



Orientierer dominieren am Weißhorn

Wer sich mitten im Winter auf den Weg hinauf auf das 2.653 m hohe Weißhorn macht, tut dies in aller Regel bequem mit der Seilbahn von Arosa aus und hat Ski oder Snowboard dabei. Es ist der höchste erschlossene Punkt im Skigebiet Arosa-Lenzerheide. Umgekehrt machen es die Läufer des Snow Trails, dem spektakulärsten Streckenangebot des „Swiss Snow Run & Walk“. Vom 1.735 m hoch gelegenen Obersee in Arosa aus gelangen sie über die Seilbahn-Mittelstation und die Sattelhütte zum Ziel direkt auf dem Gipfel. 16,8 km misst die Strecke, jeder einzelne Meter davon auf Schnee- und Eisboden. 918 Höhenmeter kommen so zusammen und oben kann es im Januar schon mal ungemütlich sein: -15 °C zeigte das Thermometer bei der diesjährigen Auflage.

Von Udo Möller (Text und Fotos)

Eine Laufveranstaltung Anfang Januar in dem um diese Jahreszeit schneesicheren Arosa – vor der ersten Durchführung gab es durchaus Skepsis, ob sich so etwas durchsetzen könne. 2004 als reine Walkingveranstaltung gestartet, wurde ab 2009 auch gelaufen. Es entwickelte sich eine Erfolgsgeschichte, gerade der Reiz der völlig verschneiten Winterlandschaft in den Bergen lockte die Läufer nach Graubünden. Inzwischen gehört der Lauf zu den Top-Events des „Swiss Runners“-Verbandes. Das Streckenangebot wurde immer wieder mal erneuert, ergänzt und bereichert, seit 2016 lockt nun mit dem Lauf auf das Weißhorn ein Angebot, das es in der Form mitten im Winter in Europa kein zweites Mal gibt. Wie alle Wettbewerbe wird auch dieser auf dem zugefrorenen Obersee und damit buchstäblich auf Eis gestartet. Über die Tschuggenhütte bis zur Mittelstation steigt der Kurs zunächst auf über 2.000 m an, ehe es dann noch einmal leicht abwärts geht. Zur Sache geht es ab km 11, von dort sind auf den letzten knapp 6



Start auf dem zugefrorenen See - die Schneeschicht darauf ist nicht einfach zu belaufen.



Im Mittelteil der Strecke wird es langsam steiler.

km fast 700 m Steigung zu bewältigen. Ganz oben wird es dann richtig knackig und beim steilen Schlusssaufstieg wurden auch die Spitzenläufer zu Gehern. „Das war eine echte Challenge“, kommentierte der ehemalige Duathlon-Weltmeister Andy Sutz, der schon häufiger in Arosa am Start war. Am besten mit der Strecke zurecht kam 2017 ein Orientierungsläufer: Matthias Kyburz, mehrfacher Weltmeister in seiner Disziplin. Früh setzte er sich ab und gewann ungefährdet in 1:27:45 h und war damit deutlich schneller als der italienische Bergläufer Marco de Gasperi, der die Erstaufgabe in 1:35 h gewann. Auf Rang 2 folgte mit Daniel Hubmann ein weiterer Orientierungsläufer, er benötigte 1:34:03 h.

ZEILER VORN DABEI

Hinter dem Schweizer Andrin Gründler auf Rang 3 (1:35:52 h) platzierte sich

der deutsche frühere Berglaufmeister Timo Zeiler mit 1:37:55 h auf Rang 4. Auch er sprach von einem harten Rennen, insbesondere wegen des tiefen, weichen Schnees. „Etwas verrückt im Winter auf 2700 Meter zu laufen, aber eine tolle Erfahrung“, so Zeiler, der von der Stärke der Orientierungsläufer beeindruckt war. Denn auch bei den Frauen dominierte mit Judith Wyder eine OL-Spezialisten, Welt- und Europameisterin. Sie drückte dem Rennen gänzlich ihren Stempel auf und kam in 1:44:40 h zusammen mit dem Achten an, Gabriel Lombriser, ihrem Ehemann. Wie stark die Zeit ist, zeigt der Vergleich mit der Siegerzeit von Simone Niggli, der 23-fachen (!) OL-Weltmeisterin, die 2016 1:52:52 h benötigte. Mit Sandrine Müller (1:59:14 h) auf Rang 2 blieb nur eine weitere Läuferin unter 2 Stunden. 315 Teilnehmer beendeten den Lauf erfolgreich, die Letzten nach knapp



4 h. Weit mehr noch benötigte Dietmar Schlager aus Karlsruhe, der mit 4:26 h das Schlusslicht bildete. Er nahm sich zwischendurch allerdings auch Zeit, um mit Bällen zu jonglieren. Eine eigenwillige Methode gegen kalte Finger. Etwas skurril mutet auch an, dass man für ungünstiges Wetter eine Alternativroute hat, die allerdings auch auf das Weißhorn führt. Sie ist mit 10,3 km kürzer, dafür aber noch steiler. Der „Anlass“, wie man in der Schweiz sagt, ist tatsächlich schon ein wenig verrückt.

HALBMARATHON VERKÜRZT

Wie aus dem Namen des Events hervorgeht, kann hier auch gewalkt werden. Auch auf das Weißhorn. Zudem gibt es einen Schneeschuhlauf. Die Distanzen der Laufstrecken verteilen sich auf eine „Short Distance“ von 6,1 km, eine Long Distance, die 12 km misst, den SnowTrail und einen Halbmarathon. Eigentlich. Die Strecke betrug in diesem Jahr jedoch nur rund 19 km, ein Teil des Kurses, die bei der Carmennahütte auf 2135m ihren höchsten Punkt hat und im Original 630 Hm aufweist, konnte nicht rechtzeitig präpariert werden und war nicht beaufbar. Zu viel hatte es an den Vortagen

geschneit. Die Zeiten sind daher wenig aussagekräftig, es siegten Yves Aschwanden in 1:32:19 h und Melanie Maurer in 1:48:25 h.

Mit insgesamt über 1.400 Teilnehmern erzielte man das beste Ergebnis seit 2009. Die größte Gruppe ausländischer Starter stellen Deutsche, etliche davon mit der

Bahn angereist (siehe Glosse). Auf dem letzten Teilstück, von Chur hinauf nach Arosa, wo man auf die zum Weltkulturerbe zählende Rhätische Bahn umsteigt, ist das schon vor dem Start ein besonderes Erlebnis.

Nächster „Swiss Snow Walk & Run“: 13. Januar 2018.

Fahrkartenkontrolle!

Ungläubig bis fassungslos schaut der Schaffner im Zug von Chur nach Zürich auf sein Lesegerät: Der eingeleseene Barcode sagt ihm, er müsse mich nach einer Startnummer fragen. Das irritiert ihn sichtlich und er fragt sehr vorsichtig. Ich bin vorbereitet und präsentiere eine Nummer. Das ist formal in Ordnung, vorsichtshalber lässt er sich aber noch erklären, was es damit überhaupt auf sich hat. Zu neu ist das Angebot, er kennt es noch nicht. Ganz einfach: Bei insgesamt 18 großen Schweizer Laufveranstaltungen reist man ab 2017 kostenlos mit der Bahn an, natürlich nur innerhalb der Schweiz. Für Ausländer gilt das ab dem ersten Schweizer Bahnhof oder ab Flughafen. Mit der Laufanmeldung erhält man einen Code, mit dem man sich eine kostenlose Fahrkarte ausdrucken kann. Auf der Rückfahrt nur gültig mit Startnummer. Das hilft Missbrauch

zu vermeiden, bei manchen Veranstaltungen und manchen Fahrdistanzen könnte der eigentliche Fahrpreis über dem des Startgeldes liegen. Im Anschluss-Zug zum Flughafen werde ich dann noch etwas skeptisch nach „eine amtliche Uswiss“ gefragt, aber auch den habe ich und alles ist in Ordnung. Die Vereinigung Swiss Runners hat dieses Angebot mit der SBB ausgehandelt, um noch mehr Teilnehmende zum umweltfreundlichen Anreisen zu bewegen. Die nächsten großen Läufe mit diesem Angebot sind u.a. der Zürich Marathon, der Luzerner Stadtlauf, der Grand Prix von Bern sowie die 100 km in Biel. Bis dahin werden auch die Bahnmitarbeiter sich daran gewöhnt haben, bei der „Billettkontrolle“ verschwitzte Startnummern vorgezeigt zu bekommen.

U. M.

RHEIN-RUHR MARATHON
SONNTAG, 11. JUNI 2017 ab 7.55 Uhr
Sportpark Duisburg - Kruppstraße
mit Inline-, Halb-, Staffel- und Handbike-City-Marathon

www.rhein-ruhr-marathon.de

Stadtsportbund Duisburg
Berkelien 03
47055 Duisburg
Tel.: 0203 / 30 00 811
Fax: 0203 / 30 00 888

Lauf-Sport Beiert
Glarbachweg 104
47057 Duisburg
Tel.: 0203 / 37 72 00
Fax: 0203 / 35 05 90

Laufmagazin SPIRIDON 2/17

Gornergrat
16. Zermatt Marathon

Am schönsten Berg der Welt

1. Juli 2017

- Marathon
- Marathon-Staffel
- Ultra-Marathon
- Halbmarathon

Sich're Dir Deine Teilnahme!

www.zermattmarathon.ch