



«WEISSHORN SPEED RUN»
 ...und vier weitere spektakuläre Laufstrecken

GO FOR IT

19. Swiss Snow Walk & Run in Arosa am 12.01.2023

Wetter diktierte den Tag und die Wettbewerbe

Zunächst mal war das Weisshorn der Leidtragende, denn keiner der ca. 220 gemeldeten 17 km-LäuferInnen stattete ihm einen Besuch ab, da die bis dahin gefallene Schneemenge nicht ausreichte, eine durchgehende Präparation der Strecke zu ermöglichen. Sie mussten alle auf den um 1,6 km verkürzten HM ummelden.

Karsten, ebenfalls für die 17 km-Strecke gemeldet, entschied sich für eine kürzere Variante, über die er im weiteren Verlauf berichtet.



Der Snow Walk Arosa ist eine einmalige Veranstaltung, weil hier das Weisshorn im Walking aber auch laufend bestiegen werden kann. Darüber hinaus wird ein Halbmarathon sowie eine kurze und längere Laufstrecke angeboten – mit ordentlich Höhenmetern und inmitten einer traumhaften Winterlandschaft! Die Temperaturen am letzten Wochenende waren eisig - und zeitweise gab es hier in der Südschweiz (Graubünden) auch mal etwas Neuschnee. Durch den Klimawandel, bestes Beispiel sind die deutschen Skigebiete in diesem Winter, absolut keine Selbstverständlichkeit mehr. Wir hatten schätzungsweise 30 bis 40 cm Schnee, die Schneekanonen liefen auf Hochtouren. Unter einer meist geschlossenen Wolkendecke waren die Temperaturen dementsprechend niedrig, Lichtblicke in Form wärmender Sonnenstrahlen waren leider nur selten mit von der Partie. Hochwinterliche Stimmung also in diesem wunderschönen Tal auf 1800 Meter Höhe!



Die Temperaturen dementsprechend niedrig, Lichtblicke in Form wärmender Sonnenstrahlen waren leider nur selten mit von der Partie. Hochwinterliche Stimmung also in diesem wunderschönen Tal auf 1800 Meter Höhe!

Das Ziel des Walks, das Weisshorn, befindet sich auf 2600 m – knackige Anstiege vorprogrammiert. Leicht war hier nichts, selbst die Kurzstrecke von 6 Kilometern hatten es schon ordentlich in sich – vor allem eben, weil man sich im Schnee fortbewegt. Auch für mich eine ganz neue Erfahrung! Vergleichbar ist der Lauf durch Schnee wohl mit dem durch Sand, der, je nachdem wie trocken er ist, dem Läufer ebenfalls deutlichen Widerstand entgegengesetzt. Es muss deutlich mehr Energie vom



Läufer aufgebracht werden, die Füße zu setzen – pro Schritt sicherlich um die 30 Prozent mehr. Zwar wurde in Arosa nicht direkt durch den Tiefschnee gelaufen; ich habe jedoch damit gerechnet, dass die Routen zumindest präpariert sind, man also über eine eher harte Schneefläche läuft. So kenne ich es unter anderem von einem Lauf durch den Schwarzwald. Stattdessen erwartete den Läufer ein Schnee, in den man mit den Füßen durchaus 5 bis 10 Zentimeter einsank. Dadurch fühlen sich die sechs am Ende durchaus wie acht bis neun, die 12 eher wie 15 Kilometer an.

Hinzu kommen die Höhenmeter. Ich hatte zunächst überlegt den Halbmarathon zu laufen, habe dann aber in letzter



LONG DISTANCE 12 km 413 m Steigung/Gefälle

Arosa



Minute davon abgesehen. Es war mir einfach zu kalt – als waschechter Rheinländer habe ich eben nur wenig Kaltluffterfahrung. Am Lauftag bewegten sich die Temperaturen bei -13 bis -10 Grad. Extreme Werte, bei denen ich nicht 2,5 bis 3 Stunden

laufen wollte; ich wählte stattdessen die 12 km Distanz auf über 2030 Meter mit rund 420 Höhenmetern, die überwunden werden mussten. Am Ende die richtige Entscheidung! Zu m Schluss reichte es mit 1:18 Stunde für einen Platz 50

von insgesamt rund 80 Läufern in diesem Wettbewerb. Meine Frau **Zella** absolvierte derweil die sechs Kilometer Walking – am Ende als Erste von 20 im Ziel und einzige Deutsche im Teilnehmerfeld. Auch sie hat auf der Strecke ordentlich Kraft gelassen und etwa eine Stunde für die Distanz mit 250 bis 300 HöM gebraucht.



Große Teile des Teilnehmerfelds, bis auf die TOP 3, waren über weite Strecken als schnelle Wanderer unterwegs – so habe ich es auch gemacht, um die Kräfte in diesem tiefen Schnee beisammenzuhalten. Beim Abstieg halfen uns die Spezialschuhe – hier vielen Dank an Udo! Käme man beim Aufstieg noch halbwegs mit herkömmlichen Schuhwerk klar, wäre ein Abstieg ohne die Spezialnoppen kaum möglich gewesen. Runter macht man die Zeit – ohne spezielles Schuhwerk würde man förmlich den Berg runter stürzen, ein stabiles Fortbewegen "nach unten" auf dem Schnee nahezu unmöglich.

Am Ende gibt es von mir eine uneingeschränkte Empfehlung für den perfekt organisierten Arosa Snow Walk – vor allem, wer nicht an tiefen Schnee gewohnt ist, erlebt hier eine vollkommen andere Lauferfahrung und -belastung! Und: Gelaufen bin ich bis jetzt bei einer Temperaturspanne von 50 Grad – die 37 Grad im letzten Sommer sind mir deutlich schlechter bekommen als die -13 Grad beim Snow Walk.

