

«Mit einem Lächeln auf den Lippen»

Simone Niggli-Luder ist das Aushängeschild des ersten Snow Run vom Samstag in Arosa. «Ich möchte den Lauf mit einem Lächeln auf den Lippen bestreiten», sagt die 15-fache Orientierungslauf-Weltmeisterin.

Mit Simone Niggli-Luder sprach Anita Fuchs

Der Snow Run Arosa gilt als europaweit einzigartig. Wie stellen Sie sich auf diese Premiere ein?

Simone Niggli-Luder: Ich lasse mich überraschen und gehe ohne spezielle Erwartungen nach Arosa. Ich freue mich allerdings sehr auf diese Premiere.

Worin liegt der Reiz des Snow Run?

Ich finde es wunderbar, an einem Wintertag draussen rennen zu gehen. Die verschneite Landschaft hat ihren besonderen Reiz, und auch das Rennen auf dem Schnee ist speziell. Zudem ist natürlich das gemeinsame Erlebnis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer einmalig.

Beim Testlauf vor Jahresfrist lobten die Gestarteten unter anderem die einzigartige Atmosphäre. Worauf sind Sie am meisten gespannt?

Ich freue mich sehr aufs gemeinschaftliche Laufen und bin überzeugt, dass nicht unbedingt nur die Leistung im Vordergrund stehen muss. Ich bin gespannt, wie sich die Strecke präsentieren und wie anstrengend es sein wird, die 19,2 Kilometer und 695 Höhenmeter auf Schnee zu bewältigen.

«Ich habe keinerlei Siegesabsichten»

Was erachten Sie auf der Königsdistanz als grösste Tücken?

Wenn es tiefen Schnee hat, so wird es sicher doppelt anstrengend. Ich werde versuchen, das Rennen gut einzuteilen, sodass ich auch am Schluss noch mit Freude rennen kann.

Kommt Ihnen als Orientierungsläuferin

die couperte Strecke mit den vielen Höhenmetern entgegen?

Grundsätzlich denke ich schon. Allerdings geht es im OL immer auf und ab, in Arosa verlaufen die ganze Steigung und der Abstieg an einem Stück.

Betrachten Sie die Teilnahme als willkommene Trainingsalternative oder nehmen Sie die Crazy Snow Distance ambitioniert und mit Siegesabsichten in Angriff?

Ich habe keine Siegesabsichten. Ich möchte diesen Lauf mit einem Lächeln auf den Lippen bestreiten und nutze ihn natürlich als super Training.

Ihr Mann Matthias absolviert dieselbe Strecke. Laufen Sie zusammen?

Das haben wir noch nicht besprochen. Wenn er ebenfalls nicht auf Zeit laufen will, so werden wir wahrscheinlich zusammen laufen.

Und wer hütet die gemeinsame Tochter Malin?

Die Direktions-Ehefrau des «Arosa Kulm Hotel», in dem wir übernachten.

«Ich habe ein optimales Umfeld»

Wie gelingt es Ihnen eigentlich, Spitzensport und Familie unter einen Hut zu bringen?

Das ist eine Frage von guter Organisation. Ich war schon immer gerne bestens organisiert, doch nun ist noch einiges mehr dazugekommen. Mit meinem Mann sowie meinen Eltern und Schwiegereltern habe ich ein optimales Umfeld, das mir hilft, das Training und die Betreuung von Malin unter einen Hut zu bringen. Ich versuche, dass ich in beiden Teilen zufrieden sein kann.

Wie präsentiert sich denn Ihr sportliches Programm in der kühleren Jahreszeit?

Es stehen viele Ausdauerheiten auf dem Programm. So Lauf- und wöchentlich ein bis zwei spezifische OL-Trainings. Zudem verbringe ich recht viel Zeit im Krafraum sowie mit



Hoher Besuch: Die Schweizer Orientierungslauf-Ikone Simone Niggli-Luder startet in Arosa.

Aqua Jogging und Spinning. Vom Umfange her ist dies eigentlich die aufwendigste Zeit.

Bestreiten Sie im Winter noch weitere Wettkämpfe abseits der Wälder?

Im Januar und Februar beteilige ich mich sehr wahrscheinlich noch an einem oder zwei Crossläufen.

Nach welchen Kriterien wählen Sie die Veranstaltungen aus?

Sie sollten in mein Programm passen und mich reizen.

Zurück zum Snow Run. Können Sie sich vorstellen, dass er sich zu einem fixen Bestandteil in Ihrem winterlichen Programm entwickelt?

Sehr gut sogar, denn ich erachte ihn als überaus reizvoll.

Wie schätzen Sie die Zukunft dieses Anlasses ein?

Ich kann mir gut vorstellen, dass er einen festen Platz im Läuferprogramm finden wird. Gerade in diesem Bereich gibt es noch nicht viele Veranstaltungen.

Für jeden Läufer geeignet

Während der Snow Run am Samstag in Arosa seine Premiere feiert, gelangt der Swiss Snow Walking Event bereits zum sechsten Mal zur Austragung. Die beiden Veranstaltungen treten unter der Bezeichnung Swiss Snow Walk & Run auf und warten mit einem illustren Teilnehmerfeld auf. So mischt sich der amtierende Mister Schweiz André Reithbuch beispielsweise unter die Walker (Starts ab 10.50 Uhr). Und neben der Weltklasse-Orientierungsläuferin Simone Niggli-Luder messen sich auch der aktuelle Duathlon-Europameister Andy Sutz sowie die vielseitige Ausdauersportlerin Jasmin Nunige mit den Läufern (Starts ab 10.15 Uhr). Die Liste der Prominenten ergänzen unter anderen die Nationalrätin Ruth Humbel und Vincens Nold, seines Zeichens Bundesstaatsanwalt des Eidgenössischen Justiz- und Polizeidepartementes.

Ihnen wie den anderen erwarteten 1500 (Nordic-)Walkern und (Schneeschuh-)Läufern stehen drei unterschiedlich anspruchsvolle Strecken (6,3/12,0/19,2 Kilometer) zur Auswahl. Wer sich kurzfristig zu einer Teilnahme am Swiss Snow Walk & Run und seiner Snow-Afternoon-Party mit den Stimmungsmachern «PopAlpin» entschliesst, kann sich am Veranstaltungstag bis spätestens 9.45 (Läufer) beziehungsweise 10.15 Uhr (Walker) nachmelden.

Vorgängig zum Swiss Snow Walk & Run findet morgen in Arosa das sechste Fitness- und Gesundheitsforum statt. Im Zentrum stehen die Themen Snow-Walking und -Running, Schneeschuhlaufen sowie optimales Training und die Regeneration. (af)

Informationen und Anmeldungen unter www.swissnowwalking.ch und www.snowrun.ch

Eisspeedway in Flims als Schweizer Exklusivität

Ab morgen stehen die Eisspeedwayfahrer auf der Sportanlage Prau la Selva in Flims im Einsatz. Der Anlass startet mit der Schweizer Meisterschaft, am Samstag folgt ein internationales Kräftemessen.

Von Max Rüegg

Eisspeedway. – Gleich fünf Eisspeedwayfahrer stellt am Wettkampf-Wochenende in Flims der mitorganisierende Motorradclub Vorderrheintal. Zur Schweizer Meisterschaft steigen morgen mit dem 22-jährigen Titelverteidiger Simon Gartmann (Flims), Dirk Fricke (Wil/Flims), Turli Carigiet (Castrisch) und dem ebenfalls dem Club angeschlossenen Vorjahresmeister Heinz Göldi (Glattbrugg/Flims) deren vier Akteure ins Rennen. Der letztjährige Meisterschaftsdritte Thomas Cavigelli (Flims), der im Militärdienst Fuss- und Wadenbein gebrochen hat, wird nur als Zuschauer und Betreuer anwesend sein. Gartmann hat auf eine Trainingswoche in Schweden verzichtet, fühlt sich jedoch nach seinen Trainingseinheiten in Flims im Element.

Nicht eingeschrieben hat sich Vizemeister Lukas Rösti (Entlisbach), sodass die Aussichten der Flimsler gestiegen sind. Allerdings gilt es, den gebür-

tigen Ungaren Pawel Strugala zu beachten, der beim Training in Flims am Berchtoldstag einen glänzenden Eindruck hinterliess. Göldi bringt am meisten Rennerfahrung mit, er hat sich in Russland auf die diesjährige Saison vorbereitet. Nachdem er letztes Jahr wegen Verletzung den Titel kampflos abgeben musste, will er morgen wieder zuoberst auf dem Podest stehen. Der ehemalige 125-cm-GP-Fahrer René Dünki versucht sich erstmals auf Eis. Er hat von den Schräglagen noch grossen Respekt.



Weiches, aber griffiges Eis: Eisspeedwayfahrer aus dem In- und Ausland beim Training am 2. Januar in Flims.

Bild Max Rüegg

«Dafür ist es mir auf den Geraden zu langsam», sagte der erfahrene Grand-Prix-Fahrer. Mit Ronny Härring, Hausi Burgener und Livio Kägi sind weitere Neulinge mit Schweizer Lizenz eingeschrieben.

Carigiet ist nach dreijähriger Abwesenheit wieder da und kehrt auf die Piste zurück. «Ich habe sicher die älteste aller Maschinen zur Verfügung und bin PS-mässig unterlegen, werde aber trotzdem mein Bestes geben», sagt Carigiet. Da das Reglement den Start von 16 Fahrern zwingend vorschreibt,

mussten für die Schweizer Meisterschaft mit Mark Uzzel und Robert Irvine (Grossbritannien), Michal Widerra und Miroslav Daniszewski (Polen) sowie Reinhard Greisel (Deutschland) fünf Ausländer verpflichtet werden. Der Deutsche – auch er war am Samstag in Flims beim Training dabei – dürfte einen echten Prüfstein für die Schweizer sein. Mit einem Finallauf der vier besten Schweizer Fahrer wird morgen das Meeting beendet.

Wer bezwingt Antonin Klatovsky?

Am Samstag folgt das internationale Meeting. Dank seinen Wheelings, die er jeweils zum Gaudi des Publikums am Ende eines Laufes produziert, ist der Tscheche Antonin Klatovsky der Publikumsliebhaber. Der ehemalige Sieger von Flims erfreut sich einer Top-Form. Er bringt seinen Bruder Jan Klatovsky und Landsmann Andrije Divies mit. Es wird nicht einfach für die Konkurrenz, die Klatovsky-Brüder am Gesamtsieg zu hindern. Über Weihnachten waren diese in Schweden beim Santa-Cup im Einsatz und zeigten der Konkurrenz ihr Hinterrad. Antonin Klatovsky musste sich nach vier Renntagen nur um zwei Punkte gegenüber Stefan Svensson (Schweden) geschlagen geben. Aus Finnland reist Jouni Seppänen an. Mit dabei ist auch der Russe Anton Zmarga. Die Deutschen werden angeführt

von Vizemeister Max Niedermeier, Florian Furst und Reinhard Greisel. Die Schweizer sind vertreten durch Göldi, Gartmann, Fricke, Markus Birn und Strugala.

Verschiedene Fahrer haben sich während dreier Wochen in Schweden auf die Saison vorbereitet. Vizeweltmeister Franky Zorn (Österreich) hat nach dem ersten Renntag auf weitere Einsätze verzichtet, um sein neues Material auf einen Top-Stand zu richten, das ihm in der WM weit nach vorne bringen soll. Von solchen Verhältnissen können die Schweizer nur träumen, mehr als eine Woche Training im hohen Norden liegt für sie nicht drin.

Da eine Woche später zur Weltmeisterschaft gestartet wird, sind die europäischen Top-Fahrer mitten in ihren Vorbereitungen und bedauerlicherweise nicht in Flims am Start. Dies, obwohl das 315-Meter-Oval in Flims wegen den grosszügigen Sturzräumen sehr beliebt ist. Ein Ausrutscher führt kaum zu Verletzungen.

Eisspeedway-Meeting in Flims

Programm vom Freitag, 15.00 Uhr: Fahrzeugabnahme. 19.00 Uhr: Fahrervorstellung. 19.30 Uhr: Rennbeginn, schnellste Runde der Schweizer Fahrer, anschliessend 20 Läufe + Finallauf. Anschliessend Siegerehrung Schweizer Meisterschaft. Programm vom Samstag, 15.00 Uhr: Fahrzeugabnahme. 19.00 Uhr: Fahrervorstellung. 19.30 Uhr: Rennbeginn, 20 Läufe, anschliessend Siegerehrung.