



Erfreulicher Teilnehmeranstieg und mit Spannung erwartetes Duell

Neben einem attraktiven Rahmenprogramm steht das 10-Jahr-Jubiläum des Swiss Snow Walk & Run vom Samstag in Arosa im Zeichen eines interessanten Vergleichs zwischen einem Weltklasse-Duathleten und einem Berglauf-Spezialisten.

Von Anita Fuchs

Daniel Durrer, der OK-Präsident des Swiss Snow Walk & Run, darf sich freuen. Auf der Startliste figurieren schon über 1200 Namen, Nachmeldungen sind am Samstag vor Ort möglich. „Die aktuelle Beteiligung liegt etwa zehn Prozent über dem Vorjahres-Endergebnis“, sagt der Organisationschef. Die knapp 700 Läufer und rund 500 (Nordic-)Walker rekrutieren sich aus allen Landesteilen und reisen zusätzlich aus neun weiteren Ländern an. Den grössten Zuspruch erfährt die zwölf Kilometer messende Long Distance (+/-315 Meter), gefolgt vom Halbmarathon (21,1 Kilometer; +/-630 Meter), der Short Distance (6,3 Kilometer; +/-165) und der Crazy Distance (19,2 Kilometer; +/-700).

„Ein Jubiläum übt stets eine Sogwirkung aus“, weiss Durrer. Beim Swiss Snow Walk & Run selber ist es zweifelsohne auch das attraktive Rahmenprogramm. Unbestrittener Höhepunkt: der Auftritt des Komiker-Duo Oropax, das ein auf die Veranstaltung abgestimmtes Programm zusammen stellt. Zusätzlich werden Helikopter-Schnupperrundflüge sowie Heissluftballon-Fahrten angeboten. Für Stimmung sorgen überdies zwei Guggenmusiken, einen Augenschmaus für die weiblichen Teilnehmer und Zuschauer bietet die Teilnahme von vier ehemaligen Mister Schweiz (Sandro Cavegn, André Reithebuch, Stephan Weiler und Tobias Rentsch). Die Prominenz aus sportlicher Sicht führt der Spitzenschwinger Daniel Bösch, der Gewinner des Unspunnenfestes 2011 und mehrfache Kantonalfestsieger, an.

„Ausblick lässt Strapazen vergessen“

Die Gangart im Hauptrennen werden aller Voraussicht nach der Schweizer Weltklasse-Duathlet Andy Sutz und der Deutsche Berglauf-Spezialist Timo Zeiler bestimmen. Vor zwölf Monaten behielt Sutz die Oberhand; nach den 21,1 Kilometern betrug sein Vorsprung mehr als zwei Minuten. „Die Strecke ist sehr anspruchsvoll“, sagt der Schaffhauser. „Man darf nicht vergessen, dass die 21 Kilometer komplett auf Schnee gelaufen werden. Hinzu kommt die dünne Höhenluft und, nicht zu vergessen, die vielen Höhenmeter.“ Die Strecke sei aber wunderschön angelegt, „und so mancher einmalige Ausblick lässt die Strapazen vergessen“.

Am Snow Run beteiligt sich Sutz, welcher die Duathlon-Saison Ende Oktober mit einem überlegenen Sieg (rund vier Minuten Vorsprung) am Powerman Malaysia beendete, schon zum fünften Mal. „Es ist ein super Event, der mir immer grosse Freude bereitet“, sagt der Kurzstanz-Europameister 2009 und zweifache Powerman-Weltmeister (2008 und 2010), der zusätzlich einen Vorbereitungskurs leitet und seine Erfahrungen am Fitness- und Gesundheitsforum weitergibt (siehe Kasten). Speziell gefalle ihm das Laufen „in der einzigartigen, verschneiten Berglandschaft“. Und: „Der Anlass ist sehr gut organisiert.“

„Unterschiedliche Fähigkeiten“

Bereits zum vierten Mal nimmt den Halbmarathon Zeiler in Angriff. „Den Snow Run mag ich sehr, weil er meinen Neigungen entspricht“, so der fünffache Deutsche Berglaufmeister. „Die Streckenführung fordert unterschiedliche Fähigkeiten wie (Kraft-)Ausdauer, aber auch schon früh im Jahr das Bergauf- und Bergablaufen, weiss Wilfried Raatz, Trainer der Deutschen Berglauf-Nationalmannschaft. Es sei wichtig, nicht nur im Sommer diese Elemente zu praktizieren, sondern sie auch in der Vorbereitung zu trainieren – „damit die Muskulatur ständig daran gewöhnt ist“.

Chancen auf eine Top-Klassierung ausrechnen darf sich überdies Zeilers Nationalmannschafts-Kollege Stefan Hubert, der auch exzellent Marathon läuft und sich für die Langdistanz-WM in Manitou Springs (USA) qualifizieren möchte. Stark präsentiert sich die Deutsche Vertretung ebenfalls im Halbmarathon der Frauen.



Als erste Sieganwärtlerin gilt Simone Raatz. Am vergangenen Samstag triumphierte die mehrfache Marathon-Gewinnerin an einem Midnight Lauf in Tromsø (Norwegen). Die zehn Kilometer auf total glattem Kurs meisterte sie in 38:06 Minuten und verbesserte den Streckenrekord um fast drei Minuten. Als härteste Widersacherin in Arosa dürfte sich ihre Landsfrau Lea Bäuscher erweisen. Auch sie gehört der Deutschen Berglauf-Nationalmannschaft an.

Das Programm

Freitag. 13.15 bis 18 Uhr: Fitness- und Gesundheitsforum.

Samstag. 9.15: Eröffnung des Sponsoren-Village. 10.25: Warm-Up mit dem Komiker-Duo Oropax. 10.45: erster Start Kategorie Running. 10.50: erster Start Kategorie (Nordic-)Walking. 12.00: Start Kategorie Schneeschuhläufer. 13.45: Auftritt des Komiker-Duo Oropax im Sponsoren-Village. 14.15: Autogrammstunde mit den prominenten Gästen. 15.00: Grosse Verlosung. 15.15: Auftritt des Komiker-Duo Oropax. 16.15: Ende der Veranstaltung.

Informationen: www.snowwalkrun.ch

K A S T E N

Fitnessforum und Vorbereitungskurs mit Weltklasse-Duathlet

Vorgängig zum zehnten Swiss Snow Walk & Run findet am Freitag im Sporthotel Valsana in Arosa das bewährte Fitness- und Gesundheitsforum statt. Es richtet sich sowohl an Läufer als auch Walker und umfasst vier theoretische beziehungsweise praxisorientierte Blöcke. In Arosa wohnhafte Personen (sie müssen vorgängig den Gutschein bei Arosa Tourismus oder im Sporthotel Valsana abholen) und Gemeldete des Swiss Snow Walk & Run (gegen Vorweisen der Startnummer) kommen in den Genuss eines Gratis Eintrittes. Für alle anderen beträgt die Teilnahmegebühr pauschal 20 Franken.

Als Referenten treten Gabriela Studer-Jäckli (Nordic Fitness Vital Coach), Monika Schweizer (Outdoor Fitness), Larissa Kleinmann (Newton Running) und Andy Sutz auf. „Ich möchte den Teilnehmern die Freude am Sport weitergeben“, begründet der Spitzen-Duathlet aus Schaffhausen sein Engagement. „Durch praktische Tipps können eventuell Anfangsfehler vermieden werden, was sich positiv auf die Motivation auswirkt.“ Zusätzlich leitet der 32-Jährige, der am Samstag im Hauptrennen zu den ersten Sieganwärtlern zählt, zum wiederholten Male einen Vorbereitungskurs für den Swiss Snow Walk & Run. „Es macht mir immer Freude, mein Wissen weiterzugeben, in der herrlichen Landschaft gemeinsam zu trainieren und am Abend im Sporthotel Valsana fein zu dinieren. Wir hatten stets grossen Spass und einen super Gruppenspirit.“ (af)

6. Januar 2014