

«Das Wissen, aufs Weisshorn gerannt zu sein, macht stolz»

Judith Wyder ist das sportliche Aushängeschild des 15. Swiss Snow Walk & Run vom Samstag in Arosa. Für die ehemalige Orientierungsläuferin sind die 17 Kilometer eine Vorbereitung für die Berglauf-EM im Sommer.

von Anita Fuchs

Als Orientierungsläuferin gewann Judith Wyder 21 Medaillen an Welt- und Europameisterschaften. Im letzten Oktober gab die 30-jährige Bernerin ihren Rücktritt vom Spitzensport. Den Ehrgeiz und die Freude am Laufen hat sie aber nicht verloren.

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?

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.

2017 starteten Sie schon am Weisshorn Snow Trail. Was blieb Ihnen speziell in Erinnerung?

Es war mega kalt. (lacht) Spass beiseite. Der Weisshorn Snow Trail ist lässig, aber anstrengend. 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 hatten. Wir liefen beide 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?



«Anstrengend, aber schön»: Judith Wyder und Ehemann Gabriel Lombriser kurz vor dem Weisshorngipfel.

Bild Swiss Snow Walk & Run

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

Die Vorzeichen sind diesmal anders. Vor zwei Jahren steckten Sie

miten in Ihrer Orientierungslaufkarriere. Im letzten Oktober haben Sie diese beendet. 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 bildet die Berglauf-

EM Anfang Juli in Zermatt. Im Sommer beabsichtige ich einen Start am Berglauf-Klassiker Sierre-Zinal. 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 Trainingswochen und -weekends in Trail Running an. Natürlich darf es bei mir aber auch mal gemütlich zu und her gehen.

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

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

1500 Läufer - inklusive Ex-Sportler und Bachelor

Neben der mehrfachen Orientierungslauf-Weltmeisterin Judith Wyder beteiligen sich am Swiss Snow Walk & Run in Arosa zwei weitere bekannte Sportler: **Ex-Tennisprofi Marco Chiudinelli und der ehemalige Bahn-Spezialist Franco Marvulli.** Vor Ort sind mit To-

bias Rentsch und Frieda Hodel überdies der Bachelor beziehungsweise die Bachelorette 2015; beide absolvieren die 6,1 Kilometer lange Kurzdistanz. André Reithebuch, Ex-Mister Schweiz, bestreitet den über 16,8 Kilometer führenden Weisshorn Snow Trail.

Total erwarten die Organisatoren des Swiss Snow Walk & Run etwa 1500 Läuferinnen und Läufer sowie (Nordic-)Walkerinnen und Walker. Darunter befinden sich auch nahezu 40 Schülerinnen und Schüler des Talent-Campus Bodensee. (af)

Warten auf den zweiten Heimsieg

Der Krebsgang des EHC Chur geht weiter: Gegen den EHC Seewen gab es gestern mit dem 3:4 nach Verlängerung eine weitere Heimmiederlage. Damit wird das Abstiegsgepenst immer markanter.

von Hanspeter Rennhard

Das Hudelwetter und die in letzter Zeit nicht gerade attraktive Spielart des EHC Chur hat dazu geführt, dass zu diesem ersten Heimspiel im neuen Jahr nur noch die allertreuesten Fans den Weg ins Thomas Domenig Stadion fanden. Offiziell waren es gemäss Speaker-Durchsage sehr gut gezählte 364 Besucher. Und erneut wurden diese Besucher für ihr Kommen nicht belohnt. Die Bündner verloren gegen Seewen mit 3:4 nach Verlängerung.

Beidseits hohe Fehlerquote

Das Spiel zeigte schnell, dass hier zwei Mannschaften der hinteren Tabellenhälfte am Werk war; beidseits war die Fehlerquote von Anfang an hoch. Schliesslich waren es aber die Gäste aus der Innerschweiz, die sehr früh

durch Dean Schnüriger (6.) in Führung gingen. Doch die Antwort der Platzherren kam postwendend beim nachfolgenden Powerplay innert Minutenfrist, wobei Yannick Bucher für den Ausgleich sorgte.

Wenig später jubelten die Bündner erneut, als der Puck wiederum im Netz zappelte. Die Schiedsrichter gaben den Treffer aufgrund eines hohen Stocks allerdings nicht. Doch die erstmalige Führung der Truppe unter Chur-Coach Konstantin Kuraschew wurde wenig später Tatsache, als Topskorer Patrick Zahner – unter gültiger Mithilfe von Seewen-Goalie Fabrice Kruijzen, der vom HC Davos ausgeliehen ist – einschoss. Zahlreiche Strafen führten aber dazu, dass in der Folge im Startdrittel wenig Spielfluss aufkam, sodass es bei der knappen Churer Führung blieb.

Hatten die Bündner im Drittel 1 optisch gesehen leichte Vorteile, so kamen die Schwyzer mit etwas mehr Power vom ersten Tee zurück. Über Arbeit konnte sich Chur-Torhüter Leon-Vincent Sarkis in der Folge nicht beklagen, machte seine Sache so weit gut, hatte aber bei einigen Abprallern auch etwas Glück. Schliesslich musste er aber kurz vor der Hälfte der Spielzeit den Ausgleich entgegennehmen, Jonas Fries war im Powerplay für den Ausgleich der Gäste besorgt.

Seewen am Schluss cleverer

Dass die Churer Steinböcke sechs Runden vor dem Ende der Qualifikation weiter am Tabellenende rangieren, liegt auch an der schlechten Chancenauswertung, dazu gab es gestern keine positiven Neuigkeiten. Erneut gingen die Bündner fahrlässig mit ihren Mög-

lichkeiten um. Im Schlussdrittel gab es nur eine offene Frage: nämlich jene nach dem zweiten Churer Heimsieg dieser Saison.

An den ersten Sieg erinnert sich schon fast niemand mehr, liegt dieser doch exakt 91 Tage zurück (5:4 gegen Bülach am 10. Oktober 2018). Und an dieser miserablen Heimbilanz änderte sich nichts. Das Schlussdrittel ging 1:1 unentschieden aus; entscheiden musste die Verlängerung. Und diese dauerte nur gerade eine Minute, ehe Claudio Zurkirchen (zweifacher Torhüter und ein weiterer Assist) die Gäste ins Glück schoss.

Zwar können sich die Churer mit dem gewonnenen Punkt nichts kaufen. Im harten Abstiegskampf wird allerdings jeder Punkt zählen. Die Möglichkeit auf weitere Zähler bietet sich am Samstag in Düringen.

Auf einen Blick

EISHOCKEY

MSL

Valais Chablais – Wiki-Münsingen	2:5
Bülach – Basel	1:3
Huttwil – Dübendorf	3:11
Thun – Sierre	3:4
Chur – Seewen	3:4 n.V.
Star Forward Lausanne-Morges – Düringen	3:2
1. Sierre	26 17 3 3 3 93:63 60
2. Valais Chablais	26 17 1 0 8 105:66 53
3. Huttwil	26 14 4 1 7 92:84 51
4. Dübendorf	26 15 2 1 8 99:70 50
5. Wiki-Münsingen	26 13 4 1 8 95:79 48
6. Basel-KLH	26 12 1 3 10 82:76 41
7. Thun	26 9 3 1 13 87:88 34
8. Seewen	26 8 1 4 13 83:97 30
9. Düringen	26 8 1 3 14 58:93 29
10. Bülach	26 7 2 3 14 81:94 28
11. Star Forward	26 7 1 2 16 58:94 26
12. Chur	26 4 2 3 17 71:100 19

1. LIGA, OSTGRUPPE

Herisau – Bellinzona	0:4
Pikes Oberthurgau – Arogovia Stars	4:2
Wetzikon – Arosa	5:4
Reinach – Prattigau-Herrschaft	1:4
1. Wetzikon	21 14 2 2 3 97:59 48
2. Arosa	21 11 5 0 6 102:59 43
3. Bellinzona	21 11 3 2 6 81:64 41
4. Frauenfeld	21 12 1 1 7 95:72 39
5. Wil	21 10 4 0 7 90:79 38
6. Pikes Oberthg.	21 11 1 2 7 84:69 37
7. Herisau	21 10 0 5 6 64:63 35
8. Prattigau-Herr.	21 9 0 2 10 64:72 29
9. Uziv	21 7 2 2 10 61:63 27
10. Arogovia Stars	21 5 1 1 14 43:76 18
11. Rheimtal	21 3 3 2 13 63:107 17
12. Reinach	21 1 0 3 17 44:105 6

Schnuppertag auf Davoser Loipe

Am Samstag findet beim Langlaufzentrum in der Davos der traditionelle Schnuppertag «Nordic Day» statt. Der Anlass bietet allen Interessierten die Gelegenheit, Technik und Laufstil zu verbessern. In unterschiedlichen Stärkeklassen kann zudem die Skating- oder Klassisch-Technik erlernt werden. Ausgebildete Langlauflehrer der Schneesportschule Davos zeigen den jungen und älteren Teilnehmern von 10 bis 12 Uhr und von 14 bis 16 Uhr wichtige Tipps und Tricks auf den Langlaufskis. Anmeldung bis morgen unter www.langlauf.ch. (red)

Bündner Rodel-Meister gesucht

Der Bündner Rodel- und Schlittenverband (BRV) veranstaltet auch in diesem Jahr mehrere Wettkämpfe. Der Auftakt zum BRV-Cup erfolgt am nächsten Samstag in Breil/Brigels. In den Wettkampf integriert sind dabei auch die 6. Bündner Meisterschaften. Weitere Renntage folgen in einer Woche in Davos-Rinerhorn sowie am 26. Januar in Sarn-Heinzenberg. In diesen Wettkampf werden die Schweizer Meisterschaften im Rodeln integriert sein. Nach einem weiteren Wettkampf in Sücka-Malbun im Fürstentum Liechtenstein am 3. Februar wird der BRV-Cup am 16. Februar in Avers-Crêt abgeschlossen. (red)

Waltert und Paul duellieren sich

Am Samstag findet in der Tennishalle des TC Chur ein Showmatch zwischen den Churer Tennisprofi Simona Waltert und Jakob Paul statt. Walters grösster Erfolg bei den Juniorinnen war die Halbfinal-Qualifikation in Wimbledon. Ihre bisher beste WTA-Rangierung ist Platz 438. Erst im Dezember 2018 bezwang sie an den Schweizer Meisterschaften Timea Bacsinszky. Eine Woche später feierte sie ihren dritten Profi-Turniersieg. Pauls grösster Erfolg als Junior war der Sieg im Doppel bei den Junioren-Europameisterschaften. Auch Paul feierte bei den Profis schon Erfolge, überstand zum Beispiel in Gstaad die Qualifikation. Spielbeginn am Samstag ist um 16.30 Uhr. Der Eintritt ist frei. (red)