



Graubünden wird zu Recht als «Langlauf-Perle der Schweiz» bezeichnet. 1700 Kilometer Loipen stehen Genießern und Wettkämpfern bereit. Graubünden und Snowactive stellen in einer gemeinsamen Aktion fünf «Klassiker» in den Fokus und verlosen Start-Packages für einen der fünf Volkslangläufe – mit einer letzten Teilnahmemöglichkeit in diesen Tagen.

# Wer langläuft, kann nichts falsch machen

*Langlaufen ist im Trend. Spätestens seit Dario Colognas Erfolgen hat die gesunde Sportart in der Schweiz einen Aufschwung erlebt. Er gehört nach wie vor zur Weltspitze. Er weiss aber auch, wie sich Hobbysportler in die Ausdauersportart «verlieben» können. Wir haben mit dem Bündner über Langlauftechnik, Sport und Spass gesprochen.*

## Dario Cologna, erinnern Sie sich noch an Ihr allererstes Langlauf-Rennen?

Das war ein JO-Rennen im Münstertal, wo ich aufgewachsen bin. Ich war zwölf Jahre alt und hatte bis dahin andere Sportarten betrieben: vor allem Fussball und Skifahren. Beim Langlauf-Rennen habe ich mitgemacht, weil es praktisch vor der Haustüre stattfand. Es lief dann recht gut. Ich weiss noch, dass ich Fünfter geworden bin.

## War dies der Startschuss für Ihre grosse Karriere?

Ja, das kann man so sagen. Irgendwie hat es mich gepackt damals. Ich habe mit Ehrgeiz zu trainieren begonnen. Ein Jahr später bin ich bei den Schweizer Jugend-Meisterschaften aufs Podest gelaufen. Seither ist Langlauf meine Leidenschaft.

## Was raten Sie Leuten, die mit Langlauf beginnen wollen?

Empfehlenswert ist, die Technik von Grund auf zu erlernen. Ob klassisch oder Skating: wer richtig gleitet, hat bestimmt mehr Spass. Es gibt – gerade in Graubünden – viele Langlaufschulen und auch viele gute Lehrer. Ein paar Stunden Unterricht sind sicher förderlich.

## Sie haben in Camps öfters mit Hobby-Langläufern zu tun. Gibt es Dinge, die viele falsch machen?

Falsch? Ich würde sagen: viele machen vieles richtig. Wer langläuft, kann eigentlich gar nichts falsch machen (er lacht). Langlauf gehört zu den Sportarten, die sich bis ins hohe Alter ausüben lassen. Und Langlauf wird ja auch von Gesundheitsexperten empfohlen, weil der Körper ganzheitlich gefordert und gefördert wird.

## Welche Tipps geben Sie Hobby-Läufern?

Das Wichtigste ist, dass sie Freude haben am Sport, an der Bewegung in der Natur, am Gleiten auf dem Schnee, am wohligen Körpergefühl hinterher. Und wichtig ist auch, dass man nicht zu viel auf einmal will, dass man Schritt für Schritt vorwärts geht. Wer gleich eine Weltcup-Strecke in Angriff nimmt und da einen neuen Streckenrekord aufstellen will, ist wohl schlecht beraten.

## Wie wichtig ist die Ausrüstung?

Das Material muss passen. Bei den Ski, Schuhen und Stöcken lässt man sich am besten von einem Fachmann beraten. Für Einsteiger in der klassischen Technik empfiehlt sich ein Fellski. Der eignet sich für alle Bedingungen – und man muss sich keine Gedanken übers Wachsen machen.

## Kann jemand, der heute noch nie auf Langlaufski gestanden ist, im März den Engadin Skimarathon bestreiten?

Wer nicht ganz unспортlich ist und sich die Technik-Grundlagen aneignen kann, der ist sicher imstande, den Engadiner gleich in der ersten Langlauf-Saison zu schaffen. Es empfiehlt sich aber schon, vorher anständig zu trainieren und sich auch Zeit zu nehmen für einige längere Laufeinheiten. Sonst werden die 42 Kilometer länger als erwartet.

## Gibt es Hobby-Sportler, die besonders talentiert sind für Langlauf?

Wer Ski fährt, hat sicher Vorteile. Aber auch Eishockey-Spieler oder Inliner finden sich auf den schmalen Latten erfahrungsgemäss schnell zurecht. Der Skating-Stil ist ja artverwandt. Ich kenne einige Hockey-Spieler, die richtig gut langlaufen.

## In Graubünden gibt es erstaunlich viele Volksrennen. Können Sie eines besonders empfehlen?

Der Engadin Skimarathon ist das mit Abstand populärste Volksrennen – und für viele Hobby-Langläufer ja auch das erklärte Saisonziel. Aber auch die kleineren, familiären Events finden auf schönen Strecken statt und sind bestens organisiert.

## Welche Bündner Rennen sind Sie selber schon gelaufen?

Als Junior habe ich den Mini-Planoiras in Lenzerheide gemacht. Auch beim Passlung bin ich als Gymi-Schüler einmal gestartet. Den Surselva-Marathon konnte ich vor zwei Jahren gewinnen, bei meinem Comeback nach der Tour de Ski. Bei der Sertig Classic in Davos bin ich noch nicht gestartet. Die findet zwar praktisch vor meiner Haustür statt, aber zu einem Zeitpunkt, wo meist Grossanlässe stattfinden: Weltmeisterschaften oder wie 2018 die Olympischen Spiele.

## Sie haben den Engadin-Skimarathon vergessen...

Ja, natürlich, den Engadiner habe ich in diesem Jahr zum dritten Mal gewinnen können. Ein Sieg beim Engadiner hat in der Schweiz viel Prestigewert und ist deshalb besonders wertvoll. Mein schönster Erfolg war aber der erste im Jahr 2007 – an meinem 21. Geburtstag.

## Werden Sie bei der 50. Austragung am 11. März 2018 wieder dabei sein?

Wahrscheinlich nicht. Leider! Ein Tag vorher findet in Oslo am Holmenkollen das Weltcup-Rennen über 50 km statt. Da habe ich noch Rechnungen offen ...

MAC HUBER



FOTO: SWISS-SKI

W E T T B E W E R B

# GEWINNEN SIE EINES VON FÜNF STARTPACKAGES!

ANMELDESCHLUSS  
22. NOVEMBER  
2017

Sie haben sich eine Teilnahme bei einem Volkslanglauf-Rennen zum Ziel gesetzt? Sie sind ambitioniert und möchten noch mehr Wettkampf-Luft schnuppern? Oder sind Sie Beginner und wünschen sich ein klares Ziel zur Motivation? Graubünden und das Magazin «Snowactive» verlosen fünf exklusive Startpackages an einem der traditionellen Volkslanglauf-Rennen in der grössten Langlaufregion der Schweiz.

Zu gewinnen gibt es:

- 1 Startplatz für einen der fünf nachfolgend aufgeführten Volksläufe
- 1 Übernachtung für 2 Personen inklusive Halbpension in der jeweiligen Destination (für die Nacht vor dem Volkslauf)
- 1 Paar Langlaufski von Atomic oder Salomon
- 1 Sportuhr von SUUNTO

## JETZT GLEICH ANMELDEN!

Graubünden und das Magazin «Snowactive» verlosen fünf exklusive Startpackages an einem der traditionellen Volkslanglauf-Rennen in der grössten Langlaufregion der Schweiz. Die Gewinner werden im Magazin «Snowactive» porträtiert und schildern den Lesern nach dem Volkslauf ihre Erfahrungen und Erlebnisse.



Melden Sie sich am besten gleich auf der Website an:  
[www.graubuenden.ch/volkslanglauf](http://www.graubuenden.ch/volkslanglauf)

Anmeldeschluss ist am 22. November 2017. Die fünf Gewinner werden am 23. November 2017 durch Graubünden Ferien auserkoren. Die Gewinner werden am 22. Dezember in der nächsten Snowactive-Ausgabe veröffentlicht. Mehr Informationen dazu in den Teilnahmebedingungen.



### 1

#### PLANOIRAS-VOLKSLANGLAUF

**Wann:** 14. Januar 2018  
**Start und Ziel:** Biathlon-Arena Lantsch/Lenz  
**Strecken:** 21 km und 10 km  
**Anzahl Teilnehmer:** ca. 300  
**Besonderes:** Der traditionsreiche Planoiras (33. Austragung) findet nur zwei Wochen nach der Tour de Ski statt. Das Ambiente des Weltcup-Highlights dürfte noch spürbar sein.

[www.lenzerheide.com/planoiras](http://www.lenzerheide.com/planoiras)

### 2

#### SURSELVA-MARATHON

**Wann:** 28. Januar 2018  
**Start und Ziel:** Sedrun  
**Strecken:** 25 km und 12,5 km  
**Anzahl Teilnehmer:** ca. 250  
**Besonderes:** Die angenehm coupierte Strecke führt dem Rhein entlang und teilweise über das ehemalige NEAT-Bahn-Trasse. Am Start sind oft auch einige der besten Schweizer Langläufer.

[www.surselva-marathon.ch](http://www.surselva-marathon.ch)

### 3

#### PASSLUNG

**Wann:** 11. Februar 2018  
**Start und Ziel:** Scuol und Martina  
**Strecke:** 16,2 km  
**Anzahl Teilnehmer:** ca. 100  
**Besonderes:** Der Passlung im Unterengadin gehört zu den Klassikern unter den Volksläufen. Im Februar findet er bereits zum 43. Mal statt.

[www.engadin.com/langlauf](http://www.engadin.com/langlauf)

### 4

#### SERTIG CLASSIC

**Wann:** 18. Februar 2018  
**Start und Ziel:** Davos-Langlaufzentrum und Sertig Sand  
**Strecke:** 13,1 km (klassisch)  
**Anzahl Teilnehmer:** auf 250 begrenzt  
**Besonderes:** Auf der Strecke hinauf ins beschauliche Sertig-Seitental sind fast 400 Höhenmeter zu überwinden. Der Klassisch-Lauf ist nicht zu unterschätzen!

[www.sertig-classic.ch](http://www.sertig-classic.ch)

### 5

#### ENGADIN-SKIMARATHON

**Wann:** 11. März 2018  
**Start und Ziel:** Maloja und S-chanf  
**Strecken:** 42,2 km und 21,1 km  
**Anzahl Teilnehmer:** ca. 13 000  
**Besonderes:** Da der legendäre Engadiner zum 50. Mal ausgetragen wird, ist ein Teilnehmerrekord wahrscheinlich. Die Vorbereitungen auf ein grosses Volkssportfest laufen bereits auf Hochtouren.

[www.engadin-skimarathon.ch](http://www.engadin-skimarathon.ch)

FOTO: ZVG.