



# Nordic Walking Wintermärchen

Eine einzigartige und vorbildliche Veranstaltung: der Swiss Snow Walking Event in Arosa. Jedes Jahr im Januar finden mehr Teilnehmer ins Herz von Graubünden. Kein Wunder, denn in dieser Bergkulisse wird Nordic Walking zu einem ganz besonderen Erlebnis.



Ein Traum von einem Tag: Die über 1800 Nordic Walker hatten gut lachen. Warm-up mit Musik, der Blockstart, die Streckenführung, das wunderbare Winterwetter, der Panoramablick auf die Bergwelt, die Organisation – alles lief bestens beim 2. Swiss Snow Walking Event in Arosa.



# Das Hochgefühl im Schnee

**Samstagmorgen. Bahnhof Arosa.** Hunderte in sportlichem Outfit kommen im Sonderzug aus Chur. Doch sie tragen nicht wie sonst Snowboards oder Skier, sondern nur Stöcke. Nordic-Walking-Stöcke. Alle eilen in Richtung Obersee – zum Start des *Swiss Snow Walking Events*.

Die Altstätter »Allez Hop«-Gruppe ist mit 47 Teilnehmern da, die »Ladies aus Widnau« formieren sich, und mittendrin auch Annemarie Fischlin aus Wädenswiler. Sie sorgt sich, dass es am Start vielleicht ein bisschen gefährlich werden könnte, dass da welche mit den Stöcken fuchteln und diese im Gedränge unabsichtlich zur Stichwaffe werden. Schließlich haben sich hier 1872 Teilnehmer (1472 Frauen; 400 Männer) angemeldet.

Rekordbeteiligung. Kaiserwetter. Stahlblau der Himmel. Die Sonne lacht. Und Daniel Durrer auch. Er, der Hotelier (*Sporthotel Valasana*) und OK-Präsident des *Swiss Snow Walking Events*, zählt diesmal 50 Prozent Teilnehmer mehr als letztes Jahr, bei der ersten Veranstaltung dieser Art. »Wir in Arosa sind auf dem Weg zum Walking-Mekka«, verkündet er stolz.

Am Start steht auch Renzo Blumenthal. »Der schöne Berg-

bauer machte manch eine Walkerin noch nervöser«, mutmaßte anderntags die *Arosener Zeitung*. Renzo ist Mister Schweiz. Er schickt alle zehn Minuten eine Gruppe von gut 250 Nordic Walkern los, damit sich die nicht auf Füße treten.

Raus ins Vergnügen. Der Crazy Snow Walk (17 km, 665 Höhenmeter) ist sehr anspruchsvoll, es geht bis aufs Brüggernhorn (2447 m). Bei der Langdistanz (11,2 km) sind auch noch 280 Höhenmeter zu absolvieren. Hier haben sich die meisten, nämlich 1177 Starter angemeldet. Und selbst die Kurzstrecke (6,3 km) ist nicht ohne. Die Sonne hat den Schnee teilweise aufgeweicht, manche sinken ein, rutschen aus, haben ganz schön zu kämpfen – und trotzdem haben alle ihren Spaß (siehe Interviews).

**Übrigens:** Der 3. *Swiss Snow Walking Event* findet am 6. Januar 2007 statt. Initiator Daniel Durrer erwartet dann wieder einen neuen Rekord – über 2000 Nordic Walker. Seine Vision: In drei Jahren sieht er 3500 Teilnehmer in Arosa. Die Mehrzahl wird diesen Event als Plauschlauf genießen, während es in einem separaten Elitelauft auch zur Sache gehen kann. **Infos:** [www.ssw.ch](http://www.ssw.ch)

Fotos: Arosa Tourismus (4), Nordic Fitness Magazin/Ulrich Pramann (5)



**Claudia Dick, Hauswartin aus Goldach am Bodensee:** So eine Veranstaltung ist eine wunderbar motivierende Abwechslung im Trainingsalltag. So viele Gleichgesinnte, so eine gute Stimmung unter den Teilnehmern – ach, das hat wirklich Spaß gemacht. Ich bin mit meiner Freundin Ruth Kast unterwegs gewesen. Meine Töchter waren auch dabei, aber die sind an diesem Traumtag doch lieber zum Skilaufen gegangen.



**Gery Hafner, 51, Bauleiter aus Ilanz/Bündner Oberland:** Genial! Ein einmaliges Erlebnis. Ich bin früher alpine Skirennen gefahren und spiele seit vielen Jahren Badminton. Jetzt bedeutet mir Nordic Walking sehr viel, weil es einfach eine super Ganzkörperfitnesssportart ist. Ich bin jetzt sogar Winterfitness-Instructor. So ein Event ist großartig, weil man sich in einer traumhaft schönen Landschaft bewegt. Einfach genial.



**Jule Pramann, 16, Schülerin:** Es hat sich wirklich gelohnt, hier mitzumachen! Super Wetter, tolle Organisation und sogar eine Massage haben die hinterher angeboten. Nach dem Start ging es immer ziemlich steil bergauf, ganz schön anstrengend. Aber ich bin froh, dass ich mich überwunden habe und dabei war. Denn die letzten 20 Minuten fühlte ich mich wie neugeboren und da habe ich noch jede Menge Leute überholt. Das war die Anreise aus dem Allgäu wert ...



**Claudia Thöni, Versicherungsangestellte aus Chur:** Letzten Sommer habe ich mit Nordic Walking begonnen, weil es gelenkschonender als Jogging ist und man trotzdem in einem guten Pulsbereich unterwegs ist. Diesen Winter habe ich regelmäßig trainiert. Der Swiss Snow Walking Event war ein Highlight, da hat alles gepasst. Allerdings habe ich den Schlussanstieg gehörig unterschätzt. Beim Abstieg hatte ich jedenfalls Blasen an den Füßen.



**Andreas Gscheidle, Mastertrainer aus Homburg:** Ein rundum gelungenes Event! Das war Nordic Walking von seiner atemberaubendsten Seite. Nicht nur wegen der wunderschönen Bergkulisse, sondern auch, weil da oben in fast 2500 Meter die Luft ganz schön dünn wird. Auf den Crazy Snow Walk sollte man sich besser richtig gut vorbereiten!!!



## EVERY BODY TELLS A STORY



Die Polar Fitnesscomputer helfen Ihnen, Ihren Körper besser zu verstehen. Mit Ihren persönlichen Daten entwickeln sie individuell abgestimmte Trainingsempfehlungen. Nutzen Sie Ihre Trainingszeit effektiv, um Ihr persönliches Ziel zu erreichen. Ob Sie Fitnesseinsteiger oder Profi sind, mit Polar wird Ihre Story zur Erfolgsstory.

Einen Fachhändler, der Sie vor Ort kompetent berät, finden Sie unter [www.polar-deutschland.de](http://www.polar-deutschland.de)

**POLAR**  
LISTEN TO YOUR BODY