Arosa Trail Run (GR)

Wer Arosa sagt, sagt Grischun (auf Rätoromanisch).

Was ist ein Trail? Ja, warum nicht? Der Wettbewerb umfasst fünf Kategorien, von denen vier echte Rennen sind. Ihre Bezeichnungen sagen viel über die jeweiligen Distanzen dieser sehr unterschiedlichen Strecken aus, und das aus gutem Grund: AT15, AT22, AT33 und AT54 (AT für Arosa Trail).

Während die Strecken 22, 33 und erst recht 54 die Bezeichnung Trail verdienen, gilt dies nicht für die Strecke 15, für die wir uns in aller Bescheidenheit entschieden hatten. Keines unserer Teammitglieder war bisher einen Trail gelaufen; Bergläufe ja, aber kein Trail als solcher. Die 15 Kilometer lange Strecke besteht aus einem sehr steilen Anstieg und einem ebenso steilen Abstieg. Der Start erfolgte in einer freundlichen Atmosphäre, trotz der Masken, die man in der Gegend trug oder auch nicht, da dies Teil der pandemischen Folklore war. Nach dem Startschuss verlässt das Feld der Läufer, die meist mit Stöcken ausgerüstet sind (danke an diesen sympathischen Teilnehmer, der sie uns empfohlen hat!), den betonierten Platz, um den Obersee ziemlich schnell (zu schnell) zu umrunden und unsere Spur für den Rückweg zu nehmen.

Marie lief ein gleichmäßigeres Rennen als Ed, aber Ed setzte seine ganze Kraft ein und konnte mit seiner Strategie diejenigen, die zu stark gestartet waren, nach und nach aufholen. Ed war gut in Form und entdeckte trotz seiner Abneigung gegen diese Art von Übung seine Kletterqualitäten. Ed hatte jedoch nicht mit der Trockenheit gerechnet, die durch die tückische und unerbittliche Sonne verursacht wurde und die Übung ohne Vorwarnung verfälschte. Wenn die Beine nicht mehr in der Lage sind, den Saft zu finden, der ihnen Energie verleiht, bleibt der Körper erschöpft und muskulös müde stehen! Die einfache Bewegung, die darin bestand, zur Seite zu treten, um diejenigen passieren zu lassen, die auf der unteren Alm zurückgelassen worden waren, war schon zu viel. Wie sollte man damit umgehen, dass der Läufer ohne Vorwarnung einige hundert Meter vor dem Gipfel einen Rückschlag erlitt? Die Frustration, den Vorteil zu verlieren, den ihm der erste Teil des Anstiegs verschafft hatte, kam zu dem Gefühl des körperlichen Zusammenbruchs hinzu, das ihn um eine Abfahrt bringen würde, wie er sie kannte und wie er sie bewältigen konnte. Doppelte Frustration.

Marie, die ohnehin keine Abfahrtsläuferin war, erlebte diese vertikale Herausforderung genauso und hatte deshalb keinen Spaß an der Rückkehr. Ein von seiner Leistung enttäuschtes Team überquerte die Ziellinie, war aber dennoch erleichtert, es geschafft zu haben, ins Ziel gekommen zu sein und einen Punkt in dieser Region des Défi des Cantons zu machen.

Aber da alles sein Gegenteil hat, konnte das Saillon Team II, wenn auch nicht den sportlichen Erfolg, so doch das Wohlbefinden in diesem schwer zugänglichen Ort zurückgewinnen, dass es ein zukünftiges Trainingslager in dieser Region mit ihrer reinen Luft und ihrer sportlichen Eignung plant. Die Einheimischen sind sehr sympathische und gastfreundliche Menschen. Die Infrastruktur in Arosa ist interessant und bietet ideale Möglichkeiten zur körperlichen Vorbereitung.

Technik: 15 km, Auf- und Abstieg in Form einer Bergzeichnung, Wanderwege, Berge