



## „Die Berge in einer anderen Szenerie als im Sommer erleben“

**Seine grössten Erfolge feierte er im Berglauf, nun startet der Italiener Marco De Gasperi am Samstag zum ersten Mal am Swiss Snow Walk & Run in Arosa. „Der Anlass bildet den Start in die neue Laufsaison“, sagt der sechsfache Weltmeister.**

*Sie beteiligen sich erstmals am Swiss Snow Walk & Run. Was reizt Sie an dieser Veranstaltung speziell?*  
Laut den Schilderungen mehrerer Lauffreunde, unter ihnen der Deutsche Timo Zeiler, ist der Anlass top organisiert und die Streckenführung wunderschön. Das Laufen in der sicherlich traumhaft verschneiten Winterlandschaft möchte ich nun auch einmal erleben. Ich bin überzeugt, dass es mir und meiner Freundin Elisa Desco viel Spass machen wird. Der Swiss Snow Walk & Run stellt für uns der Start in die neue Saison dar.

*Auf Grund des ausreichenden Schneefalls dürften Sie im Vorfeld die eine oder andere Trainingseinheit auf Schnee absolviert haben.*

Auf jeden Fall. Laufen auf Schnee ist sehr anspruchsvoll und es muss geübt sein. Die Muskulatur verrichtet eine andere Arbeit als auf dem Asphalt oder anderem trockenem Gelände. Für Bergläufer ist es enorm wichtig, in den Wintermonaten an der Kraft zu feilen. Dieses Training wird sich im Frühling und Sommer mit Sicherheit auszahlen.

*Waren Sie sich dessen schon früh bewusst?*

Nein. Obwohl ich in Bormio und somit einem Wintersportort wohne, mied ich das Laufen auf Schnee lange Zeit. In den vergangenen Jahren realisierte ich dann aber, wie nützlich diese Trainingsform ist. Wenn die Wege komplett verschneit sind, montiere ich meine Mikro-Steigeisen und absolviere eine lange Trainingseinheit. Anfänglich forderte mich das Laufen auf Schnee sehr stark, jetzt bereitet es mir sehr viel Freude und bietet einen unvergleichlichen Genuss.

*Dank Veranstaltungen wie dem Swiss Snow Walk & Run stehen Läufern nun das ganze Jahr über Wettkämpfe zur Verfügung.*

Was ich sehr begrüsse. Vor einem Jahrzehnt endete der Rennkalender im November und die Läufer mussten bis März, April andere Arten von Veranstaltungen wählen. Beispielsweise Crossläufe und Strassenrennen. Oder alternative Wettkämpfe in den Sportarten Langlaufen und Skitouren. Dank dem Swiss Snow Walk & Run und ähnlichen Anlässen entdecken Ausdauersportler das Laufen auf Schnee und können die Berge in einer anderen Szenerie als im Sommer erleben.

*Einen Namen in der Laufszenen machten Sie sich insbesondere als Bergläufer. 2007 holten Sie den letzten von sechs Weltmeistertiteln. Zusätzlich standen Sie mit der italienischen Mannschaft nicht weniger als elfmal auf dem obersten WM-Podest. Was brachten Ihnen diese Erfolge?*

Ich besass die grosse Chance, schon im Alter von 23 Jahren ein Profi-Dasein fristen zu können. Als staatlich angestellter Forstwart hatte ich die Möglichkeit, jeden Tag zu trainieren. Mein Traum, das Hobby zum Beruf zu machen, erfüllte sich. Der nächste Schritt war, täglich zu lernen und mich zu verbessern sowie auf meinen Trainer und den eigenen Körper zu hören. Manchmal ging alles auf, manchmal war das Gegenteil der Fall. Ich realisierte aber schnell, dass man aus Fehlern viel lernen kann. Der letzte Weltmeistertitel war ein Ziel, an dem ich nach einer längeren Verletzungsphase mehr als ein Jahr arbeitete. Ich suchte diesen Sieg und fokussierte mich wie nie zuvor auf einen Anlass.



*Seit Ihren grossartigen Auftritten an internationalen Berglauf-Veranstaltungen treten Sie vermehrt als Skyrunner und in Kilometer-Vertikalrennen in Erscheinung. Was fasziniert Sie an diesen beiden Disziplinen?*  
Das ist ganz einfach. Ich bin nun 37 Jahre alt und kehre quasi zu meinen läuferischen Wurzeln zurück. Ich erachte mich als einen der Pioniere bezüglich des Skyrunning; schon im Alter von 16 Jahren übte ich es aus und bevorzugte es gegenüber dem traditionellen Laufen. Auf technisch anspruchsvollen Wegen allein auf einen Berg hoch- oder hinunterzulaufen gibt ein anderes Gefühl als sich in einem Feld von starken Läufern auf einem schnellen Kurs in den Bergen zu messen. Beides ist sehr faszinierend – das eine wegen der phantastischen Landschaft und der athletischen Leistung, das andere auf Grund des hohen Wettkampfniveaus.

*Ein Ziel, das Sie noch anpeilen, ist der Geschwindigkeitsrekord am Mont Blanc. Wann gedenken Sie es zu verwirklichen?*

Diesen Traum habe ich seit dem 16. Altersjahr. Ich denke immer wieder daran und hoffe, dass er sich eines Tages erfüllt.

*Und wie lauten die persönlichen Vorgaben für die kommende Saison?*

Die Wettkampfplanung mache ich in den nächsten Tagen. Schon jetzt weiss ich aber, dass ich mich an einigen neuen interessanten Rennen rund um den Globus beteiligen und neue Erfahrungen sammeln möchte.

B O X

## **Nachmeldungen möglich**

Der Swiss Snow Walk & Run vom Samstag in Arosa bietet nicht nur ambitionierten Sportlern wie beispielsweise dem mehrfachen Berglauf-Weltmeister Marco De Gasperi, sondern auch Einsteigern und Fortgeschrittenen eine Teilnahmemöglichkeit. Zur Auswahl stehen drei unterschiedlich anspruchsvolle Strecken mit Distanzen von 6,1, 12 und 21,1 Kilometern. Insgesamt erwarten die Organisatoren bei der elften Austragung ungefähr 1400 (Nordic-)Walker und (Schneeschuh-)Läufer. Wer sich kurzfristig für eine Teilnahme entschliesst, kann sich bis eine Stunde vor dem jeweiligen Start im OK-Büro (es befindet sich im Sport- und Kongresszentrum) nachmelden. (af)

**Informationen:** [www.snowwalkrun.ch](http://www.snowwalkrun.ch)