

WARUM man den Engadiner erleben muss

Der Engadin Skimarathon zählt seit Jahrzehnten zu den bedeutendsten Schweizer Sportanlässen. Auch in diesem Winter dürfte er weit mehr als 10000 Langläufer/-innen in seinen Bann ziehen. Für eine Teilnahme gibt es viele gute Gründe.



Die Fasnacht wirkt nach:
Immer mehr Teilnehmer
bestreiten den Engadiner
kostümiert.



Schamper schön und schaurig schnell: Langläufer-Feld vor majestätischer Kulisse auf dem Silsersee.

TEXT: MAC HUBER

MITTENDRIN STATT NUR DABEI

Der Engadin Skimarathon, im Volksmund einfach «der Engadiner» genannt, ist Kult, ist eine Institution, eine feste Grösse im Sportkalender. Wie der Riesenslalom in Adelboden, die Lauberhorn-Abfahrt in Wengen oder der Spengler-Cup in Davos. Der Unterschied zu andern Wintersport-Klassikern hierzulande: Beim Engadiner kann man selber mitmachen und ist so mittendrin statt nur dabei.

HEILIGES DATUM

Für Terminmuffel ist der Engadiner eine Wohltat. Denn das Datum der Austragung ist so leicht zu merken wie der Nationalfeiertag oder Weihnachten. Der Engadiner findet stets am zweiten Sonntag im März statt. In diesem Winter ist es der 13. März. Beim 50-Jahre-Jubiläum 2019 wird es der 10. März sein. Mit dem heiligen Datum verhindert der Engadiner Terminkollisionen – und so mitunter auch Beziehungskonflikte.

TRAUMHAFTE LANDSCHAFT

Der Engadiner führt durch eines der schönsten Hochtäler der Welt inmitten einer malerischen Bergkulisse. «Mir ist es, als wäre ich im Lande der Verheissung. Hier will ich lange bleiben», schrieb Friedrich Nietzsche schon 1879 aus dem Engadin und kehrte bis 1888 jedes Jahr für einen rund dreimonatigen Aufenthalt zurück. Und Richard Strauss komponierte: «Wir sind hier restlos begeistert und schlürfen die Luft der Gemen wie französischen Champagner.» Schriftsteller Hermann Hesse hat gar schon in den 50er-Jahren über Langlauf im Engadin geschrieben, bezog sich dabei allerdings auf ausgedehnte Spaziergänge.

FLOW AUF DEN SEEN

Apropos Spaziergänge: Nirgendwo anders kann man über so viele (gefrorene) Seen laufen. Die Strecke über den Silsersee, den Silvaplannersee und den Lej da Champfèr ist – sofern es nicht zu warm wird – gar ein Hochgeschwindigkeits-Abschnitt. Die Spitze jagt da mit mehr als 30 km/h über das Eis. Diesen Flow muss man unbedingt mal erleben. Hier fühlt sich der Langläufer als Überflieger. Und wohl nirgendwo kann man Dario Cologna besser verstehen.

BERGAB-RENNEN

Die Marathon-Distanz mag abschreckend wirken. Nirgendwo anders läuft man die 42,195 km allerdings so schnell wie beim Engadiner. Hauptgrund dafür: Es geht mehr bergab als bergauf. Der Start in Maloja liegt auf 1820 m, das Ziel in S-chanf auf 1670 m. Ergibt sozusagen 150 m freier Fall.

TECHNISCH EINFACH

Die Strecke ist – abgesehen vom Abschnitt von St. Moritz durch den Stazerwald nach Muottas Muragl – relativ flach, technisch einfach und deshalb auch für mässig Geübte geeignet. Wer einigermassen fit ist, schon zwei-, dreimal auf Langlaufski gestanden ist und sich in einer Abfahrt nicht gleich in die Hosen macht, darf sich das «Abenteuer Engadiner» durchaus zumuten.

SONNENSCHNEIN WAHRSCHEINLICH

Garantien für traumhaftes Wetter gibt es keine, nicht einmal im Engadin, wo man dem Himmel näher ist als im Mittelland. Die Wahrscheinlichkeit für ähnlich wunderbare Bedingungen wie bei den letzten Austragungen ist allerdings gross. Das Engadin rühmt sich für 322 Sonnentage pro Jahr.

Dank dem Boxenstart gibts auf der Strecke weniger Staus.

BOXENSTART

Massenveranstaltungen mit mehr als 10 000 Startenden mögen abstossend wirken. Mit laufenden Verbesserungen der Infrastruktur haben es die Organisatoren allerdings geschafft, allfällige Wartezeiten bei den Engpässen mehr und mehr zu entschärfen. Der aus der Not entstandene Boxenstart und die Einführung von zusätzlichen Kategorien wirkten Wunder und befreiten all jene, die zuvor ihre Ski frühzeitig in den Startblöcken deponierten und sie im Gedränge kurz vor dem Start kaum wieder fanden, von stressigen Momenten.

DAUER(B)RENNER

Es gibt 16 Personen, die haben seit 1969 jeden Engadiner gefinisht, sind also 46 Jahre lang immer am zweiten März-Sonntag einen Marathon gelaufen. Kaum zu glauben! Diese Dauerbrenner braucht man nicht als Massstab zu nehmen. Doch ein ungeschriebenes Gesetz besagt: Wer als Hobby-Langläufer halbwegs ernst genommen werden will, muss mindestens einmal den Engadiner bestritten haben. Die Medaille im Ziel wirkt wie ein Ritterschlag.



GELEBTE GELASSENHEIT

Anders als beispielsweise in England gehört Schlangestehen hierzulande nicht zu den Volkssportarten. Erstaunlich deshalb, wie geduldig sich die Schweizer bei allfälligen Staus auf der Strecke verhalten. Vor dem Aufstieg zur Olympiaschanze in St. Moritz beispielsweise reihen sich selbst jene gefügig ein, die andernorts in derselben Situation üble Flüche kreieren. Böse Worte oder zumindest verächtliche Blicke gibts nur für jene, die ausscheren, die Ski abschnallen und zu Fuss hochsteigen. >

THE CHAMPION TAKES IT ALL

Seit der Saison 08/09 dominiert Fischer in Serie die ergebnisreiche SL- und Superkombi-Weltcup-Gewinner der Saison 14/15, Dario Cologna (SUI), schwärmt auf die Speedmax-Peak SL, die dank revolutionärer Gold Base Banding Technologie, minimaler Gewichtsadditionen garantiert. Und Schuhe, die dank Ghesis und Cuff aus Carbon sowie einem gewichtsoptimierten zweifelligen Sohle mit maximaler Leichtigkeit überzeugen.

RACER

technosports.com

PROMINENTE MITLÄUFER

Beim Engadiner lässt sich Seite an Seite mit nationalen Sportgrößen wetteifern. Viktor Röthlin wagte sich schon in seiner besten Zeit als Marathonläufer auf die schmalen Latten, Extrembergsteiger Ueli Steck testete mehrmals seine Kondition für sein nächstes Himalaja-Abenteuer – und Kunstturnerin Ariella Käslin zieht die schmalen Latten dem Zitterbalken mittlerweile vor. Ihre stупende Balance kam ihr in den Anfängen gewiss zugute. Jedenfalls finishte sie ihren ersten Engadiner im März dieses Jahres in bemerkenswerten 2:12 Stunden.

VIKTOR RÖTHLIN ÜBERHOLEN

Viktor Röthlin war dabei rund achteinhalb Minuten langsamer. Für ambitioniertere Hobby-Läufer bietet sich am Engadiner also die Chance, in einem offiziellen Marathon schneller zu sein als der schnellste Schweizer Marathonläufer der Geschichte. Oder noch frecher: ihn während des Rennens zu überholen. Vorzugsweise wählt man dafür einen der Fotografen-Plätze und lässt die Bilder alsdann grosszügig über alle möglichen Social-Media-Kanäle zirkulieren. Die Kollegen werden staunen.



Hat die Unterlage gewechselt: Marathon-Europameister Viktor Röthlin.

GIPFEL MIT MAGISTRATEN

In keinem anderen Rennen ist die Schweizer Regierung so prominent vertreten wie beim Engadiner: Altbundesrat Adolf Ogi hat bereits das Abzeichen für 15 Teilnahmen an sein Revers geheftet. Johann Schneider-Ammann (63) hat immerhin schon das Dutzend voll. Und Sportminister Ueli Maurer (65) wäre noch weit öfters gestartet, wenn der Muskelkater vom 90 km langen Vasallauf, der oft eine Woche vor dem Engadiner stattfindet, sich nicht traditionell hartnäckig in seine Gebeine beissen würde.

VOLKSLAUF FÜR JUNG UND ALT

Der Engadiner wird dem Attribut Volkslauf noch vollauf gerecht. Der Unterschied zwischen den jüngsten und den ältesten Teilnehmern beträgt mehr als 70 Jahre. Keine Schweizer Sportveranstaltung vereint im selben Rennen so viele Generationen, keine so viele ältere Junggebliebene. «Fürchterlich Furchige» lassen sich im Teilnehmerfeld aber kaum ausmachen. Was zwei Thesen erneut bestärkt. Erstens: Langläufer leben länger! Und zweitens: Auch als potenzieller Urgrossvater ist ein Skimarathon noch immer machbar. Langlaufen schont und schön!



Verdienter Lohn: die Medaille im Ziel.



Spektakulär: Akrobatik im Stazerwald.

ABFAHRT IM STAZERWALD

Sie ist so berühmt wie berüchtigt: die spektakuläre Abfahrt im Stazerwald hinunter nach Pontresina. Hier zeigen sich die Langläufer von ihrer akrobatischsten Seite, hier sind die spektakulärsten Stürze zu sehen, die eindrucksvollsten Überhol- und Ausweichmanöver. Je weicher der Schnee, desto schöner die Abflüge. Für Zuschauer, die Schadenfreude nicht kategorisch ablehnen, ist hier noch immer der unterhaltsamste Platz, vor allem gegen Mittag, wenn sich die Volksläufer mehr oder weniger behertzt auf die Abfahrt wagen. Ein Gaudi!

GARANTIERTES PRESTIGE

Der Engadiner ist noch immer prestigeträchtig. Kaum eine Rangliste eines Schweizer Sportevents wird derart verbreitet wie jene des Engadiners. In früheren Jahren sind die Resultate noch vollumfänglich in der «Schweizer Illustrierte», im Fachblatt «Sport» und im «FIT for LIFE» publiziert worden, Rang um Rang, Name um Name. Und selbst heute in der Online-Ära publizieren Regionalzeitungen noch immer seitenweise Resultat-Auszüge ihrer Lokalmatadoren. Der Engadiner schafft Ansehen.



KOSTÜM-FESTIVAL

Immer mehr Teilnehmer stürzen sich dabei in die verrücktesten Kostüme und gestalten das farbige Bild des riesigen Feldes damit noch bunter. Am Engadiner blüht die Fasnacht nochmals auf. Der Spass läuft mit – zur Freude der Schaulustigen und der Schausteller.

SCHWEIZER UND EXOTEN

Der Engadiner ist noch immer ein Schweizer Anlass für Schweizer. Die Läuferinnen und Läufer strömen aus allen 26 Kantonen ins Hochtal. Bei der Austragung 2014 waren 70 Prozent der Teilnehmer Schweizer. Die Beteiligung aus dem Ausland wächst aber stetig. Vor allem aus Deutschland (1585 Teilnehmer), aber auch Norwegen (254), Grossbritannien (247) und Tschechien (132) rekrutieren sich immer mehr Langlauf-Lustige. Mittlerweile umfasst das Feld Teilnehmer aus 62 Nationen, darunter Exoten aus Mexiko, Japan, Brasilien, Saudi-Arabien, Griechenland und Indien. Auch sie dürften am Abend des zweiten Sonntags im März zu den Siegern zählen – sofern sie die Abfahrt im berühmten Stazerwald heil überstehen.

SEXY SPORT

Im Sog von Überflieger Dario Cologna hat in der Loipe eine Renaissance stattgefunden, ein regelrechter Aufschwung. Langlauf, einst mit dem Image ausgemergelter Asketen mit gefrorenen «Schnuddernasen» behaftet, ist wieder hip, gesellschaftlich salonfähig. Langlauf boomt. Langlauf ist sexy. Nicht nur als Leistungs-, sondern auch als Gesundheitssport.

HALBMARATHON ALS EINSTIEG

Wer sich die Marathon-Distanz beim Engadiner nicht zutraut, kann sich über die 21 km versuchen, von Maloja nach Pontresina. Ein idealer Einstieg. Für Jugendliche im Alter von 15 und 16 Jahren ist der Start am Halbmarathon übrigens gratis.

FRÜHZEITIG ANMELDEN

Eine vorzeitige Anmeldung lohnt sich. Bis Ende Dezember kostet die Marathon-Teilnahme nur 100 Franken, ab 1. März sind es schon 160 Franken. Erfahrungsgemäss bietet eine frühzeitige Entscheidung eine längere Vorfreude und die vorzeitige Einzahlung auch die schöne Verpflichtung, bis zum Start am 13. März einmal mehr auf die Langlauf-Ski zu stehen. f



Einfacher,
sicherer,
trockener



NASS?
SCHMUTZ UND
AUFGESOGENES WASSER
VERHINDERN DEN
SCHWEISSABTRANSPORT
AUS DEM JACKENINNEREN!

TROCKEN!
EINE SAUBERE
WASSERDICHTER JACKE
KANN ATMEN UND WIRD
AUF DER INNENSEITE
NICHT FEUCHT!

DUO-PACK
AKTION MIT
WITTEBAND
JETZT IM
FÖHNER DICH
FACHHANDEL



NIKWAX TECH WASH
EFFEKTIVE REINIGUNG IN DER
WASCHMASCHINE, BEWAHRT
DIE WASSERABSTOSSENDEN
EIGENSCHAFTEN

NIKWAX TX DIRECT
SICHERE, LEISTUNGSSTARKE
IMPRÄGNIERUNG ZUM EINWASCHEN,
VERBESSERT DIE ATMUNGS-
AKTIVITÄT BEI NÄSSE



Die preisgekrönten & sicheren Reinigungs- und Imprägniermittel von Nikwax® werden zu 100% auf Wasserbasis hergestellt und sind nicht entflammbar. Als einziger Pflege-mittelhersteller verwenden wir seit jeher weder Treibgase noch Fluorcarbonate.
www.nikwax.co.uk

*GEWINN ZWEI FLOÈE NACH FINNISCHE LAPPLAND!



Teilnahme bis am 15. April 2016 unter
www.nikwax.com/eng-43

www.jazztel.ch

Kob. Kaufweg, Badegggen 4000, 8100, 8100