

Arosa – Schnee – Pisten – blauer Himmel – Sonne – Laufen, Walken + gelebte Träume

So gesehen der wahrlich passende Rahmen für die Jubiläumsausgabe (20) in Arosa/SUI. Über 1.300 wollten es erleben, und 1.200 haben es in die Ergebnislisten geschafft.

Die verteilen sich auf 5 Laufstrecken auf oder unterhalb des 2649 m hohen Weißhorngipfels. Seit 2005 waren es wohl die besten Bedingungen ever.



Während gewöhnlich gut präparierte Pisten ausschließlich den mit Brettern ausgestatteten vorbehalten ist, waren es jetzt die Läufer und sonstige Fußarbeiter.

Karsten war erneut in Arosa am Start und entschied sich für die 10 Meilen-Weisshorn-Trail über 16,8 km mit 1185 Steigungs- und 271 Gefällmetern. Das Streckenprofil spricht seine eigene deutliche Sprache!

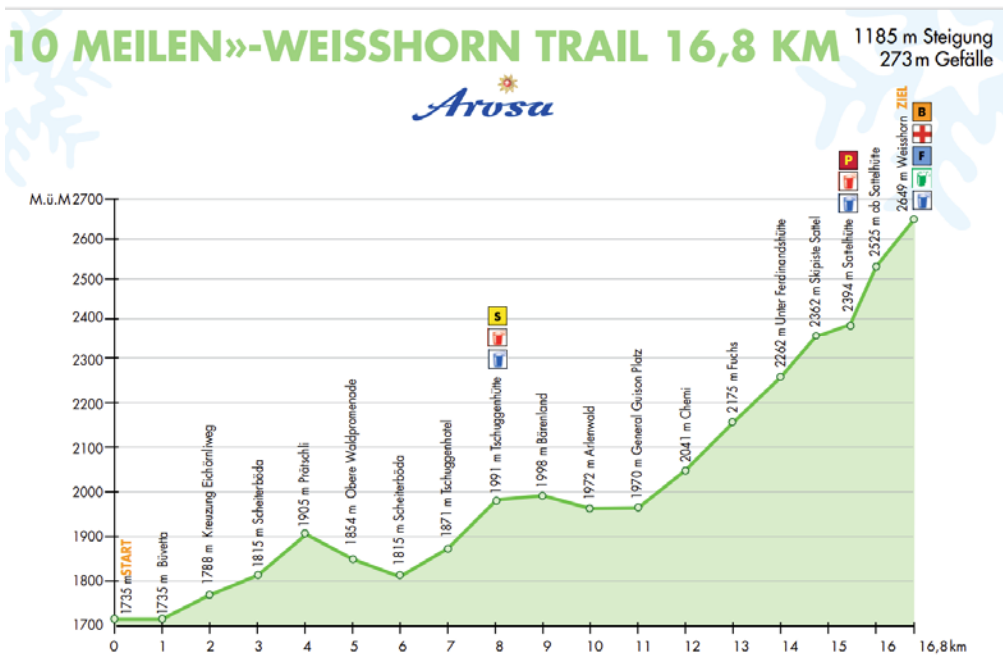


Bergläufe: Kleidungsfrage und andere Herausforderungen von Karsten Brandt

Zum zweiten Mal war ich nach 2023 am vergangenen Wochenende beim Swiss Snow Walk & Run Arosa im Schweizer Kanton Graubünden dabei. Einem winterlichen Berglauf der es in sich hat!

Und das nicht nur aus sportlicher, sondern auch aus meteorologischer Sicht: Bergläufe wie der Snowtrail in Arosa müssen im Vorfeld gut vorbereitet werden.

Während des Laufens produziert der Körper jede Menge Wärme, etwa 200 bis 300 Watt. Die hier herrschenden eisigen Außentemperaturen von -10 bis -15 Grad werden dabei dementsprechend als deutlich höher empfunden.



Das Problem:

In einem zurückzulegenden Höhenbereich von 1.700 bis 2.700 m fahren die (fühlbaren) Temperaturen bei einem ständigen Wechsel aus Sonne, Schatten und Wind Achterbahn.

Viel mehr als etwa bei Läufen im Flachland rückt die Kleidungsfrage im alpinen Bergland in den Vordergrund.

Ich bin den Witterungs- und Temperaturunterschieden mit einem dreilagigen Zwiebel-Look entgegengetreten; ein Body / lange Strumpfhose als unterste Schicht, darüber eine dicke Jacke in der Mitte und als äußerste Schicht eine dünnere Jacke mit Nackenschutz. Dazu natürlich Mütze und Handschuhe.



Das Risiko, welches Läufer mit zu dünner Kleidung bei solchen Läufen eingehen, ist natürlich die schnelle Unterkühlung im Falle eines Ausrutschens oder einer Verletzung.

Also wenn der Fall eintritt, dass nicht mehr weitergelaufen und Wärme produziert werden kann.

Selbst als sehr erfahrener Läufer kommt man dann ganz schnell in einen Grenzbereich, in dem die Erfrierung droht.

Die Bergrettung steht ja meist „nicht ums Eck“. Hier sehe ich Verantwortung nicht nur bei den Läufern selbst, auch bei den Veranstaltern. Diese dürften bei Läufen wie diesen nur Teilnehmer mit einer Mindestausrüstung zulassen. Auch das Mitbringen einer Rettungsdecke für den Notfall sollte zur festen Pflichtausrüstung gehören.

Fotos: Autor

