

Swiss Snow Walk and Run geht ins zweite Jahrzehnt

Zwölf Monate nach dem glanzvollen Zehn-Jahr-Jubiläum nimmt der Swiss Snow Walk and Run in Arosa am 10. Januar 2015 das zweite Veranstaltungs-Jahrzehnt in Angriff. Dabei wird es auch ein Fitness- und Gesundheitsforum geben.

■ Von Anita Fuchs



Start zum Swiss Snow Walk and Run auf dem Obersee im vergangenen Januar.

Bild Uwe Oster

Die Ausrichter halten auch im kommenden Jahr am bewährten Konzept fest; immerhin konnten die Teilnehmerzahlen zuletzt um 30 Prozent gesteigert werden. Eine Ausnahme bildet die Kurzstrecke. Neu führt diese bis zum Prättschli, «damit auch diese Läufer und Walker die Aussicht auf Arosa geniessen können», so OK-Präsident Daniel Durrer. Durch diese Anpassung verringert sich die Distanz um 200 Meter auf 6,1 Kilometer (+/-155 Meter).

Am Swiss Snow Walk and Run kommen aber auch Fortgeschrittene und Ambitionierte auf ihre Kosten. Dies auf der Long Distance (12 Kilometer; +/-315) bzw. Crazy Distance (19,2; +/-700) oder dem klassischen Halbmarathon über 21,1 Kilometer. Dessen Kulminationspunkt bildet die auf 2135 Metern gelegene Carmennahütte.

Für ihr Startgeld erhalten die Läufer am Veranstaltungstag zahlreiche Leistungen. So

zum Beispiel eine kostenlose Fahrt mit der Luftseilbahn von der Tal- bis zur Mittelstation und zurück, einen Pasta-Teller, Kinderbetreuung (ab vier Jahren) und ein attraktives Finishergeschenk. Gegen einen Aufpreis ist zusätzlich das Bahnbillet (Hin- und Rückweg) der Rhätischen Bahn zwischen Chur und Arosa enthalten. Der Anmeldeschluss wurde auf den 9. Dezember (Einzahlungsschein) bzw. 11. Dezember (online) festgelegt.

Spitzensportler vor Ort

Vor Ort sein werden am Swiss Snow Walk and Run auch zwei ehemalige Weltklasse-Sportler: Viktor Röthlin (Marathon-Europameister 2010) und Simone Niggli-Luder (23-fache Orientierungslauf-Weltmeisterin). Röthlin tritt dabei gleich mehrfach in Erscheinung. Einerseits am Veranstaltungstag anlässlich eines Podiumsgesprächs im Spon-

soren-Village, andererseits bereits am Vortag im Rahmen des Fitness- und Gesundheitsforums. Am Podiumsgespräch äussert sich der Zentralschweizer zu Aspekten, welche Hobbysportler interessieren. So zum Beispiel zum Wintertraining, zum Laufen auf Schnee und zur Vorbeugung von Erkältungen. Im Anschluss ans Podiumsgespräch beantwortet er die Fragen der (Schneeschuh-) Läufer und (Nordic-)Walker.

Röthlins Referat am Fitness- und Gesundheitsforum vom Freitag, 9. Januar, im Sporthotel «Valsana» steht unter der Bezeichnung «Anima Sana in Corpore Sano – Eine gesunde Seele in einem gesunden Körper». Insgesamt umfasst die für Startende am Swiss Snow Walk and Run kostenfreie Nachmittagsveranstaltung vier theoretische und praxisorientierte Blöcke. Ein weiterer bekannter Referent neben Röthlin ist der Spitzenduathlet Andy Sutz. Er äussert sich zum Thema «Wie hole ich für meine Ziele physisch und mental das Bestmögliche aus meinem Körper heraus». Zusätzlich leitet der Powerman-Weltmeister 2008 und 2010 sowie Kurzstrecke-Europameister 2009 einen Vorbereitungskurs für den Swiss Snow Walk and Run, für den es noch freie Plätze gibt.

Anmeldung und Informationen: www.snowwalkrun.ch

ANZEIGE.....



« Unter der Abschaffung der Pauschalbesteuerung leiden besonders Randregionen. Dies gilt ganz im Speziellen auch für Davos. »

Tarzsius Caviezel, Landammann Davos

NEIN!
ZUR PAUSCHALBESTEUERUNG-INITIATIVE

30. November 2014
www.hoehere-steuern-nein.ch