

Willkommene Abwechslung zum Wintertraining

Unter den mehr als 1300 Teilnehmenden am Swiss Snow Walk & Run in Arosa befinden sich mehrere Prominente. Unbestrittenes Aushängeschild ist am Samstag die Weltklasse-Orientierungsläuferin Simone Niggli-Luder.

■ Von Anita Fuchs

Simone Niggli-Luder zögert keine Sekunde. «Klar, bin ich wieder dabei.» Der Snow Run hat es ihr angetan. «Dieser Lauf auf Schnee ist sehr speziell, und ich freue mich bereits wieder aufs unvergleichliche Gefühl, wenn ich bei der Sattelhütte (sie stellt mit ihren 2400 Metern Meereshöhe das Dach des Anlasses dar, die Red.) vorbeikomme.» Vor Jahresfrist beteiligte sich die 17-fache Orientierungslauf-Weltmeisterin zum ersten Mal an der Veranstaltung – und triumphierte auf Anhieb auf der 19,2 Kilometer langen und mit 695 Höhenmetern gespickten Hauptstrecke. Die Crazy Distance absolviert Niggli-Luder auch diesmal wieder.

«Anspruchsvoll, aber verlockend»

Andy Sutz, im Vorjahr der schnellste Mann auf der Königsdistanz, hingegen bestreitet den neuen Halbmarathon. Die 21,1 Kilometer lange Strecke beinhaltet 400 Höhenmeter und hat die bei Wintersportlern bekannte Carmennahütte (2135 m ü. M.) als Kulminationspunkt. «Das wird sicherlich wieder ein einmaliges Erlebnis in einer traumhaften Winterlandschaft», so der amtierende Powerman-Weltmeister und Duathlon-Kurzdistanz-Europameister 2009 aus Schaffhausen. Eigenen Aussagen zufolge konnte er die Schönheiten der Natur trotz der Anstrengung in vollen Zügen geniessen.

Ähnlich sind die Erinnerungen von Simone Niggli-Luder: «Ich lief ganz allein durch die verschneite Landschaft mit grandioser Aus-

sicht, und die Zeit verging wie im Fluge.» Die Strecke stuft die Bernerin als «anspruchsvoll, aber durchaus verlockend» ein. Diese Ansicht teilt die Innerschweizerin Karin Thürig, welche vor zwei Jahren den Testlauf bestritt. Speziell erinnert sie sich an den kräftigen Muskelkater. «Ich hatte erst wenige Laufkilometer in den Beinen», erklärt die vierfache Ironman-Siegerin sowie mehrmalige WM- und Olympia-Medaillengewinnerin im Duathlon sowie im Zeit- und Bahnfahren. Sowohl für Karin Thürig als auch für Simone Niggli-Luder und Andy Sutz – er leitet ebenfalls den Vorbereitungskurs und tritt am Fitness- und Gesundheitsforum vom Freitag in Arosa auf – stellt der Swiss Snow Walk & Run eine willkommene Abwechslung im Wintertraining dar. «Das Laufen im Schnee

gibt zudem Kraft, die ich im OL gebrauchen kann», sagt Simone Niggli-Luder. Von daher ist es kein Zufall, dass mit Matthias Merz und Ines Brodmann zwei weitere Angehörige des Schweizer OL-Kaders in Arosa zugegen sind.

Bühlmann walkt, Reithebuch rennt

Nicht fehlen darf selbstverständlich der amtierende Mister Schweiz; Jan Bühlmann mischt sich unter die Walker; der Luzerner hat sich für die Long Distance (12 Kilometer/310 Höhenmeter) eingeschrieben. Sein Vorgänger André Reithebuch schnürt die Laufschuhe und absolviert den Halbmarathon. Insgesamt erwarten die Organisatoren des Swiss Snow Walk & Run, welchen die Short Distance (6,3/160) komplettiert, rund 700 (Nordic-)Walker und 500 (Schneeschuh-)Läufer aus acht Ländern. Unter ihnen befinden sich auch Hildegard Fässler und Ruth Humbel-Näf. Wer sich kurzfristig mit den beiden Nationalrätinnen und den anderen Prominenten messen möchte, kann sich am Veranstaltungstag vor Ort nachmelden.

Weitere Informationen unter www.snowwalkrun.ch



Unser Bild aus dem letzten Jahr zeigt Simone Niggli-Luder und Sport Coach und Walking-Pionier Urs Gerig. Die beiden leiten das Warm-up auch in diesem Jahr wieder. Bild snowwalkrun.ch.

Schanfigger Schwinger in Zürich

gg. Beim traditionellen Zürcher Berchtoldschwinget, der nach dem gestellten Schlussgang der beiden Eidgenossen Daniel Bösch (Zuzwil) und Stefan Burkhalter (Homburg) den Appenzeller Michael Bless aus Gais als lachender Sieger sah, setzten sich die Schanfigger Nachwuchsschwinger positiv in Szene. Für einmal setzte der Bündner Kantonal Schwingerverband auf die Sparte Nachwuchs und entsandte gleich drei

Schanfigger Nachwuchsschwinger in die Saalsporthalle nach Zürich.

116 Schwinger kämpften vor 1600 Zuschauern und das Bündner Trio war bis zum Schluss dabei. Drei Siege konnten Jan Deflorin (Castiel) und Stefan Brügger (Maladers) notieren lassen. Deflorin kam mit 55,25 auf den 12. Schlussrang und musste gegen den starken NWS-Kranzer Stefan Studinger (Däniken) eine der drei Niederlagen

hinnehmen. Auch Brügger hatte neben drei Siegen drei Niederlagen zu verzeichnen und verlor gegen zwei höher eingestufte Kranzschwinger. Mit 55,00 Punkten kam der Schanfigger auf den 13. Rang.

Auch Stefan Prenner (Chur) absolvierte sechs Gänge, einem Sieg stehen zwei Unentschieden und drei Niederlagen gegenüber. Mit 53:25 Punkten reichte es zum 20. Rang.