



Verspätete Premiere beim Jubiläum des Swiss Snow Walk & Run

Der Swiss Snow Walk & Run, einst als reiner Walking-Event gegründet, feiert am 20. Januar 2024 das 20-jährige Bestehen. Mit einer Ausnahme halten die Veranstalter bei der Jubiläumsaustragung am Bewährten fest.

Ein Geschenk machten die Organisatoren des Swiss Snow Walk & Run den Teilnehmenden bereits vor der Veranstaltung: Wer sich bis zum 30. November anmeldete, kam in den Genuss einer Startgeldreduktion in der Höhe von 20 Prozent. Ein Geschenk würden beim 20-Jahre-Jubiläum auch sie gerne entgegennehmen: ein beachtliches Teilnehmerfeld und hervorragende Bedingungen. Zweites war letztes Jahr nicht der Fall, weshalb der neue Weisshorn Speed aus dem Programm gestrichen werden musste. Just am Jubiläum gelangt er nun erstmalig zur Austragung. Durchschnittlich gilt es auf jedem der elf Kilometer rund 90 Höhenmeter (total 1031 Steigung und 119 Gefälle) zu bewältigen.

Das Herzstück des Swiss Snow Walk & Run bildet der «10 Meilen»-Weisshorn Trail. Auf den 16,8 Kilometern geht es 1185 Meter auf- und 273 Meter abwärts. Auf dem bei Skifahrern, Snowboardern und Wanderern bestens bekannten Weisshorn (2649 m ü. M.) angelangt, bietet sich den Läuferinnen und Läufern – die aus ungefähr zehn Ländern anreisen – eine atemberaubende Aussicht. Speziell bei schönem Wetter. Nicht ganz so hoch hinaus geht es für die Teilnehmenden der Kurz- (6,0) und der Langstrecke (12,0) sowie des Halbmarathons (21,1). Sie absolvieren einen Rundkurs mit Start und Ziel beim Obersee (1735 m ü. M.).

Distanzen auch für (Nordic-)Walker und Kinder

Willkommen am Swiss Snow Walk & Run sind nicht nur Läuferinnen und Läufer, sondern auch (Nordic-)Walkerinnen und Walker. Sie besitzen auf der Kurz- und Langdistanz sowie im Weisshorn Speed eine Start Gelegenheit.

Der Nachwuchs misst sich beim Kids Oberseelauf, dessen Strecke ungefähr einen Kilometer lang ist. Dank Swiss Snow Walk & Run-Hauptsponsor Migros kommen die ersten 250 gemeldeten Mädchen und Knaben in den Genuss eines Gratisstarts.

Kostenlose An- und Rückreise

Ob Läuferin und Läufer oder (Nordic-)Walkerin und Walker: Im Startgeld enthalten ist unter anderem die kostenlose Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr vom Wohnort nach Arosa und zurück – für Teilnehmende aus dem Ausland gilt das Billett ab einem Schweizer Grenzbahnhof – sowie am Eventtag eine Gratisfahrt mit der Luftseilbahn von der Tal- bis zur Mittelstation.

Informationen und Anmeldung: www.snowwalkrun.ch

Hauptsponsor **MIGROS**



BOX

Forum mit je einem Theorie- und Praxisblock

Am Vortag des 20. Swiss Snow Walk & Run findet bei Arosa Tourismus das Gesundheits- und Fitnessforum statt. Im theoretischen Teil referiert der Faszien-Spezialist Carsten Jäger zum Thema «Füsse – Faszien – Laufsport». Im praxisorientierten Block unternehmen Sport Coach und (Nordic-) Walking-Pionier Urs Gerig sowie Gabriela Studer-Jäckli, Nordic Fitness Coach und Running Instructor, mit den Interessierten eine Nordic Walking Tour unter dem Thema «Bergli uf – Bergli ab» mit und ohne Stöcke.

«Profitieren Sie von den nützlichen Informationen des Gesundheits- und Fitnessforums, um neue Motivation und Tipps für den persönlichen Trainingsalltag zu bekommen», sagt Daniel Durrer, welcher das umfassende Gesamtpaket Swiss Snow Walk & Run seit dessen Gründung vor zwei Jahrzehnten orchestriert.

Übrigens: Gemeldete des Swiss Snow Walk & Run erhalten gegen Vorweisen der Startnummer kostenfreien Zugang zum Gesundheits- und Fitnessforum.