



**Große Tote
und kleine Feiern**

**Wo man
wieder läuft**

16 Schuhe im Test

Bahn-Ranglisten



**Schnellplan
für Marathon**

**Ultralauf
im Blickpunkt**





In Arosa alleine durch den Schnee. Siehe Seite 37.

Foto: Möller



Symbolische Startfreigabe für den HAJ-Marathon am 3. April mit deutscher Meisterschaft in Hannover. Von links im Bild: Oberbürgermeister Belit Onay, Veranstalterin Stefanie Eichel, Chef-Bundestrainerin des Deutschen Leichtathletik-Verbandes DLV, Annett Stein, und Uwe Schünemann, Präsident Niedersächsischer Leichtathletik-Verband (NLV). Siehe Seite 6.

Foto: eichels-event



Aleksandr Sorokin, Sieger in Tel Aviv über 100 Meilen. Siehe Seite 27.

Foto: Veranstalter

WAS LIEF

- 5 „Mockis“ Familie infiziert / A. Schmidt
- 8 - 10 Besuch bei Gerd Mölders zum 80. / M.Steffny
- 10 Nachruf auf Henning von Papen / A.Schmidt
- 11 Mixtour
- 12 - 13 Nachruf Ali Schneider / M.Steffny
- 14 Siegfried Valentin ist tot / A.Schmidt
- 23 - 24 Traumfrauen Sao Tomé / S.Schlett
- 25 - 26 Stefan Schlett zum 60. / M.Steffny
- 27 - 29 Ultralangstreckenlauf
Auf Rekordjagd in Tel Aviv
Marcato hat längsten Atem
Ultralauf-Weltrekorde
- 32 Porträt Helmut Leineweber / U.Hörnemann
- 33 Porträt Lukas Ehrle / U.Hörnemann
- 34 Körner und Kallabis / A.Schmidt
- 36 Läufergeburtstage März / C.Werth
- 37 Winterwelt in Graubünden / U.Möller
- 38 Ägypten: Lauf am Roten Meer / U.Möller
- 39 Porträt Jacob Kiplimo / U.Hörnemann
- 40 Weltranglisten Bahn 2021
- 41 - 43 Deutsche Ranglisten Bahn 2021 / C. Werth
- 43 Jakutien: Marathon bei -60° C
- 45 Meine 10 schönsten Marathons / H. Oppermann

WAS LÄUFT

- 6 - 7 Blick voraus
Was läuft in Hannover?, Düsseldorf ist mausetot
- 35 Kinderläufe / S.Hahn
- 36 Läufergeburtstage / C.Werth

RAT UND TAT

- 15 - 19 16 Schuhe im Lauftest / A.Weber
- 30 Schnelltraining für Marathon
- 35 Leuchtende Kinderaugen / S. Hahn
- 46 Buchkritik: Carsten Eich als Coach / M.Steffny

LAUF-ZEITUNG

- 19 - 22 Panorama des Laufgeschehens

KOLUMNEN

- 4 Laufgespießt / M. Steffny
Olympi-Ja, aber...
- 32 Artur blickt zurück / Artur Schmidt
- 44 Nachhaltig laufen / S. Hahn
- 47 Beiläufige Begegnungen / F. Marciniak

Unser Titelbild zeigt kurz vor dem Ziel beim Swiss Snow Tace in Arosa: Fabio Barattini, der zu der Gruppe gehörte, die sich verlaufen hatte, aber früher den wunderschönen Ausblick auf die Alpenwelt genießen konnte.

Foto: Veranstalter



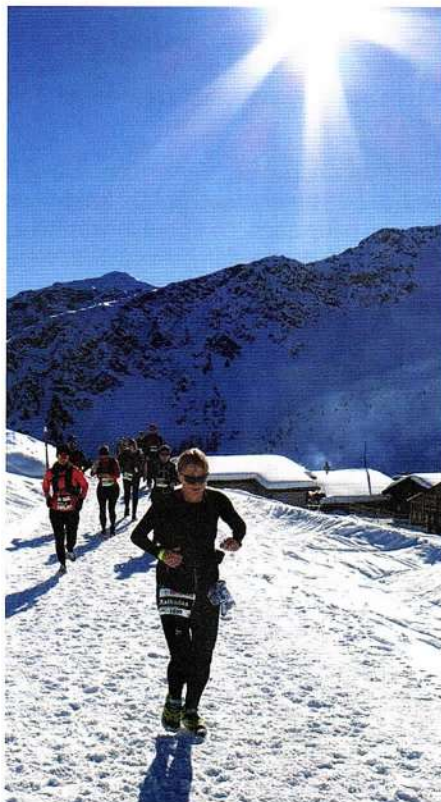
Winterwunderwelt in Graubünden

In diesen für Massenveranstaltungen so schlechten Zeiten ist das bloße Stattfinden eines geplanten Laufevents schon per se ein Erfolg. Ein paar Abstriche und Einschränkungen gab es zwar auch bei der 18. Auflage des Swiss Snow Trail im schweizerischen Arosa. Nach der Absage 2021 konnte der diesjährige Lauf aber in nahezu gewohnter Form durchgeführt werden. 755 Teilnehmer:innen erlebten bei strahlendem Sonnenschein und blauem Himmel eine verschneite Winterwunderwelt und sparten nicht mit Beifall für die Veranstaltung. Und das, obwohl es bei der Königsdisziplin, den 10 Meilen auf das 2.649 m hohe Weißhorn, zu einer Panne kam. Rund 100 Starter:innen liefen nicht die vorgesehenen 16,8 km, sondern eine verkürzte Strecke von etwas mehr als 10 km. Regulär standen Benedikt Hoffmann in 1:44:05 h und Maja Ris in 2:39:05 h als Sieger auf dem Gipfel.

Von Udo Möller

Graubünden zeigte sich am Wettkampftag von seiner schönsten Seite und bescherte dem Lauf beste Wetterbedingungen. Fast war es ein wenig zu warm, selbst in höheren Lagen herrschten nur Temperaturen von knapp unter 0 Grad. Vom Gipfel des Weißhorns bot sich ein weiter und imposanter Blick in die umliegende verschneite Bergwelt – zweifellos ein außergewöhnlich schönes Ziel. Dort tat sich an diesem Tag Außergewöhnliches. Ist es schon seltsam genug, dass Menschen aus dem knapp 900 m tiefer gelegenen Arosa hier im Laufschrift heraufkommen, sie kamen dieses Mal auf zwei unterschiedlichen Strecken. Geplant war das nicht – es war schlicht eine Panne. Der Weißhorn-Trail geht eigentlich über 16,8 km. In diesem Jahr wurde sogar eine Ausweichvariante gewählt, wegen der Schneelage musste ein notdürftig mit Schneeschuhen präpariertes 4 km langes Teilstück durch Tiefschnee absolviert werden. Wegen der erschwerten Bedingungen bot man im Vorfeld allen Gemeldeten das Ausweichen auf andere Wettbewerbe an. Wer sich dann durch diese Passage kämpfte, sank schon mal hüft hoch ein und hatte sein besonderes Wintererlebnis. Das waren letztlich aber nur 48 Männer und 38 Frauen. Einige waren nicht gestartet, andere gescheitert. Und wieder andere hatten ohne eigene Schuld den falschen Weg gewählt. Durch Fehlen eines Postens und einer Markierung hatten sie einen Teil des Kurses ausgespart und waren nur rund 10 km bis zum Gipfel unterwegs.

Die Veranstalter reagierten selbstkritisch und äußerst flexibel. Um nicht alle Betroffenen disqualifizieren zu müssen, wurde kurzerhand eine „Speed Trail“-Wertung geschaffen. Mit 70 Männern und 33 Frauen fanden sich dann darin mehr Teilnehmer:innen als über die regulären 10 Meilen. So waren die Ersten auf dem Gipfel – Tissi Hasler in 1:21:38 h und Cornelia Kern in 1:35:40 h – nicht die Sieger. Das tat ihrer Begeisterung aber nur wenig Abbruch.



„Sonne satt“ hieß es bei der 18. Auflage des Swiss-Snow-Trail. Foto: Möller

Kern bezeichnete den Lauf als eine der Herausforderungen, die man unbedingt einmal im Leben gemacht haben muss, und schwärmte von der traumhaften Aussicht im Ziel. Die wahren Sieger hießen Benedikt Hoffmann (1:44:05 h) und Maja Ris (2:39:05 h). Während Hoffmann seinen Verfolger, den späteren Zweitplatzierten Pascal Schmid (1:44:52 h), noch in Sichtweite hatte, lag Ris deutlich vor der Zweiten Karin Hophan, die in 2:43:57 h einlief. „Im tiefen Geläuf musste man schon mal auf allen Vieren krabbeln, weil man so tief eingesunken war. Alles andere auf der Strecke konnte man wirklich genießen“, so „Bene“ Hoffmann im Ziel. Die Teilnahme des erfolgreichen deutschen Läufers wurde in Arosa mit viel Wohlwollen

aufgenommen. Immerhin kam er wie alle anderen komplett auf eigene Kosten: Beim Snow Trail gibt es weder Antritts- noch Siegpriämien. Nach über vier Stunden trafen die Letzten auf dem Weißhorn-Gipfel ein, der Weg zurück mit der Seilbahn hinunter an den Obersee in Arosa dauert dann nur wenige Minuten.

KEIN RAHMENPROGRAMM – NUR LAUFEN

Winter-Trailläufe gibt es zwischenzeitlich einige im Alpenraum. Arosa war eine Art Vorreiter, und nirgendwo sonst geht es um diese Jahreszeit so hoch hinaus. Der Weißhorn-Trail ist daher zweifellos der spektakulärste Wettbewerb des Swiss Snow Trail, nicht aber der längste. Gelauften wird auch ein Halbmarathon, bei dem es nicht so hoch hergeht. Summieren sich beim 10-Meilen-Lauf aufs Weißhorn insgesamt 1.185 Meter Steigung, sind es über die 21,1 km nur 694 m. Der Kurs verläuft in niedrigeren Lagen, sein höchster Punkt ist die Carmennahütte auf 2.127 m Höhe. Knapp 200 Teilnehmer:innen finishten auf diesem mittelschweren Rundkurs, der nicht nur Steigungen, sondern auch Abwärtspassagen aufweist. Der Liechtensteiner Michelle Paonne in 1:36:27 h und Charlotte D’Alencon in 1:48:37 h waren am schnellsten zurück in Arosa. Gute Platzierung aus deutscher Sicht: Nils Bergmann aus Mainz landete in 1:38:41 h auf Rang 4. Nur eine Woche zuvor hatte er den Taunus-Ultratrail über 51 km gewonnen. Läufe über 12 und 6 km, genannt „Long Distance“ und „Short Distance“ mit moderaten 430 und 190 m Steigung, komplettieren das Angebot. Covid-bedingt nicht durchgeführt wurden in diesem Jahr die Kinderläufe, und auch das komplette Rahmenprogramm einschließlich Siegerehrungen wurde gestrichen. Man konzentrierte sich darauf, den Lauf überhaupt durchführen zu können und die Ballungspunkte zu minimieren. Dazu schuf man eine Kombination aus „2-G“ und „3-G“ mit verschiedenen Zugangsberechtigungen. Um mitlaufen zu können, benötigte man in jedem Fall einen Impfnachweis.

Die Bemühungen des Veranstalters wurden honoriert, trotz der Weißhorn-Panne gab es großes Lob der Teilnehmer:innen. Organisationschef Daniel Durrer sprach angesichts der Umstände von einem großen Erfolg und zeigte sich „zu 95 %“ zufrieden. An der Streckenmarkierung wird man arbeiten müssen, und vielleicht sollte man auch darüber nachdenken, das Angebot zu straffen. Strecken kreuzen und überlappen sich, zudem herrscht an vielen Stellen voller Skibetrieb. Das schafft Atmosphäre, birgt aber eben auch die Gefahr, dass etwas schiefeht. Die nächste Auflage des Swiss-Snow-Trails ist für den 23. Januar 2023 terminiert, etwas später als üblich.