

Broncos beim Aufsteiger favorisiert

Nach einigen umkämpften Spielen erwartet die Footballer der Calanda Broncos morgen in Basel eine vermeintlich leichte Aufgabe: Alles andere als ein Sieg beim NLA-Aufsteiger Meanmaschine wäre für die Bündner eine Enttäuschung.

American Football. – Fast auf den Tag genau zwei Jahre nach der letzten Niederlage in der Schweizer Meisterschaft der Nationalliga A reisen die Calanda Broncos morgen auf die Pruntrutermatte nach Basel, um sich mit den Meanmaschine zu messen (Spielbeginn 14 Uhr).

Die Basler Footballer von US-Coach Greg Stark stecken derzeit in einer schwierigen Situation: 2010 ungeschlagener NLB-Champion und Aufsteiger in die höchste Spielklasse, weht den «Bebbi» in diesem Jahr ein rauherer Wind entgegen. Auch nach sieben Spielen warten sie auf ihren ersten Saisonsieg. Trotz beherzten Auftritten und US-Star-Power im Team – beispielsweise durch Quarterback David Losano und Receiver Cedric Houston – setzte es zuletzt gegen Hohenems und Bern sogar zwei Kanterniederlagen ab. Ein Erfolg gegen die nach einer wahren Verletzungswelle nun langsam wieder genesenen Broncos wäre zweifellos eine der grössten Überraschungen in der rund 30-jährigen Schweizer Football-Geschichte.

Quarterback-Duell geht weiter

Aufseiten der Bündner dürften wie zuletzt zahlreiche einheimische Footballer zu Spielpraxis kommen. Zudem darf mit Spannung der zweite Auftritt von Neo-Quarterback Jeremy Moses erwartet werden. Allerdings zeigte der bisherige Ersatz-Quarterback Marko Glavic am letzten Sonntag gegen Hohenems mit zwei Touchdown-Pässen, dass er die Position des Spielers nicht kampfflos abgeben wird. Das Duell um die Position als Passgeber Nummer 1 dürfte sich also in Basel fortsetzen. Bei den Bündnern will sich in Basel zudem die gesamte Offensivabteilung rehabilitieren, ging man doch gegen Hohenems in der zweiten Halbzeit leer aus und zeigte eine mehrheitlich schwache Leistung.

1994 letztes Aufeinandertreffen

Die Basel Meanmaschine sind übrigens nach mehrjähriger Football-Abstinenz vor einigen Jahren wieder ins Leben gerufen worden. Das letzte direkte Aufeinandertreffen zwischen den Broncos und den Meanmaschine – die 1994 immerhin einmal Schweizer Meister wurden, damals noch mit dem bei den Broncos aktiven Peppe Moore – datiert aus dem Jahr 1999, als die Bündner in einer spektakulären Play-off-Halbfinal-Serie (Best-of-3-Modus) obenaus schwan-gen. (mbr)

Ritter und Nunige im «Ländle» am Start

Leichtathletik. – Mit Beat Ritter (Pontresina) und Jasmin Nunige (Davos) starten am Samstag zwei aussichtsreiche Bündner beim 42,195 Kilometer langen LGT Alpin Marathon in Liechtenstein. Für den polysportiven Engadin stellt der von Bendern nach Malbun führende Bergklassiker ein Testwettkampf im Hinblick auf den Alpinathlon vom 23. Juli in St. Moritz dar. Während Beat Ritter in den vergangenen Wochen schon mehrere Rennen bestritt, gibt Jasmin Nunige im Auftaktrennen des Mountain-Marathon-Cup – er umfasst auch den Zermatt- (9. Juli) und den Jungfrau-Marathon (10. September) sowie den Kaisermarathon in Söll – ihren Saisonbeststand. Die Rolle der Kronfavoriten haben im «Ländle» die beiden Vorjahressieger inne: der Thurgauer Patrick Wieser (Aadorf) und Simona Staicu aus Ungarn. (af)

«Laufen in den Bergen verleiht eine unglaubliche Energie»

Die Alpinrunner erkunden im Laufschrift gemeinsam die Bündner Bergwelt. Wettkämpfe sind bloss das Nebenprodukt der Passion. «Das Erlebnis in den Bergen steht im Fokus», sagt Stefan Sigron.

Von Johannes Kaufmann

Leichtathletik. – Stefan Sigron sitzt am Tisch und spricht gerne über seine sportliche Leidenschaft, das Erkunden der Bündner Berglandschaft im Laufschrift. Er schwärmt von seinen Erlebnissen in der Natur. Besonders angetan hat es ihm das Engadin, «weil man dort schnell über der Waldgrenze ist», wie Sigron sagt. «Laufen in den Bergen verleiht mir eine unglaubliche Energie», präzisiert der 50-jährige Bankangestellte aus Domat/Ems. Er tut dies mit Vorliebe in der Gemeinschaft der Alpinrunner, einer Gruppe Gleichgesinnter. Ins Leben gerufen hat die Bewegung 2004 – noch unter dem Namen «Churer Erlebnisläufer» – der 47-jährige Marco Jäger aus Chur. Er sagt: «Ich war oft mit einem Kollegen auf Wanderwegen unterwegs und kam zur Erkenntnis, dass es Sinn ergibt, die Erlebnisse und Routen im Internet einer grösseren Gruppe von Läufern zugänglich zu machen.» Seither hat die Gruppe stets Zuwachs erhalten. Es ist das erklärte Ziel der Alpinrunner, möglichst viele Läufer in die Bündner Berglandschaft zu locken. Das Angebot passt bestens in die moderne Zeit – wohl auch die Tatsache, dass das Mitmachen keinerlei Verpflichtungen beinhaltet. Initiant Jäger sagt: «Wir waren zum richtigen Zeitpunkt am richtigen Ort. Der Langstreckenlauf in den Bergen liegt im Trend.»

Ein Quartett für die Organisation

Ein wöchentlicher Termin der Alpinrunner ist der samstägliche Lauftreff. Per Internet (www.alpinrunner.ch) wird bekannt geben, wo gemeinsam im Gelände gelaufen wird. Über die Jahre hat sich eine Kerngruppe an Laufenthusiasten herauskristallisiert. Zusammen mit Jäger und Sigron bilden Thomas Tscharner und Werner Ott den inneren Zirkel der Laufbewegung. Das Quartett ist für die Organisation der Aktivitäten zuständig. Im Mittelpunkt steht das gemeinsame Erlebnis in den Bergen, Wettkämpfe werden bloss nebenher bestritten. Komplette dem Gedanken des «Höher, weiter, schneller» verschlossen sich in-



Trainingspause: Die Alpinrunner Thomas Tscharner, Daniel Jörg, Marianne Joos, Werner Moser, Marco Jäger und Stefan Sigron (von links) bereiten sich auf den Zugspitz-Ultratrail in Deutschland vor. Bild Rolf Canal

des auch die Alpinrunner nicht. «Keine Frage, ein gutes Ergebnis ist durchaus ein Antrieb und Aufsteller», erläutert Jäger.

Wenn es an Wettkämpfe geht, haben es diese definitiv in sich. Nächstes Ziel ist am Samstag, 25. Juni, der erstmals ausgetragene Zugspitz-Ultratrail in Deutschland (siehe Grafik unten). Die Eckdaten dazu: 101 Kilometer und 6000 Höhenmeter. Für «Otto Normalläufer» fast schon unglaubliche Zahlen. Sigron präzisiert: «Für Ausserstehende mag diese Leistung unfassbar sein. Man muss jedoch bedenken, dass meine Kollegen und ich seit Jahren Ausdauersport betreiben und damit über die Basis für solche Läufe verfügen.» Er kann es zwar irgendwie nachvollziehen, dass er manchmal als «Spinner» bezeichnet wird. Sigron sagt aber: «Unvernünftig sind bloss jene Läufer, die mit zu wenig Trainingskilometern in den Beinen an einem Langstreckenlauf teilnehmen und dabei ihre Grenzen missachten.»

Neue Strecke als Herausforderung

Der Abstecher nach Deutschland wurde von den Alpinrännern bewusst ins Programm gerückt. «Der Reiz des

Neuen ist immer toll», sagt Jäger. Und Sigron nennt noch einen zweiten Beweggrund für den Premierenlauf im unbekanntem Gelände. «Wenn ich zum zweiten Mal am selben Lauf teilnehme, ist es halt doch oft so, dass ich meine Zeit verbessern will. Das fällt in Deutschland nun weg. Das Lauf-Erlebnis steht uneingeschränkt im Zentrum.» Das war definitiv schon anders beim Emser, der an früheren Wettkämpfen bewusst nach den Grenzen seiner Leistungsfähigkeit gesucht hat. In den Neunzigerjahren bestritt er einen Triathlon über die dreifache Ironman-Distanz. In Zahlen ausgedrückt: 11,4 Kilometer Schwimmen, 540 Kilometer Radfahren, 126 Kilometer Laufen. «Das war dann doch ein wenig eine Spinnerei», gesteht Sigron, «alleine das Schwimmen in einem Becken war eine mentale Zumutung an und für sich.»

Weitere Prüfungen der extremen Art waren der Marathon des Sables, ein Etappen-Ultramarathon über 230 Kilometer quer durch die marokkanische Sahara oder der Nonstop-Lauf Ultra Trail Mont Blanc mit 165 Kilometern und 9000 Höhenmetern. Und 2012 soll es im August in Graubünden einen neuen Lauf geben: 200 Kilometer, 11 000 Höhenmeter. Sigron will sich das neu geschaffene Angebot vor der Haustüre nicht entgehen lassen. Es wäre dann wieder eine Suche nach

der Grenze, die ihn zwischendurch immer wieder packt.

Vorerst freut sich Sigron uneingeschränkt auf die Premiere am Zugspitz-Ultratrail. Neben den drei «Kern-Alpinrännern» Jäger, Sigron und Tscharner werden auch Daniel Jörg – ebenfalls Alpinrunner – und Toni Joos (beide Chur) sowie der Davoser Ernesto Sicurelli am Start sein. Werner Moser aus Felsberg startet über die kürzere Distanz, die auch Marianne und Markus Joos bewältigen wollen, allerdings nur bei guten Witterungsbedingungen. Alle drei sind ebenfalls Alpinrunner.

Durchkommen ist dabei erste Läuferpflicht. Immer vorausgesetzt, die Gesundheit spielt mit. Gefragt sind mentale Stärke und exakte Kenntnisse des eigenen Körpers. Denn Krisen gibt es viele zu überwinden. Und wann und wo erlebt Sigron die grössten Emotionen? «Das ist unterschiedlich und lässt sich nicht voraussagen. Die grössten Glückgefühle stellen sich bei mir indes meist zu jenem Zeitpunkt ein, wenn ich mir sicher sein darf, den Lauf beenden zu können.»

Begeisterung für die Bündner Berge wecken

Die 2004 von Marco Jäger gegründeten Alpinrunner sind kein Verein. Mitmachen kann bei der Churer Laufbewegung jedermann – und dies ohne jegliche Verpflichtungen. Die Vereinigung hat sich zum Ziel gesetzt, Laufkolleginnen und -Kollegen für die Bündner Bergwelt zu begeistern. Wöchentlich wird ein gemeinsames Training in den Bündner Bergen angeboten. Neben der erstmaligen Teilnahme am Zugspitz-Ultratrail stehen in diesem Jahr noch weitere Wettkämpfe auf dem Programm. Beispielsweise der Transalpine Run, ein Lauf in acht Etappen durch vier Länder in den Alpen über 260 Kilometer und 15 000 Höhenmeter. Die Alpinrunner werden mit neun Zweiertteams teilnehmen. Der jährliche Höhepunkt ist indes ein selbst organisierter Erlebnislauf, mit drei Tagesetappen mit jeweils 50 Teilnehmern. Die diesjährige Auflage wird im September rund um Arosa ausgetragen. (so)

HÖHENPROFIL «ULTRATRAIL-RUNDE»

101 Kilometer rauf und runter rund um die Zugspitze

