

Alpinrunner Erlebnislauf

# GESELLIGKEIT STATT

Drei Tage lang von Dorf zu Dorf über die höchsten Pässe und Alpenübergänge rennen – ganz ohne Wettkampfhektik, dafür in netter Gesellschaft und mit vielen Foto-stops: Der Alpinrunner Erlebnislauf präsentiert sich als anspruchsvoller Berglaufevent für sportliche Geniesser.

TEXT: REGINA SENFTEN

60

«Das Schönste am Erlebnislauf sind die vielen schönen Trails in der herrlichen Bergwelt, die man alleine gar nie finden würde. Und natürlich die entspannte Geselligkeit in der Gruppe. Nicht zu vergessen die perfekte Verpflegung unterwegs.» Die Teilnehmer des 6. Alpinrunner Erlebnislaufs sind sich schnell einig, warum ihnen die letzten Tage in bester Erinnerung bleiben.

Am letzten Augustwochenende haben sich 42 Laufsportliebhaber aufgemacht, in drei Tagen von Bergün nach Davos über Valbella bis nach Chur zu rennen. 82,5 km, 5300 Höhenmeter aufwärts und deren 6000 abwärts. Keinen Berg wollten sie auslassen, um dabei ihrer Leidenschaft, dem Trailrunning ohne Wettkampfhektik, zu frönen.

Dass es am Ende dann ein wenig anders kam als geplant, daran war der plötzliche Wetterumschwung schuld. «Als wir am Freitagvormittag losgerannt sind, herrschte noch schönster Sonnenschein», berichtet Laufguide Marianne. «Doch keine drei Stunden und 1600 Höhenmeter später öffneten sich die Schleusen des Himmels, Nebel kam auf, die Temperatur sank gegen null Grad.» Wie gut, dass die OK-Mitglieder bereits Ersatzstrecken im Tal ausgedacht hatten und den Läufern somit eine sichere Alternative anbieten konnten.

«Wetterumschwünge gehören zu den Bergen wie das Bier nach dem Laufen», nimmts ein Teilnehmer mit Humor. «Wir sind alles erfahrene Bergläufer und wissen, dass man Regenjacke, Mütze

und Handschuhe im alpinen Gelände immer dabei hat.» Sagts und tippt seiner Laufpartnerin erklärend auf den Camelback. «Der guten Stimmung tut das schlechte Wetter auf alle Fälle keinen Abbruch.» Und darum geht es ja schliesslich beim Alpinrunner Erlebnislauf.

#### Zeit zum Verweilen

Weil kein Zeitmesschip am Fussgelenk zum Weiterlaufen drängt, ist pausieren in der Landschaft jederzeit gestattet. Ein Läufer berichtet stolz, dass er beim Erlebnislauf zum ersten Mal bewusst in die Zügenschlucht bei Davos geblickt habe. «Beim Swissalpine Marathon bin ich jeweils achtlos daran vorbeigerannt», gibt er kleinlaut zu. Auch an den Verpflegungsposten herrscht



# TEMPORAUSSCH

## Auf 50 Plätze limitiert ERLEBNISLAUF 2011

Der nächste Erlebnislauf 2011 findet wiederum von Freitag bis Sonntag an einem Wochenende im August statt. Genaues Datum, Strecken und Anmeldedetails werden ab Ende November 2010 auf [www.alpinrunner.ch](http://www.alpinrunner.ch) publiziert. Kostenpunkt: Rund 320 Franken inkl. Unterkunft, Verpflegung, Laufguides und Streckenführung. Die Anmeldung steht rund 50 erfahrenen Trailrunnern offen. Achtung: Es ist kein Wettkampf. Die Strecken werden in vier Stärkegruppen absolviert. Im «Ziel» wartet jeweils ein Festessen mit selbstgemachter Pasta auf die gestandenen Bergläufer.

eine genüssliche Atmosphäre. Statt mit den Ellbogen um wertvolle Sekunden zu kämpfen, verweilen die Alpinrunner bei isotonischen Getränken und alkoholfreiem Bier oder tun sich am selbst gemachten Buffet gütlich. Thea, eine treue Trailrunnerin, hat heuer auf das Mitlaufen verzichtet, um sich voll und ganz der Verpflegung zu widmen. Mit dem Auto karrt sie jeweils kiloweise Leckereien an eine zum Voraus bestimmte Stelle in den Bergen, um ihren Kollegen einen währschaften Zvieri zu servieren. Die Gruppe dankt es ihr mit liebevollen Worten und aufmunterndem Schulterklopfen.

Beifall erhalten die Alpinrunner nicht nur aus den eigenen Reihen. Auch zufällige Wanderer am Wegesrand ziehen vor der sportlichen Leistung manchmal den Hut und veranstalten mit ihren Wanderstöcken spontan ein Spalier für die Trailrunner. «Das gibt dann Hühnerhaut fast wie bei einem Wettkampf,» erzählt eine zierliche Läuferin.

### Der etwas andere Lauftreff

Seit sechs Jahren bieten drei Laufkollegen aus Chur den etwas anderen Lauftreff an. «Bergläufer, die genug haben von Zeitmessung oder Laufstrecken auf Asphalt, sind bei uns am richtigen Ort», versichert

Marco Jäger. Der Bündner ist einer der drei tragenden Säulen der offenen leidenschaftlichen Laufgruppierung ohne finanzielle Absichten namens Alpinrunner. Gemeinsam mit Thomas Tschärner und Werner Ott bietet er nicht nur offene und kostenlose Traillauftrainings für jedermann an, sondern organisiert neben Trainingswochenenden und Fototreffen auch jeden Sommer den Erlebnislauf.

Vorwiegend sind es Bündner, die den genussvollen Lauf mit Gleichgesinnten unter die Trailschuhe nehmen. Aber auch aus anderen Kantonen der Schweiz stammen die Teilnehmer. Der Älteste ist 72 Jahre alt, die Treuesten reisen gar Jahr für Jahr aus den Niederlanden an. Holland und Bergläufe, wie geht denn das zusammen? «Stimmt, wir haben in den Niederlanden keine richtigen Berge», sagt Ron mit einem breiten Schmunzeln im Gesicht. «Aber Hügel gibts schon. Und sonst trainieren wir die Steigungen eben über steile Brücken.»

Bei den Alpinrunnern ist jedes Lauftempo willkommen. Vorausgesetzt, man schafft die happigen Steigungen konditionell. Gerannt wird in vier verschiedenen Tempo-Gruppen. Gruppe eins läuft jeweils morgens um halb neun Uhr los, Gruppe vier

rund 40 Minuten später. «So werden die zeitlichen Abstände am Etappenziel nicht zu gross und alle sind pünktlich zum Fotoshooting oben auf dem Gipfel», erklärt Werner die Taktik. Denn Erinnerungsbilder sind für die Alpinrunner fast so wichtig wie die grandiose Aussicht auf dem Passübergang selber. Von jedem Erlebnislauf wird eigens ein Fotoalbum erstellt. Untermalt von kernigen Sprüchen soll es den Teilnehmern nochmals die Schönheiten des Trailrunnings vor Augen führen. Auch die Webseite der [alpinrunner.ch](http://alpinrunner.ch) wird liebevoll gepflegt. Läufer berichten von ihren letzten Sportevents, OK-Mitglieder geben die Strecken für das nächste Week-end-Training bekannt und eine ausladende Sammlung an reich bebilderten Erlebnisberichten zeigt: Die Alpinrunner werden ihrem Beinamen «Churer Erlebnisläufer» vollumfänglich gerecht. **F**