

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 gemächlich 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 interessieren 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 rund 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.

**Was reizt Sie am Swiss Snow Walk and 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.

## NEUES VOM NACHWUCHS DES EHC AROSA



Toll gekämpft, nicht mit Punkten belohnt: die Junioren des EHC Lenzerheide/Arosa. Bild Hansruedi Bächinger

**Mini A**

**EHC Lenzerheide/Arosa – Glarner EC 11:4 (2:1, 5:0, 4:3)**

Glarus gewann das Penaltyschiessen vor dem Spiel und die Gäste gingen in der 5. Minute in Führung. Nun waren die Bündner endgültig geweckt worden und legten

einen Zahn zu. Immer wieder kamen sie dank schönen Passfolgen zum erfolgreichen Torabschluss. Auch Felix Pichlmair und Fluri Schmid konnten sich in die Tor-schützenliste eintragen lassen. Mit einem starken Mitteldrittel (5:0) knickten die Heidner/Aroser bei den Gästen die letzten Hoff-

nungen auf einen Sieg. Dank diesem Erfolg gegen den Tabellennachbarn konnte der 4. Rang in der Tabelle gefestigt werden.

**Junioren A/TOP Masterround**

**EHC Lenzerheide/Arosa – EHC St. Moritz 0:4 (0:0, 0:1, 0:3)**

Gegen die Oberklassigen Engadiner durfte man lange auf einen Punktgewinn hoffen. Die Heidner/Aroser wehrten sich tapfer und mussten erst in der 50. Minute das 0:2 hinnehmen. Als in der 56. Minute eine Strafe gegen die Gäste ausgesprochen wurde, setzte man schon früh alles auf eine Karte und nahm den überragenden Torhüter Luc Pieren raus. Doch anstatt den Anschlusstreffer zu erzielen, musste man ein Tor in Überzahl einstecken. Trotz dieser Niederlage gegen das Junioren TOP Team konnten unsere Jungs viel Erfahrung sammeln. Die Partie war ungemein schnell und attraktiv.

**Vorschau**

**Piccolo Heimturnier**

Am Sonntag, 13. Januar, spielen die Piccolo des EHC Arosa ihr zweites Heimturnier. Spielbeginn ist um 11.30 Uhr. Die Aroser spielen gegen Lenzerheide, Samedan und Poschiavo.