

Swiss Snow Walk & Run mit Neuerung

Der Swiss Snow Walk & Run in Arosa wird noch attraktiver: Zu den bestehenden drei Distanzen (6,3/12,0/19,2 Kilometer) gesellt sich bei der siebten Austragung vom Samstag, 8. Januar 2011, ein Halbmarathon.

Von Anita Fuchs

**Laufsport.** – Mit der neuen Halbmarathon-Strecke möchten die Veranstalter Swiss Snow Walk & Run in Arosa insbesondere jene (Nordic-)Walker und Läufer ansprechen, denen die Crazy Distance zu anspruchsvoll ist. Diese misst zwar knapp zwei Kilometer weniger, umfasst aber nahezu 300 Höhenmeter mehr und führt bis zur Sattelhütte (2400 m ü. M.).

Auf den 21,1 Kilometern des Halbmarathons gilt es exakt 400 Höhenmeter zu bewältigen, den Kulminationspunkt bildet die auf 2135 Metern gelegene und bei Wintersportlern bekannte «Carmenhütte». Die beiden Distanzen wie auch die zwei kürzeren Strecken garantieren ein besonderes Lauferlebnis in der tief verschneiten Arosener Berglandschaft.

Ihre Teilnahme am Swiss Snow Walk & Run bereits wieder zugesagt haben die beiden Vorjahressieger der Crazy Snow Distance: die Weltklasse-Orientierungsläuferin Simone Niggli-Luder und der zweifache Powerman-Weltmeister Andy Sutz. Dieser leitet auch einen Vorbereitungskurs für Läufer und wird am 7. Januar 2011 beim sowie für (Nordic-)Walker und (Schneeschuh-)Läufer geeigneten Fitness- und Gesundheitsforum im Sporthotel «Valsana» auftreten. Ebenfalls zum zweiten Mal in Arosa zugegen ist die mehrmalige Olympia- und WM-Medaillengewinnerin Karin Thüring, die vor zwei Jahren den Testwettkampf der Läufer bestritt.

Anmeldeschluss für den Swiss Snow Walk & Run in Arosa ist am 13. (Poststempel) beziehungsweise 19. Dezember (Online). Anmeldung und weitere Informationen unter [www.snowwalkrun.ch](http://www.snowwalkrun.ch)

EISHOCKEY

2. Liga, Gruppe 2

Lenzerheide-Valbella – Sisec Northam II 9:2  
Chur Capricorns – Sisec Northam II Mi, 20.00

Lenzerheide-Valbella – Sisec Northam Select II 9:2 (2:1, 3:0, 4:1)

Dieschen. – 74 Zuschauer. – SR Fausch/Leuthold.  
**Tore:** 5. Montag 1:0. 7. Loomer (Boswell/Ausschluss Chatwin!) 1:1. 17. Roffler (Ramon Schilt) 2:1. 22. Dennis Ehinger 3:1. 27. Florinet (Ivo Simeon/Ausschluss Chiapperino) 4:1. 30. Ivo Simeon (Ramon Schilt/Ausschluss Hemmi!) 5:1. 47. Janik Ehinger (Ivo Simeon) 6:1. 53. Chatwin (Cameron) 6:2. 56. Montag (Sascha Ginesta) 7:2. 59. Thomas Simeon (Ramon Schilt) 8:2. 59. Dennis Ehinger (Christian Parpan) 9:2.

**Strafen:** 3-mal 2 Minuten plus 10 Minuten gegen Lenzerheide-Valbella, 5-mal 2 Minuten gegen Sisec.  
**Lenzerheide-Valbella:** Jossi; Hemmi, Sascha Ginesta, Membrini, Florinet, Janik Ehinger, Fabio Simeon, Damian Schilt, Ramon Schilt, Montag, Spörri, Roffler, Christian Parpan, Ivo Simeon, Thomas Simeon, Dennis Ehinger.

**Sisec Northam Select II:** Willms; Aynsley, Dion, Schmitt, Loomer, Fallow, Chatwin, Suarez, Boswell, Chiapperino, Zurick, Botting.

# Hofer: «Sonst wäre vielleicht wirklich etwas passiert»

**Beni Hofer steigt aus. Der 32-Jährige aus Davos beendete letzte Woche seine gleichmassigen lange wie bewegte Laufbahn im Skirennsport. Der Grund: Kniebeschwerden und die Angst vor Spätfolgen.**

Von Johannes Kaufmann

**Skicross.** – Der Entscheid zum sportlichen Rückzug ist Beni Hofer bestimmt nicht leicht gefallen. «Schliesslich habe ich sehr viel Zeit und Arbeit in den Sport investiert», sagt der 32-jährige Skirennläufer aus Davos-Frauenkirch. Und trotzdem kam er in der Zwischensaison unweigerlich an den Punkt, dass ein Verbleib im Leistungssport für ihn keinen Sinn mehr ergibt. Der Anfang vom Ende ereignete sich ausgerechnet auf dem sportlichen Gipfel, den Olympischen Spielen im Februar in Vancouver. Dorthin hatte es Hofer, zuvor ein «ewiger Nachwuchsfahrer» im alpinen Bereich, nach seinem erst 2008 erfolgten Umstieg ins Skicross-Lager geschafft. Chronische Schmerzen im Knie verhielten indes einen Höhenflug. Bewusst behielt er damals seine Sorgen für sich. «Ich wollte das olympische Erlebnis, das wirklich toll war, um jeden Preis geniessen.» Seine ersten und letzten Winterspiele beendete er auf Rang 32.

**Entscheid der Vernunft**

Nach der unumgänglich gewordenen Knieoperation musste Hofer den für ihn ungemütlichen Tatsachen ins Auge blicken. Abnützungerscheinungen an Meniskus und Knorpel hatten sich eingestellt. Hofer fühlt sich im Alltag zwar nicht behindert durch sein Knie. Die Belastung des Spitzensports ist freilich eine ganz andere Sache. Er habe sich seine Gedanken gemacht – auch über etwaige Folgeschäden. «Und wenn jetzt, im Spätherbst der Karriere, wirklich noch etwas Gravierendes am Knie kaputt gegangen wäre, hätte ich mir wohl ewig Vorwürfe gemacht», präzisiert er. Folgerichtig gab er am vergangenen Freitag seinen Rücktritt aus dem Swiss-Ski-A-Kader der Skicrosser bekannt. Er realisierte drei Top-10-Platzierungen im Skicross-Weltcup.

**Lob für den Teamspirit**

Was bleibt haften von einer langen Laufbahn? Hofer schwärmt primär von seinem zweiten Betätigungsfeld als Skicrosser. In diesen Kreisen habe er ein Zusammengehörigkeitsgefühl, einen echten Teamspirit kennengelernt, den er so im alpinen Bereich auch nicht nur ansatzweise angetroffen ha-



Sternstunde einer Karriere: Skicrosser Beni Hofer unterwegs an den Olympischen Spielen in Vancouver. Bild Laurent Gillieron

be. «Wir waren wirklich eine verschworene Gemeinschaft, in der jeden den anderen vorbehaltlos unterstützt hat.» Nichtsdestotrotz bleibt er dabei, dass er den Umstieg vom alpi-

nen Bereich zum Skicross nicht früher hätte vollziehen müssen. Er sei es sich schuldig gewesen, wirklich alles für die Alpin-Karriere getan zu haben. Ein 17. Rang in der Lauberhorn-

Abfahrt in Wengen sowie Rang 19 auf der Saslong in Val Gardena (Italien) blieben die Höhepunkte einer von Rückschlägen geprägten Alpin-Karriere. Hofer erwarb sich den zweifelhaften Ruf des «Trainingsweltmeisters». Im Training, aber nur im Training konnte er mit Didier Cuche oder Ambrosi Hoffmann, dem Kollegen aus Davos, mithalten. Was würde Hofer rückblickend anders machen? «Ich hätte mich viel früher mit der mentalen Seite des Sports befassen müssen», sinniert er, «doch damals war dies nahezu ein Tabuthema im Rennzirkus.»

**Den Umstieg eingeleitet**

Was folgt nach dem Spitzensport? Hofer sieht dem Umstieg ins Erwerbsleben gelassen entgegen. Den für viele langjährige Profisportler mit Tücken behaftete Schritt hatte er bereits vor zwei Jahren eingeleitet, da er als Skicrosser trotz der Unterstützung von Ausrüster Stöckli in der Zwischensaison jeweils zur Arbeitstätigkeit gezwungen war. Eine Rückkehr in den erlernten Beruf als Zimmermann ist die eine, die spätere Übernahme des elterlichen Landwirtschaftsbetriebs, wo er derzeit beschäftigt ist, eine andere Option. Und er bestätigt gerne die Binsenwahrheit des Stahlbades Spitzensport. Hofer sagt: «Ich habe gelernt, mich von Rückschlägen nicht entmutigen zu lassen. Das nehme ich gerne mit ins echte Leben.»



Selbst Hand anlegen: Beni Hofer präpariert zu Hause in Davos seine Skicross-Rennski. Bild Jürgen Staiger

ANZEIGE



Christian Rathgeb, Solidarmitglied, a. Landespräsident.

«Procap Grischun engagiert sich auf einer breiten Ebene für die Belange von Menschen mit Behinderungen in unserem Kanton. Es freut mich, dass ich als Solidarmitglied dieses starke Engagement mittragen kann.»

CHF 40.—

Jetzt Mitglied werden  
[www.procapgrischun.ch](http://www.procapgrischun.ch)  
procap grischun

Procap Grischun  
Hartbertstrasse 10, 7000 Chur  
Tel. 081 253 07 07  
[info@procapgrischun.ch](mailto:info@procapgrischun.ch)



H17 Design, Thuis