



## **OL-Nationalteam und Top-Schwinger am Swiss Snow Walk & Run in Arosa**

**Der Swiss Snow Walk & Run vom 7. Januar 2012 in Arosa wartet mit einer interessanten Besetzung auf: Neben der Orientierungslauf-Nationalmannschaft hat der Topschwinger Christian Schuler seine Teilnahme zugesagt.**

*Von Anita Fuchs*

„Der Swiss Snow Walk & Run ist ein Anlass, der die einzigartige Eigenschaft unseres Produktes `Winterferien` aufs Tapet bringt und eindrücklich vermarktet.“ Diese Aussage vom Aroser Gemeindepräsidenten Lolo Schmid dürfte den Organisatoren der besonderen Sportveranstaltung schmeicheln. Diese gelangt am ersten Januar-Samstag zum achten Mal zur Austragung und weist ein erfreulich starkes Läuferfeld auf. Zugegen ist die gesamte Orientierungslauf-Nationalmannschaft, angeführt wird sie von der 17-fachen WM-Goldmedaillengewinnerin Simone Niggli-Luder, die bei den vergangenen zwei Austragungen jeweils auf der Königsdistanz triumphierte und bei der bevorstehenden Auflage nach ihrer Babypause ins Wettkampfgeschehen zurückkehrt. Ebenfalls dabei sind Matthias Merz, im Januar dieses Jahres Halbmarathon-Gewinner in Arosa, und Daniel Hubmann, seines Zeichens dreifacher Weltmeister und viermaliger Gesamtweltcup-Sieger. Neuland betritt in Arosa der Spitzenschwinger Christian Schuler; der Schlussgang-Teilnehmer am diesjährigen Unspunnenfest läuft die 6,3 Kilometer messende Kurzdistanz.

Mister Schweiz und sein Vor-Vorgänger

Neben den Schnellen und dem Bösen sind in Arosa auch zwei Schöne zugegen: der amtierende Mister Schweiz Luca Ruch und sein Vor-Vorgänger André Reithebuch. Ruch mischt sich erstmals unter die (Nordic-)Walker der zwölf Kilometer langen Long Distance, Reithebuch schnürt zum dritten Mal am SSWR die Laufschuhe und stellt sich der Herausforderung des reizvollen Halbmarathons, dessen Kulminationspunkt die bekannte Carmenna-Hütte bildet. Zusätzlich tritt der Mister Schweiz 2009, der über reichlich Lauferfahrung auf verschiedenen Distanzen verfügt, am Vorabend im Rahmen des Fitness- und Gesundheitsforums (siehe Kasten) in Erscheinung und leitet einen am Mittwoch, 4. Januar 2012 beginnenden Vorbereitungskurs, für den es noch ein paar freie Plätze gibt.

Bald Anmeldeschluss

Insgesamt erwarten die Veranstalter auf den vier unterschiedlich anspruchsvollen Strecken (6,3/12,0/19,2 und 21,1 Kilometer) rund 1000 (Nordic-)Walker und (Schneesuh-)Läufer. Die Teilnahmegebühr beträgt zwischen 45 und 55 Franken, inbegriffen sind unter anderem die Fahrt mit der Rhätischen Bahn von Chur nach Arosa und zurück – wer davon keinen Gebrauch machen möchte, erhält eine Startgeldreduktion von fünf Franken – sowie der Eintritt an die Snow-Afternoon-Party mit dem Ostschweizer Schlagerstar Andrea Wirth.



Hauptsponsor



Anmeldeschluss für den Swiss Snow Walk & Run in Arosa, der zusammen mit der gleichnamigen Veranstaltung in Engelberg (3. März 2012) die Swiss Snow Trophy bildet, ist am 12. (Poststempel) beziehungsweise 14. Dezember (Online).

#### **Das Programm**

**Freitag, 6. Januar 2012.** 13.30 Uhr bis 21 Uhr: Fitness- und Gesundheitsforum.

**Samstag, 7. Januar 2012.** 9 Uhr: Eröffnung des Sponsoren-Village. 9.50 Uhr: erstes Warm-Up mit André Reithebuch. 10.15 Uhr: erster Start Läufer. 10.35 Uhr: erster Start (Nordic-)Walker. 10.50 Uhr: zweites Warm-Up mit Luca Ruch. 11.25 Uhr: erster Start Schneeschuhläufer. 14.15 Uhr: Snow-Afternoon-Party mit dem Ostschweizer Schlagerstar Andrea Wirth.

Anmeldung und weitere Informationen unter [www.snowwalkrun.ch](http://www.snowwalkrun.ch)

## K A S T E N

### **Fitness- und Gesundheitsforum mit interessantem Programm**

Vorgängig zum Swiss Snow Walk & Run findet am Freitag, 6. Januar 2012, im Sporthotel Valsana in Arosa das bewährte Fitness- und Gesundheitsforum statt. Es beginnt um 13.30 Uhr und umfasst fünf Blöcke – wobei selbstverständlich einzelne herausgepickt werden können. In Arosa wohnhafte Personen (sie müssen vorgängig den Gutschein bei Arosa Tourismus oder im Sporthotel Valsana abholen) und Gemeldete des Swiss Snow Walk & Run (gegen Vorweisen der Startnummer) kommen in den Genuss eines Gratiseintrittes. Für alle anderen beträgt die Teilnahmegebühr pauschal 20 Franken.

Den Auftakt zum Fitness- und Gesundheitsforum bildet ein Schnupperkurs in Nordic Walking, bei dem die Swiss Nordic Fitness Organisation (SNO) Interessierten die Nordic Alfa Technik beibringt. Danach widmet sich Jeannine Böhm von der SNO in Theorie und Praxis dem Thema „Wenn Körper, Geist und Seele mitlaufen – wie kann ich mich mental unterstützen“. Ebenfalls zweigeteilt sind der von Madlaina Fausch geleitete Block „Nikken – mit natürlichen Technologien optimal regenerieren, im Sport und Alltagsleben“ sowie der Vortrag von Michael Müller (Sportwissenschaftler an der Crossklinik Basel) zum Thema „Functional Training“, kraftvoll den Alltag meistern“. Den Forumsabschluss stellt ein um 19.30 Uhr beginnendes Referat des ausgebildeten Bergführers André Reithebuch dar. Es steht unter dem Titel „Laufabenteuer Kilimanjaro“ und entführt die Anwesenden somit für kurze Zeit ins höchste Bergmassiv Afrikas. (af)

30. November 2011