

MITGELAUFEN beim Snow Walk & Run in Arosa

REKORDE, REIZE UND ROSEN

Lange galt er einfach als schöner Erlebnislauf. Nun ist der Snow Walk & Run auch noch schnell geworden.

TEXT: MAC HUBER

Auf Schnee laufen ist ein ganz besonderes Erlebnis. Wenn die weisse Pracht im Sonnenlicht glitzert, die verschneite Landschaft die Umweltgeräusche dämpft und nur der eigene Atem und bei jedem Schritt das Knirschen im Schnee zu hören ist, tanzen die Sinne Despacito.

Doch kann man auf Schnee auch schnell laufen? Man kann – wenn die Bedingungen so perfekt sind wie Mitte Januar beim Snow Walk & Run in Arosa: Die Laufunterlage zu meist hart, flach und griffig, die Strecke bestens präpariert, die Sicht ungetrübt, angenehme Temperaturen – ein Traumtag in den Bergen!

Nicht erstaunlich deshalb, dass die Streckenrekorde beim weltweit einzigartigen Schneelauf geradezu pulverisiert wurden. Die Königsdistanz, den 16,8 km langen und mit 913 Höhenmetern gespickten Berglauf aufs Weisshorn (2653 m), bewältigte Daniel Lustenberger (25) in 1:16:54 Stunden – eine Fabelzeit! Der Krienser war, notabene bei seiner Premiere, fast elf Minuten schneller als Vorjahressieger und Weltklasse-Orientierungsläufer Mathias Kyburz.

OL-WELTMEISTERIN DEKLASSIERT

Auch bei den Frauen ist der Massstab neu gesetzt worden: Jasmin Nunige (44), die versierte Bergläuferin aus Davos, erreichte nach 1:31:11 Stunden den Weisshorn-Gipfel und verbesserte damit den Streckenrekord der vierfachen OL-Weltmeisterin

Judith Wyder um gleich 13 Minuten. Nunige, ebenfalls erstmals am Snow Run, strahlte zwischenzeitlich mit der Sonne um die Wette und freute sich über «perfekte Bedingungen».

SCHANFIGG AUF ZWEI KILOMETERN

Der Weisshorn Snow Trail gilt zurecht als Königslauf in Arosa. Die anderen Strecken (Halbmarathon, 12 km und 6,1 km) sind wohl ebenfalls reizvoll, der Zieleinlauf auf dem Weisshorngipfel ist aber gewiss bewegend und erhabener. Da oben, inmitten eines wunderbaren Bergpanoramas, fühlt man sich dem Himmel ein Stück näher. Das wusste schon der Gigi von Arosa.

Der Weg dahin ist ziemlich abwechslungsreich. Ein kurzes Einlaufen am Obersee,

Quer über die Skipiste: Läufer beim Snow Run in Richtung Weisshorn.

ein sanfter Anstieg zur Tschuggenhütte, dann ein flowiger Mittelteil, bevors hoch geht zum Brüggerhorn. So richtig hart wird der Lauf erst auf den letzten zwei Kilometern. Von der Sattelhütte zum Gipfel ist es bis zu 25 Prozent steil. Laufen geht nicht mehr, nur Gehen geht – oder Kriechen. Hier wird das Schanfigg seinem Namen gerecht. Ausserdem ist der Pulverschnee in diesem steilen Gelände nicht ganz rutschfest. Trailshuhe mit profilierten Sohlen empfehlen sich.

HOHER PROMI-FAKTOR

Auch stimmungsmässig erweist sich der Weisshorn Snowtrail als vielseitig. Mal spielt unterwegs eine Guggenmusik auf, mal kreuzt man irritiert wirkende Skifahrer auf der Piste, und auf dem zweiten

Streckenabschnitt fühlt man sich zuweilen völlig allein in der grandiosen Berglandschaft.

Rund 1400 erlebnislustige Läufer machten mit. Unter ihnen – wie immer beim Snow Run in Arosa – einige Prominente: Ex-Tennisprofi Marco Chiudinelli (siehe auch Interview Seite 90), der frühere Fussballprofi und -trainer Andy Egli sowie der amtierende Bachelor Joel Herger. Und auch die Nordic Walker, die im Jahr 2006 alleine 1700 Teilnehmer (!) stellten, sind noch dabei. Mit 250 Unentwegten fristen sie aber bloss noch ein Mauerblümchen-Dasein. Zumindest eine Rose vom Bachelor hätten sie an diesem Tag verdient gehabt. Oder wie die Einheimischen sagen würden: «A Rosa!» **f**



FOTO: SWISS SNOW WALK & RUN/FIONA NOEVER



FOTO: ALPHA FOTO.COM

Früh vorne weg: Daniel Lustenberger (links) und sein Bruder Stefan.