



Die Freude  
ist gross – kurz vor der  
Ankunft am Ziel.  
Bild SSWR

# MIT SPEED AUF DAS WEISSHORN

Swiss Snow Walk & Run in Arosa mit neuer  
Streckenattraktion

Von Anita Fuchs

Bei der 19. Austragung vom 21. Januar 2023 wartet der Swiss Snow Walk & Run in Arosa mit einer Premiere auf: Erstmals figuriert der Weisshorn-Speed im Programm. Durchschnittlich gilt es auf jedem Kilometer rund 90 Höhenmeter zu meistern. Auf Schnee notabene.

Das Herzstück des Swiss Snow Walk & Run bildet der «10 Meilen»-Weisshorn Trail. Bei der bevorstehenden Durchführung erhält die beliebteste Strecke innerhalb des einzigartigen Lauferlebnisses indes Konkurrenz: vom Weisshorn-Speed. Auf elf Kilometern sind beachtliche 1031 Steigungs- und 119 Gefällemeter zu bewältigen. Zum Vergleich: Beim «10 Meilen»-Weisshorn Trail geht es auf den knapp 17 Kilometern 1185 Meter auf- und 273 Meter abwärts.

Auf dem bei Skifahrern, Snowboardern und Wanderern bestens bekannten Weisshorn (2649 m.ü.M.) angelangt, bietet sich den Läuferinnen und Läufern – die jeweils

aus ungefähr zehn Ländern anreisen – eine atemberaubende Aussicht. Speziell bei schönem Wetter. Nicht ganz so hoch hinausgeht es für die Teilnehmenden der Kurz- (6,0) und der Langstrecke (12,0) sowie des Halbmarathons (21,1). Sie absolvieren einen Rundkurs mit Start und Ziel beim Obersee (1735 m.ü.M.).

Hoch in der Gunst der Startenden steht dabei auch der Halbmarathon. Er ist zwar 4,3 Kilometer länger als der «10 Meilen»-Weisshorn Trail, umfasst aber weniger Steigungsmeter (694). Dessen höchsten Punkt bildet die auf 2127 Metern gelegene Carmennahütte – in welcher Wintersportlerinnen und -sportler oft und gerne eine Pause machen.

## Auch für (Nordic-)Walker und Kids

Willkommen am Swiss Snow Walk & Run sind nicht nur Läuferinnen und Läufer, sondern auch (Nordic-)Walkerinnen und Walker. Sie besitzen auf der Kurz- und

Langdistanz sowie im Weisshorn Speed eine Startgelegenheit.

Der Nachwuchs misst sich beim Kids-Oberseeauf, dessen Strecke ungefähr einen Kilometer lang ist. Dank des Nachhaltigkeitsprogramms «Generation M» von Swiss Snow Walk & Run-Hauptsponsor Migros kommen die ersten 250 gemeldeten Mädchen und Knaben in den Genuss eines Gratisstarts.

## Kostenlose Fahrten

Ob Läuferin und Läufer oder (Nordic-)Walkerin und Walker: Im Startgeld enthalten ist unter anderem die kostenlose Fahrt mit dem öffentlichen Verkehr vom Wohnort nach Arosa und zurück – für Teilnehmende aus dem Ausland gilt das Billett ab einem Schweizer Grenzbahnhof – sowie am Eventtag eine Gratisfahrt mit der Luftseilbahn von der Tal- bis zur Mittelstation.

## Vielfältiger Vorbereitungskurs

In den Vortagen des Swiss Snow Walk & Run findet ein Vorbereitungskurs mit zwei Running-Coaches von Veranstaltungspartner Salomon statt. «Erlebe mit uns die Arosener Bergwelt in verschiedenen Trainings-, Inputs- und Regeneration-Sessions», so Michela und Shelly. Auf dem Programm figurieren die Grundlagen des Snow Running in Techniktraining und Dauerläufen sowie ergänzendes Kraft- und Beweglichkeitstraining. «Der Kurs widmet sich den Grundkenntnissen im Schnee, der Ausdauer, der Technik, der Kraft, der Schnelligkeit und der Erholung», fassen Michela und Shelly zusammen.

Der Genuss, köstliches Essen und die Geselligkeit kommen im Vorbereitungskurs selbstverständlich nicht zu kurz. Im attraktiven Package inkludiert ist neben dem Kurs an und für sich, der Hotelübernachtung sowie der Verpflegung ein Startplatz am Swiss Snow Walk & Run.

In den Anlass integriert ist überdies das alljährliche Gesundheits- und Fitnessforum. Erfahrene Referentinnen und Referenten behandeln am Freitag, 20. Januar, in Theorie und Praxis verschiedene Themen im Laufbereich. «Profitieren Sie von diesen nützlichen Informationen, um neue Motivation und Tipps für den persönlichen Trainingsalltag zu bekommen», sagt Daniel Durrer, welcher das umfassende Gesamtpaket Swiss Snow Walk & Run seit dessen Gründung vor bald zwei Jahrzehnten orchestriert.

Übrigens: Gemeldete des Swiss Snow Walk & Run und Teilnehmende am Vorbereitungskurs erhalten gegen Vorweisen der Startnummer kostenfreien Zugang zum Gesundheits- und Fitnessforum.

**Weitere Infos: Informationen und Anmeldung:**  
[www.snowwalkrun.ch](http://www.snowwalkrun.ch)