

Ferienregion Lenzerheide

Lenzerheide Marketing und Support AG Tel. +41 (0)81 385 11 20
Postfach Fax +41 (0)81 385 11 21
CH-7078 Lenzerheide Mail info@lenzerheide.com

Nachbericht Graubünden-Marathon und -Walking
Lenzerheide, 28. Juni 2010

Topleistungen bei Kaiserwetter

Ferienregion Lenzerheide

Der Graubünden-Marathon und das Graubünden-Walking begeisterten übers Wochenende eine Vielzahl von Ausdauersportlern – trotz oder dank neuem Gipfel-Ziel und wegen idealer Witterungsbedingungen. Den prestigeträchtigen Marathon von Chur auf den Piz Scalottas gewannen Timothy Short (Gb) bei den Männern und Maja Meneghin-Pliska bei den Frauen.

Der Graubünden-Marathon von Chur (585 m) auf den Piz Scalottas (2321 m) forderte durch die Marathon-Distanz von 42,2 km, 2222 m Steigung und 506 m Gefälle. «Das war genauso hart wie auf der Originalstrecke aufs Parpaner Rothorn mit den knapp 500 zusätzlichen Höhenmetern», bilanzierten viele der regelmässigen Graubünden-Marathon-Läuferinnen und -Läufers.

Im Ziel auf dem Piz Scalottas zeigten sich am Sonntag ausnahmslos strahlende Gesichter bei den Walkerinnen und Walkern. Total nahmen am Graubünden-Walking gut 600 Sportbegeisterte teil. Sich als Sieger fühlen, stolz sein und die Freude geniessen durften aber alle - ob nun über die Hauptdistanz, die Teildistanzen oder an den verschiedenen Walking-Prüfungen.

Ferienregion Lenzerheide

Lenzerheide Marketing und Support AG Tel. +41 (0)81 385 11 20
Postfach Fax +41 (0)81 385 11 21
CH-7078 Lenzerheide Mail info@lenzerheide.com

Nein, so wie einst ist es nicht mehr. Gion-Andrea Bundi ist nicht mehr Spitzensportler. Er definiert sich nicht mehr über seine Leistung. Bundi stieg seit seinem Rücktritt vor 15 Monaten zum Trainer Langlauf am Schweizerischen Sportgymnasium in Davos auf. Also ist Bundi zum Hobbysportler geworden? Er nickt: «Sport ist mir weiterhin wichtig, aber Sport ist zum Hobby geworden, Sport ist Ausgleich zum Beruf.» Und mit einem Lächeln fügt er an: «Einen Hobbysportler mit derart geringem Trainingsaufwand schickst du nicht auf eine solche Strecke.»

Stimmt. Grundsätzlich zumindest. Der Graubünden-Marathon gilt gemeinhin als «härtester Marathon der Welt». Und auch wenn in diesem Jahr auf den 42,2 km nicht ganz die übliche Anzahl an Höhenmetern wartet und sich das Ziel anstatt auf dem Parpaner Rothorn auf dem Piz Scalottas befindet (Grund: Umbau der Rothornbahn), sind die Anforderungen beträchtlich zwischen dem Startort Chur auf 590 m ü.M. und dem Ziel auf 2'321 m ü.M..

Spezifischer vorbereitet

Für Bundi indes stellt das Durchkommen nicht die Herausforderung dar. Bundi ist zumindest Mitfavorit, ist Anwärter auf einen Podestplatz, für viele gar erstgenannter Siegesanwärter. Seine Möglichkeiten hat der einstige Spitzenlangläufer und unter anderem Sieger des Engadin Skimarathon 2005, mit dem vierten Rang bei seiner letztjährigen Graubünden Marathon-Premiere unter Beweis gestellt. «Und damals trat ich unspezifisch vorbereitet an», sagt er selber. Nie länger als drei Stunden war er in der Vorbereitung gelaufen. Jetzt bestritt er beispielsweise am vorletzten Samstag das höchst anspruchsvolle Skyrace vom Valmalencho (IT) ins Val Poschiavo (CH) über 31 km und gut 1'800 m Steigung und Gefälle. Platz 9 belegte er und war bestklassierter Schweizer. «Das war etwas vom Brutalsten, was ich schon erlebte», sagt Bundi. Ans Limit gestossen sei er, habe auf der Passhöhe zwei Minuten anhalten, Pause machen müssen, zum Essen und Trinken. Bundi hofft, jenes Rennen habe ihn weitergebracht.

Allein auf sich hören

Und zurückgeblieben von dem jahrelangen Dasein als Langläufer ist eine hervorragende Basis. Über Kraft, Ausdauer und Wettkampfinstinkt verfügt Gion-Andrea Bundi nach wie vor. Und ebenfalls geblieben ist der Ehrgeiz. «Wenn ich etwas in Angriff nehme, will ich das Beste aus mir herausholen», sagt er. Klar ist für ihn somit die Zielsetzung: «Letztes Jahr belegte ich Rang 4, also will ich nun aufs Podest.» Und er fügt an: «Nur einfach so und zum Plausch gehe ich nicht an die Startlinie.» Seine Vorgabe aber scheint realistisch. Mit Jonathan Wyatt (Nzl) fehlt der fünffache Graubünden Marathon-Sieger. Und der letztjährige Zweite (und Sieger von 2007), Michael Barz (D), ist zwar am Start, sagt aber: «Ich bin ganz schlecht vorbereitet, wegen meiner Arbeit als Hüttenhilfe kam ich wenig zum Trainieren.»

Unter Druck setzen lässt sich Bundi wegen der unerwarteten Ausgangslage indes nicht. «Ich werde allein auf mich schauen, meinen Rhythmus suchen und mich durch die Widersacher nicht von meinem Weg abbringen lassen», sagt er. Er weiss, wovon er spricht. «Der Graubünden-Marathon wird gegen Schluss hin immer extremer, da gilt es zurückhaltend einzusteigen.» Es könnte zu Bundis Vorteil sein, dass er auch mit der neuen Strecke vertraut ist. «Der Aufstieg zum Piz Scalottas ist etwas weniger steil und daher etwas weniger anspruchsvoll, aber auch dieser ist hart, und wenn du bestehen willst, gilt es, die Kräfte haushälterisch einzuteilen.» Dennoch baut Bundi auf einem soliden Selbstvertrauen. Obwohl er sich als Langläufer einen Namen gemacht hat, ist ihm auch der Berglauf vertraut. Die Teilnahme an Bergläufen ist für die Langläufer im Sommer häufig. Und so hält Bundi den einen oder andern Langläufer-internen-Streckenrekord – es sind Rekorde, an denen sich auch Olympiasieger Dario Cologna oder Curdin Perl schon die Zähne ausgebissen haben.

Kasten

Rundblick-Garantie

Ferienregion Lenzerheide

Lenzerheide Marketing und Support AG Tel. +41 (0)81 385 11 20
Postfach Fax +41 (0)81 385 11 21
CH-7078 Lenzerheide Mail info@lenzerheide.com

Zum 8. Mal findet der Graubünden-Marathon statt, und zum achten Mal geht es von der Kantonshauptstadt Chur auf den Gipfel - zum ersten Mal aber nicht aufs Parpaner Rothorn (2'865 m ü.M.), sondern auf den Piz Scalottas (2'321 m ü.M.). Der Grund: die Revision der Rothornbahn. Dabei handelt es sich um mehr als eine Ersatzlösung – der Graubünden-Marathon 2010 ist eine einmalige, wunderschöne Alternative. Das hat seinen Reiz. Anspruchsvoll, aber moderater ist der Aufstieg, statt der 2'682 Höhenmetern bei der Originalstrecke warten nun 2'222. Identisch geblieben ist die Distanz: 42,2 km, Marathon. Und, garantiert ist allen Finishern das einzigartige Gipfelerlebnis. Angeboten werden auch die Teildistanzen 20 Miles (Chur-Lenzerheide), Halbmarathon (Churwalden-Lenzerheide) und Scalottas-Run (Lenzerheide-Piz Scalottas). Die Starts erfolgen um: 9.15 Uhr (Marathon und 20 Miles), 9.30 Uhr (Halbmarathon) sowie um 10 Uhr (Scalottas-Run). Am Sonntag findet in Lenzerheide das ebenso etablierte und vielseitige Graubünden-Walking statt – ebenfalls mit dem Gipfelerlebnis (Power Top und Top). Nachmeldungen sind bei beiden Anlässen möglich.

Weitere Informationen: www.graubuenden-marathon.ch und www.graubuenden-walking.ch