



Graubünden wird zu Recht als «Langlauf-Perle der Schweiz» bezeichnet. 1700 Kilometer Loipen stehen Genießern und Wettkämpfern bereit. Graubünden und Snowactive haben Startende an fünf «Klassikern» gesucht – und gefunden. Aus gegen 1300 Einsendungen wurden die fünf Glücklichen ausgelost. Wir stellen sie in dieser Ausgabe vor.



Es sind fünf «Klassiker»: Der Planoiras-Volkslanglauf, der Surselva-Marathon, der Passlung, die Sertig Classic und natürlich der Engadin Skimarathon. Für die Teilnahme an einem dieser Volkslangläufe haben wir in den letzten zwei Ausgaben einen Aufruf gemacht und sind fündig geworden. Knapp 1300 Snowactive-Leserinnen und -Leser haben sich an unserer Ausschreibung beteiligt. Fünf Glückliche, davon nur ein Gewinner mit Langlauf-erfahrung, starten ab Januar 2018 zu einem besonderen Langlaufabenteuer. In den folgenden drei Ausgaben werden die Teilnehmer über ihre meist ersten Erfahrungen an einem Volkslanglauf berichten. **JOSEPH WEIBEL**



Die Gewinner



FABIANA MANZONI

1989, Wohnort Zürich, Grösse 1,62 Meter.
Teilnahme am: Passlung



WERNER BERTSCHI

1957, Wohnort Aarau, Grösse 1,82 Meter.
Teilnahme am: Sertig Classic

DIE 5 «KLASSIKER» IM SCHNELLAUF

Planoiras Volkslanglauf

14. Januar 2018; Start und Ziel: Biathlon-Arena;
 Strecken: 21 und 10 km.
www.lenzerheide.com/planoiras

Surselva Marathon

28. Januar 2018; Start und Ziel: Sedrun;
 Strecken: 25 und 12,5 km.
www.surselva-marathon.ch

Passlung

11. Februar 2018; Start und Ziel: Martina bzw. Scuol;
 Strecke: 22 km.
www.engadin.com/langlauf

Sertig Classic

18. Februar 2018; Start und Ziel: Davos-Langlaufzentrum und Sertig Sand;
 Strecke: 13,1 km (klassisch).
www.sertig-classic.ch

Engadin Skimarathon

11. März 2018; Start und Ziel: Maloja bzw. S-chanf;
 Strecken: 42,2 und 21,1 km.
www.engadin-skimarathon.ch

Ein kurzes Selbstporträt:

«Ich lebe als «Heimweh-Bündnerin» seit mehreren Jahren in Zürich. Aufgewachsen bin ich in Chur. Nach der Ausbildung hat es mich nach Zürich verschlagen. Ich bin eine aufgestellte, optimistische Person. In meiner Freizeit treibe ich gerne Sport und bin immer wieder auf der Suche nach neuen Herausforderungen.»
Bevorzugte Lauftechnik: Klassisch und Skating
Volkslanglauferfahrung: Keine

Vorbereitung auf den Lauf: «Ich treibe regelmässig Sport, werde mich in den nächsten Monaten aber vermehrt auf Jogging und Langlauf konzentrieren. Das erste Langlauf-Trainingswochenende mit Freunden ist bereits geplant.

Ich habe folgenden Vorsatz gefasst: «Da es meine erste Volkslanglaufteilnahme sein wird, gibt es für mich sowieso eine Bestzeit. Ich freue mich auf die Erfahrung und darauf, heil ins Ziel zu kommen. Ich werde jedenfalls stolz sein auf meine erbrachte Leistung.»

Langlauferfahrung in Graubünden: Da ich erst mit dem Langlaufen beginne, konnte ich die Loipen in Graubünden leider noch nicht entdecken.

Ein kurzes Selbstporträt:

«Als Aargauer habe ich die Berge leider nicht in Reichweite. Bei guter Sicht und Föhnlage ist die Alpenkette sichtbar, dann kommt immer wieder der Wunsch auf, in die Berge zu fahren. Wenn es möglich ist, halte ich mich in den Bergen auf: Im Sommer auf Hochtouren oder mit dem Bike, im Winter auf Snowboardtouren oder auf einer Loipe. Früher konnte es nicht schnell genug gehen. Heute, mit 60, nehme ich es gemüthlicher.»
Bevorzugte Lauftechnik: Klassisch und Skating
Volkslanglauferfahrung: Ja
 «Ich war früher regelmässiger Teilnehmer an Volkslangläufen. Heute stehe ich lieber am Loipenrand, mache Fotos, sporne an und genieße die besondere Atmosphäre.»

Vorbereitung auf den Lauf: «Ich unterrichte an einer Oberstufenschule unter anderem Sport. Ich bewege mich mit den Jugendlichen zusammen mit. Meinen Arbeitsweg lege ich mit dem Velo zurück und verzichte bewusst auf jeden Lift. That's it.»

Ich habe folgenden Vorsatz gefasst: «Die Beteiligung kommt vor dem Rang. Ich will den Lauf bewusst geniessen, mich unterwegs mit Mitläufern unterhalten und hie und da eine Fotopause machen.»

Langlauferfahrung in Graubünden: «Die Anfänge machte ich in Ftan, danach Jahrzehnte intensiv im Oberengadin. Seit 20 Jahren gehe ich nach Sedrun und auf meine Lieblingsloipe Disentis-Trun und retour.»



KATRIN HOFMANN

1971, Wohnort Winterthur, Grösse 1,68 Meter.
Teilnahme am: Surselva Marathon

Ein kurzes Selbstporträt: «Meine Freizeit verbringe ich gerne in der Natur. Im Sommer erklimme ich zusammen mit meinem Mann viele Bergspitzen in der Ostschweiz und im Engadin. Mein liebstes Hobby sind aber meine drei Islandpferde. Auf deren Rücken reite ich durch unsere wunderschönen Wälder. Durch meinen Mann habe ich das Langlaufen vor circa vier Jahren für mich entdeckt. Seither drehe ich an schönen Wintertagen gerne ein paar Runden auf der nahen Loipe Huggenberg oder im Engadin. Seit etwa vier Jahren helfe ich als Voluntari am Engadin Skimarathon mit.»

Bevorzugte Lauftechnik: Skating
Volkslanglauferfahrung: Keine

Vorbereitung auf den Lauf: «Je nach Schneeverhältnissen im Unterland werde ich ein Training auf der Loipe und je nach Wetter ein Trainingswochenende im Engadin absolvieren. Auch werde ich mein Walkingtraining intensivieren.»

Ich habe folgenden Vorsatz gefasst: «Ich will die Landschaft geniessen und den Lauf ohne Sturz überstehen. Weiter hoffe ich, dass die Kräfte bis ins Ziel reichen.»

Langlauferfahrung in Graubünden: «Bis jetzt war ich nur auf den Loipen im Engadin.»



PATRICIA BECK

1969, Wohnort Bad Säckingen, Grösse 1,65 Meter.
Teilnahme am: Planoiras Volkslanglauf

Ein kurzes Selbstporträt: «Ich kam zum Sport wie die berühmte Jungfrau zum Kind. 1995 habe ich das Rauchen aufgegeben, 1999 bestritt ich den ersten Volkstriathlon. Danach nahm ich immer wieder erfolgreich an der Ironmandistanz teil. Die Leidenschaft fürs Langlaufen habe ich vor einiger Zeit auf der Suche nach Alternativtrainings im Winter entdeckt. Ich bin bei jedem Wetter gerne draussen in der Natur und liebe neue Herausforderungen. Langlaufen ist schön, unkompliziert, anstrengend und dabei noch umweltfreundlich.»

Bevorzugte Lauftechnik: Klassisch und Skating
Volkslanglauferfahrung: Keine

Vorbereitung auf den Lauf: «Ich wohne am Fuss des Hochschwarzwaldes, 15 Minuten entfernt von der nächsten Loipe. Zudem gehe ich über Silvester nach La Punt im Engadin in die Ferien.»

Ich habe folgenden Vorsatz gefasst: «Ich will gut ins Ziel kommen, nicht letzte werden und Spass haben. Natürlich werde ich mein Bestes geben.»

Langlauferfahrung in Graubünden: «Ich komme immer wieder gerne ins Oberengadin. Es ist schon fast eine Tradition im Winter.»



ADRIAN BAMMERT

1969, Wohnort Sins, Grösse 1,86 Meter.
Teilnahme am: Engadin Skimarathon

Ein kurzes Selbstporträt: «Ich bin im Freiamt aufgewachsen und wohne seit ein paar Jahren mit meiner Familie in Sins. Beruflich bin ich in der IT-Branche als Programmierer tätig. In meiner Freizeit treibe ich gerne Sport, besuche Konzerte, gehe ins Kino oder mit Freunden essen. Ich bin beim Triathlon-Club Muri im Vorstand tätig. Sportlich habe ich in diversen Sportarten Erfahrung, wo ich auch Wettkämpfe bestritten habe. Im Langlauf bin ich Einsteiger, ich werde mich in diesem Jahr daran versuchen.»
Bevorzugte Lauftechnik: Skating
Volkslanglauferfahrung: Keine

Vorbereitung auf den Lauf: «Ich werde mich auf meinem Hausberg, dem Lindenberg, und dem Langlaufgebiet Rothenturm vorbereiten. Falls es hier kein Schnee gibt, wäre ein Abstecher nach Davos wünschenswert. Weil ich diverse Wettkampferfahrungen in Ausdauersportarten sammeln konnte, ist mir die Vorbereitung auf einen Volkslauf durchaus bewusst. Ich werde mich auf dieses Event entsprechend vorbereiten.»

Ich habe folgenden Vorsatz gefasst: «Ich möchte den Wettkampf geniessen und mich an meine persönliche Leistungsgrenze im Langlauf herantasten.»

Langlauferfahrung in Graubünden: Da ich mit dem Langlaufsport erst starte, habe ich es noch nicht auf die Loipen in Graubünden geschafft.

TIPPS FÜR DAS LOIPEN-ABENTEUER

Von Clara Coppenburg und Fabienne Andermatt (Sportwissenschaften, Swiss Olympic Medical Center Crossklinik Basel)

6 Trainingstipps

1. Trainieren Sie zu Beginn viel im Grundlagenbereich. Dies kann je nach Schneeverhältnissen auch auf den Rollski, laufend oder auf dem Rad umgesetzt werden. Wenn der Winter einzieht, wird das Training spezifisch. Versuchen Sie so viel wie möglich auf den Langlaufski zu trainieren.

2. Trainingszyklus: Steigern Sie Trainingsumfang und Intensität über drei Wochen. Anschliessend folgt eine Woche regeneratives Training. Hier sollten sie dem Körper Zeit für Erholung geben und bewusst weniger trainieren.

3. Wochenzyklus: 60% Dauermethode, 20% Intervallmethode und 20% Kraft- und Stabilisationstraining.

4. Ergänzendes Kraftausdauer- und propriozeptives Training (Training auf labilen Unterlagen zur besonderen Entwicklung koordinativer Fähigkeiten).

5. Eine Woche vor dem Wettkampf: lockere Woche, dem Körper Zeit geben, sich optimal zu erholen, kurz Anreizen für den Wettkampf und dort in Höchstform an den Start gehen.

6. Füllen Sie Ihre Kohlenhydratspeicher vor dem Wettkampftag, verpflegen Sie sich regelmässig während dem Wettkampf und üben Sie dies unbedingt auch im Training.

TIPPS VOM BÜNDNER LANGLAUF-PROFI DARIO COLOGNA

Wer mit Langlauf beginnt, sollte die Technik von Grund auf erlernen. Ob Klassisch oder Skating: Wer richtig gleitet, hat bestimmt mehr Spass.

Wer langläuft, kann eigentlich nichts falsch machen. Langlauf gehört zu den Sportarten, die sich bis ins hohe Alter ausüben lassen.

Das Material muss passen. Bei den Ski, Schuhen und Stöcken lässt man sich vom Fachmann beraten. Wer nicht ganz unsportlich ist und sich die Technik-Grundlagen aneignen kann, der ist sicher imstande, den Engadin Skimarathon gleich in der ersten Langlauf-Saison zu schaffen.

Hobby-Sportler, die Ski fahren, haben sicher Vorteile beim Langlauf. Aber auch Eishockeyspieler oder Inliner finden sich auf den schmalen Latten erfahrungsgemäss schnell zurecht.