



„Das Wissen, vom Obersee zum Weisshorn gerannt zu sein, macht stolz“

Judith Wyder ist das sportliche Aushängeschild des 15. Swiss Snow Walk & Run vom Samstag in Arosa. In Erscheinung tritt die mehrfache Orientierungslauf-Weltmeisterin bereits am Freitag anlässlich des kostenfreien Fitness- und Gesundheitsforums.

Judith Wyder, mit dem Fitness- und Gesundheitsforum sowie dem Swiss Snow Walk & Run erwarten Sie abwechslungsreiche Tage in Arosa. Worauf freuen Sie sich am meisten?

Arosa ist ein wunderschöner Ort, um in der Bergwelt zu trainieren und sich zu bewegen. Gleichzeitig werden meine Familie und ich fein essen und es uns gut gehen lassen. Das verlängerte Wochenende werden wir zweifelsfrei in jeder Hinsicht geniessen.

Was dürfen Teilnehmende am Fitness- und Gesundheitsforum erwarten?

Sie erhalten spannende Inputs zu verschiedenen Themen. Aus einer solchen Veranstaltung kann man immer etwas mitnehmen oder bereits vorhandenes Wissen stärken. Ich hoffe, dass möglichst viele Wissensbegierige einiges dazu lernen. Mein Mann und ich nehmen sie auf die Trails rund um Arosa mit und bringen ihnen die Technik und Faszination des Laufens im Schnee näher.

Am Weisshorn Snow Trail, dem Aushängeschild des Weisshorn Snow Trail, starteten Sie bereits 2017. Was blieb Ihnen speziell in Erinnerung?

Dass es mega kalt war. Spass beiseite. Der Weisshorn Snow Trail ist eine lässige und überaus abwechslungsreiche Strecke. Es geht immer aufwärts, was anstrengend ist. Wenn man auf dem Berggipfel ankommt, kann man die wunderbare Aussicht geniessen. Das Wissen, auf knapp 17 Kilometern mit rund 900 Höhenmetern vom Obersee aufs Weisshorn gerannt zu sein, macht auch ein wenig stolz. Auf den Winterwanderwegen von Arosa unterwegs zu sein ist für jeden Läufer sehr speziell.

Das Ziel erreichten Sie vor zwei Jahren gemeinsam mit Ihrem Ehemann Gabriel Lombriser...

Was wir keineswegs so geplant und abgesprochen hatten. Wir beide liefen den eigenen Rhythmus, und er holte mich erst auf den letzten 50 Metern ein. Dass wir die Ziellinie zeitgleich überquerten, war natürlich cool.

Was Sie wohl gerne wieder erleben würden, oder?

Mal sehen, wer den besseren Tag erwischt. Uns geht es ja aber nicht darum, wer wen schlägt. Im Vordergrund steht, dass wir zusammen ein lässiges verlängertes Wochenende verbringen können.





Die Vorzeichen sind diesmal anders. Vor zwei Jahren steckten Sie mitten in Ihrer Orientierungslauf-Karriere, die Sie Anfang Oktober des vergangenen Jahres und somit neun Monate nach der Geburt von Tochter Linn beendeten. Sind Sie trotzdem noch gerne auf Zack?

Ich trat ja nur vom OL-, nicht aber vom Spitzensport zurück. Dieses Jahr bestreite ich mehrere Laufwettkämpfe, das grosse Ziel bilden die Berglauf-Europameisterschaften von Anfang Juli in Zermatt. Im Sommer beabsichtige ich mich zudem am Berglauf-Klassiker Sierre-Zinal zu beteiligen. Als Vorbereitung auf diese zwei Läufe starte ich im Frühling an mehreren kürzeren Wettkämpfen. Der Sport ist nach wie vor sehr wichtig für mich und immer noch mein Beruf. Mit unserer Firma indurance GmbH bieten wir speziell Trainingswochen und -weekends in Trail Running an. Natürlich darf es bei mir zwischendurch aber auch gemütlich zu und her gehen.

Selbstverständlich auch mit Ihrer einjährigen Tochter Linn?

Beispielsweise, wenn wir gemeinsam ein Bilderbuch anschauen oder Linn Tiere im Tierpark beobachtet. Dann geniesse ich jede ruhige Minute. Durchschnittlich einmal pro Woche nehme ich sie im Babyjogger mit. Auf einer lockeren Dauerlauf-Runde halte ich denn auch an, wenn ich spüre, dass sie sich unwohl fühlt. Meine Aktivität und die Umgebung interessiert sie dann indes nicht; meistens schläft sie ein.

Wie präsentiert sich aktuell Ihr Trainingspensum?

Nebst meiner Tätigkeit als Mami, Ehefrau und Familienmanagerin versuche ich ein regelmässiges Training hinzubekommen – nach Möglichkeit zwei Einheiten pro Tag. In diesem Zusammenhang bin ich sehr froh, dass ich auf die Unterstützung von Gabriel zählen kann. Speziell jetzt; bekanntlich legen Laufsportler die Basis in den Wintermonaten. Zudem arbeite ich zirka zwei Tage an den Laufprojekten der indurance GmbH.

Als ehemalige Orientierungsläuferin gilt Ihre Vorliebe wohl dem Trail-Running.

Mich auf einen Strassenmarathon vorzubereiten, würde mir nicht zusagen. Vielleicht wird er aber einmal zum Thema. Aktuell bietet mir das Trail-Running die grössten Reize. Ich kann immer etwas Anderes sehen und allein in der Natur unterwegs sein. Es ist natürlich schön, dass ich meine Leidenschaft fürs Trail-Running mit indurance GmbH weitergeben kann.

Und was reizt Sie am Swiss Snow Walk & Run besonders?

Dass die Bewegung und unterschiedliche Geschwindigkeitsniveaus in einem Lauf vereint werden. Es kommen verschiedene Leute zusammen, die sich gerne bewegen und gleichzeitig den sozialen Aspekt geniessen. Zudem ist Arosa, wie eingangs dieses Gesprächs erwähnt, einer der schönsten Orte in der Schweizer Bergwelt.





BOX

Prominente und Nachwuchs

Neben Judith Wyder beteiligen sich am Swiss Snow Walk & Run in Arosa zwei weitere bekannte Sportler: Der Ex-Tennisprofi Marco Chiudinelli rennt die 6,1 Kilometer lange Kurzdistanz, der ehemalige Bahn-Spezialist Franco Marvulli hat sich noch nicht für eine Strecke festgelegt. Vor Ort sind mit Tobias Rentsch und Frieda Hodel überdies der Bachelor beziehungsweise die Bachelorette 2015; beide absolvieren die 6,1 Kilometer lange Kurzdistanz. Längst zu den „Stammgästen“ zählt André Reithebuch; der Ex-Mister Schweiz bestreitet den über 16,8 Kilometer führenden Weisshorn Snow Trail.

Der Swiss Snow Walk & Run erweist sich aber auch als willkommene Startgelegenheit für den Nachwuchs. So figurieren beispielsweise nahezu 40 Schülerinnen und Schüler des Talent-Campus Bodensee auf der Teilnehmerliste. Sie teilen sich auf die Kurzstrecke, die Langdistanz (zwölf Kilometer) und den Halbmarathon (21,1 Kilometer) auf.

Total erwarten die Organisatoren des Swiss Snow Walk & Run etwa 1500 Läuferinnen und Läufer sowie (Nordic-)Walkerinnen und Walker. Wer sich kurzfristig für eine Teilnahme entschliesst, kann sich am Samstag nachmelden. Keine Anmeldung ist fürs Fitness- und Gesundheitsforum vonnöten, welches bereits am Freitag ausgetragen wird und neben einem theoretischen zwei praxisorientierte Blöcke umfasst. (af)

Informationen: www.snowwalkrun.ch



MIGROS

**7000
SERVICE**
Leistung aus Leidenschaft