

# FÜR JEDEN LÄUFER SEHR SPEZIELL

Nach dem Gesundheits- und Fitnessforum am heutigen Freitag ist morgen wieder Snowwalk and Run in Arosa

Von Anita Fuchs



Judith Wyder und ihr Ehemann Gabriel Lombriser wenige Meter unterhalb des Weisshorn-Gipfels.

Bild SSWR/Armin Schirmaier

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

**«Aroser Zeitung: Judith Wyder, mit dem Fitness- und Gesundheitsforum sowie dem Swiss Snow Walk and Run erwarten Sie abwechslungsreiche Tage in Arosa. Worauf freuen Sie sich am meisten?»**

Judith Wyder: 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 dazulernen. 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, starten 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

## PROMINENTE UND NACHWUCHS

af. Neben Judith Wyder beteiligen sich am Swiss Snow Walk and Run am morgigen Samstag 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 respektive 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 and 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 and 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.

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