



Viktor Röthlin als Referent und Gesprächspartner in Arosa

Zwölf Monate nach dem glanzvollen 10-Jahr-Jubiläum mit dem Auftritt des Chaos-Theater Oropax als Höhepunkt und einer Steigerung der Teilnehmerzahl um 30 Prozent nimmt der Swiss Snow Walk & Run in Arosa am 10. Januar 2015 das zweite Veranstaltungs-Jahrzehnt in Angriff. Die Ausrichter halten dabei am bewährten Konzept fest. Eine Ausnahme bildet die Kurzstrecke. Neu führt diese bis zum Prätschli, „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).

Zahlreiche Leistungen

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

Das Startgeld für den Swiss Snow Walk & Run beträgt je nach Distanz 40 bis 50 Franken und umfasst 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 von fünf Franken ist zusätzlich das Bahnbillet (Hin- und Rückweg) der Rhätischen Bahn zwischen Chur und Arosa enthalten. Der Anmeldeschluss wurde auf den 9. Dezember (Einzahlungsschein) beziehungsweise 11. Dezember (online) festgelegt.

Interessantes für Hobbysportler

Vor Ort sein werden am Swiss Snow Walk & 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 Sponsoren-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 Wintertraininig, zu Laufen auf Schnee und zur Vorbeugung von Erkältungen. Im Anschluss ans Podiumsgespräch beantwortet der Zentralschweizer Fragen der (Schneesuh-)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 & Run kostenfreie Nachmittagsveranstaltung vier theoretische und praxisorientierte Blöcke. Ein weiterer bekannter Referent neben Röthlin ist der Spitzen-Duathlet 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 Kurzdistanz Europameister 2009 einen Vorbereitungskurs für den Swiss Snow Walk & Run, für den es noch freie Plätze gibt. (af)

Anmeldung und Informationen: www.snowwalkrun.ch