



# SCHLAUFE UM SCHLAUFE DEM ZIEL ENTGEGEN

*Die Aktion von Graubünden und Snowactive geht weiter. Nach dem Erlebnisbericht von Patricia Beck Anfang des Jahres folgen nun zwei weitere Geschichten aus der Volkslauf-Aktion von Graubünden und Snowactive. Forfait geben musste Katrin Hofmann am Surselva-Marathon. Sie lag zum Zeitpunkt des Laufs mit einer Grippe im Bett. An ihrer Stelle gestartet ist Flavio Godenzi.*

«**H**ast du am Wochenende schon was vor?» Nein, habe ich nicht. So lautete meine Antwort auf die spontane Anfrage, welche ich am Freitag vor dem Surselva-Lauf erhielt. Und die Folgefrage: Ob ich bei der Volkslanglauf-Aktion von Graubünden mitmachen wolle – konkret beim Surselva-Marathon. Denn Katrin Hofmann – die Gewinnerin dieses exklusiven Startplatzes – musste leider krankheitsbedingt kurzfristig absagen. Und so mache ich mich mit meiner Frau am Samstagmorgen auf den Weg nach Sedrun, wo

wir die Pisten in der Skiarena Andermatt-Sedrun genießen. Nach dem feinen Nachessen im Hotel Postigliun und einem Dorfspaziergang in Sedrun heisst es nur noch: gut und viel schlafen. Nächster Tag. Prächtiges Winterwetter, ganz viel Schnee und eine perfekte Loipe erwarten mich und die anderen rund 250 Teilnehmer am nächsten Tag. Also, ab ans Startgelände und einlaufen – bei bereits eher warmen Temperaturen. Punkt elf Uhr folgt der Startschuss und zu Beginn gleich eine enge Abfahrt. Zum Glück kam ich ohne Stockbruch

FOTO: ZVG

durch. Der erste Aufstieg mit mehreren Schlaufen selektionierte das Startfeld dann ein bisschen. Schon eindrücklich, wie die Spitze einfach so locker hoch- und davonläuft. Ich merke rasch, dass die Strecke einiges anspruchsvoller ist als erwartet. Immer wieder stehen kurze, knackige Anstiege an – ein Sägeblatt an Streckenprofil. So brennen meine Beine nach der 6-Kilometer-Tafel schon ein bisschen. Puh, erst sechs von insgesamt 25 Kilometern. Nun verläuft die Loipe dem Rhein entlang durch den Wald, und nach einem weiteren Aufstieg

erreiche ich das Startgelände. Am Verpflegungsposten vorbei, ab auf die zweite und somit letzte Runde. Diese war um einiges angenehmer, so nach dem Motto «Weniger Läufer, mehr Streckenkenntnisse». Schon bald trennte mich nur noch die letzte, steile Steigung vor der Ziellinie. Da musste ich nochmals richtig beissen. Im Ziel leuchteten lauter Einser und Zweier auf der Tafel: 1:12:21. Geschafft. Bei aller Anstrengung war mein erster Surselva-Marathon eine tolle Erfahrung, welche mir grossen Spass gemacht hat. **FLAVIO GODENZI**



# FABIANA MANZONI

## BEGEISTERT

### vom Langlauf

*Fleissig wurde ich von meinen Kollegen an meine Teilnahme am Passlung erinnert, sodass ich am Sonntag eine Woche vor dem Lauf nochmals die Details im Internet angeschaut habe. Als ich die Anmeldungen ansah, war ich etwas schockiert, da sich bis dahin nur etwas mehr als 30 Personen angemeldet hatten. Das wird ja peinlich für eine Anfängerin wie mich, dachte ich mir.*

**T**rotzdem habe ich in der Nacht vor dem Lauf sehr gut im schönen Arvenzimmer im Hotel Engiadina in Scuol geschlafen. Vom Frühstück gestärkt ging es dann nach Martina. Es war eisig kalt, aber sämtliche Teilnehmer waren motiviert und gut drauf. Die ganze Organisation war unkompliziert und am Ende sind doch über 120 Läuferinnen und Läufer gestartet. Vom Tempo der anderen Läufer wurde ich ziemlich überrascht. Bald sah ich nur noch ihre Skienden... Aber meine Zielsetzung war ja nicht ein Spitzenresultat. Ich wollte einfach den Lauf erfolgreich abschliessen. Und weil Mitmachen eben schön ist, habe ich jeden der 20 Kilometer genossen. Dazu beigetragen hat die idyllische Landschaft entlang des Inn. Und das Wetter war schlicht kaiserlich. Die letzten paar Kilometer wurden zum Kampf, es musste eine Zusatzschleife gelaufen wer-

den. Das Ziel liegt auf der anderen Seite. Da braucht es noch einmal eine innerliche Motivationsspritze, zumal die Meter vor dem Ziel, bespickt mit einigen Höhenmetern, immer länger werden. Am Ende war ich aber sehr stolz darauf, meinen ersten Volkslauf erfolgreich abgeschlossen zu haben. Umsomehr, weil ich erst im Dezember mit den ersten Langlaufschritten begonnen habe. Ein halber Marathon mit 20 Kilometern ist schon happig für eine Novizin. Im Ziel gab es sogar noch einen Trostpreis – eine kostenlose Teilnahme am nächsten Passlung. Mach ich doch! Mein Fazit: Ich werde sicherlich auch in der nächsten Saison wieder auf verschiedenen Loipen stehen. Durch den Wettbewerbserfolg bin ich zu einer begeisterten Langläuferin geworden.

FABIANA MANZONI