer aus aller Welt, da es eine Vielfalt an Laufoptionen bietet, sowohl um die Hauptstadt Reykjavík herum als auch an den kargen, vulkanischen Küsten, mit nur den Vögeln und der Meeresbrise als Begleitung. Man kann der Zivilisation problemlos entfliehen, denn Island ist das am dünnsten besiedelte Land Europas.

Für ausgiebige Dauerläufe sollte man einfach einen Rucksack mit Zelt und warmer Kleidung packen und vom Zentrum Reykjavíks in eine beliebige Richtung laufen. Selbst der Flughafen ist ein guter Startpunkt. Auch lohnt es sich, ein Auto für eine Woche zu mieten, um tagelang die unzähligen Wasserfälle, Geysire und heißen Quellen zu erkunden.

Wesentlich ist die Wahl der richtigen Jahreszeit. Islands Wetter bietet atemberaubende Effekte. Zwischen Ende August und Mitte April erhellt die grüne Aurora der Nordlichter klare Himmel und pechschwarze Nächte. Während der restlichen Monate ist das Wetter milder, doch keineswegs warm. ▶



Oben und gegenüber: Fast 80 Prozent von Island sind unbewohnt, das perfekte Ziel für Trailrunning. Zahlreiche Schotterpisten durchkreuzen die Insel. Sie führen durch fruchtbare Tiefebene mit schroffen Felsformationen, und viele sind nur rund 20 Kilometer von der Hauptstadt entfernt.

