



## **Gemeinsames Wochenende mit Schneeschuh-Erlebnis**

**Neben Läufern und (Nordic-)Walkern starten am 19. Swiss Snow Walk & Run vom 21. Januar in Arosa auch Schneeschuhläufer. Unter ihnen befindet sich eine Gruppe von Verwandten aus der Zentralschweiz. Im Vordergrund steht das Gemeinschaftserlebnis.**

*Von Anita Fuchs*

«Einer für Alle – Alle für Einen» – unter dieser Bezeichnung starten am Swiss Snow Walk & Run zwei Schneeschuhläuferinnen und drei Schneeschuhläufer. Das Quintett ist verwandt, repräsentiert drei Familien und ist zwischen 13 und 59 Jahre alt. An der im In- und Ausland beliebten Veranstaltung in Arosa stellen sich die zwei Jugendlichen und drei Erwachsenen der gleichen Herausforderung: jener der Kurzstrecke. Im Vergleich zum Grossteil der auf dieser Distanz Gemeldeten absolvieren sie die rund sechs Kilometer mit 190 Meter Steigungs- und Gefällemetern indes nicht in Lauf-, sondern mit Schneeschuhen. Allerdings nicht zusammen; Jede und Jeder wählt das eigene Tempo. Als Erste im Ziel sein werden voraussichtlich die zwei Jüngsten der Gruppe, Emmanuel und Timon. Für die beiden 13 respektive 15 Jahre alten Cousins aus Sursee respektive Cham wie auch die Erwachsenen gilt das Motto «Mitmachen kommt vor dem Rang.»

«Es geht nicht darum, zu gewinnen, sondern gemeinsam Spass zu haben und sich sportlich zu betätigen», sagt Andreas Müller. Der Name der Gruppe und das Motto «Einer für Alle – Alle für Einen» solle die Gemeinsamkeit ausdrücken – auch wenn jede Zeit einzeln gemessen wird.» Die Idee zur erwähnten Bezeichnung entsprang einem spontanen Einfall – vom ältesten männlichen Starter im Bunde.

Weshalb beteiligen sich die zwei Jugendlichen und die drei Erwachsenen auf der kürzesten Strecke innerhalb des Swiss Snow Walk & Run – und dazu mit Schneeschuhen? «Wir weisen unterschiedliche Konditionsniveaus auf und haben verschiedene Ambitionen», sagt Ruth Jossen. «Unter dem Strich ist die Kurzstrecke-Schneeschuh-Kategorie jene, die für alle passt.»

Schon mehrmals dabei

Schneeschuhlaufen sei eine Sportart, welche Kondition und Kraft vereine und zugleich beinahe meditativ sei, so Andreas Müller. Er wie auch seine Verwandten schätzen beim Schneeschuhlaufen nebst der sportlichen Betätigung die Ruhe in der Natur. Oft kommen sie im Winter indes nicht in deren Genuss. Zeitliche und wettertechnische Gründe verunmöglichen immer mal wieder eine vorgenommene, gemeinsame Schneeschuhwanderung.

Umso mehr freut sich die Gruppe aus der Zentralschweiz, dass der Swiss Snow Walk & Run auch knapp zwei Jahrzehnte nach dessen Gründung noch im Laufkalender von Swiss-Athletics figuriert. An der im europäischen Alpenraum einzigartigen Veranstaltung beteiligte sie sich schon mehrmals – in unterschiedlicher Zusammensetzung. «Es ist häufig die einzige Gelegenheit, wo wir dem



Schneeschuhsport fröhen können», sagt Rita Jossen aus Oberkirch, die heuer den 60. Geburtstag feiern darf.

Den Swiss Snow Walk & Run nutzt das Quintett für ein gemeinsames Wochenende in Arosa. Am frühen Samstagmorgen reist es an und nimmt dann am Anlass inklusive Pasta-Essen teil. Den Nachmittag verbringt es traditionell im Wellnessbereich des gebuchten Hotels und genießt am Abend ein Fondue. Am Sonntag macht es nach einem ausgiebigen Frühstück einen Spaziergang auf dem Eichhörnchen- oder einem anderen Weg und begibt sich dann gemütlich auf die Reise zurück ins Unterland.

B O X

## **Vier Strecken und ein Forum**

Der Swiss Snow Walk & Run in Arosa vom 21. Januar umfasst vier unterschiedlich anspruchsvolle Strecken von 6,1 bis 21,1 Kilometer und wird so jedem Leistungsvermögen gerecht. Im Zentrum steht der 16,8 Kilometer lange Weisshorn Snow Trail, der mit 1185 Steigungs- und 273 Gefällemetern gespickt ist. Für diese Strecke, wie auch den neuen Weisshorn SPEED, den Halbmarathon sowie die Kurz- und Langdistanz, besteht bis kurz vor dem Start eine Anmeldemöglichkeit.

Keine Anmeldung vonnöten ist fürs dreigeteilte Fitness- und Gesundheitsforum am Vortag der Veranstaltung. Gegen Vorweisen der Startnummer können sich Gemeldete des Swiss Snow Walk & Run kostenlos daran beteiligen.

**Informationen und Anmeldung für den Swiss Snow Walk & Run: [www.snowwalkrun.ch](http://www.snowwalkrun.ch)**