

# Kleines Ländle – grosser Lauf



Sonnenschein bei der ersten, Dauerregen bei der zweiten Austragung.

**Einer, der sich bereits nach der zweiten Austragung auf dem Weg zum Klassiker befindet, ist der LGT-Alpin-Marathon Liechtenstein.**

VON CAROLINE DOKA

Es mag am Bilderbuchwetter der ersten Austragung und den entsprechend tollen Medien-Berichten liegen, dass dieser Berglauf so schnell ins Rampenlicht gerückt ist, sicher auch an der guten Vermarktung, an der Partnerschaft mit dem Jungfrau-Marathon und an der tadellosen Organisation. Jedenfalls konnte der LGT-Alpin-Marathon Liechtenstein bei seiner zweiten Austragung die Teilnehmerzahl mit knapp 600 Startenden gegenüber dem Vorjahr fast verdoppeln – und das an einem Tag, an dem der Himmel über dem Ländle seine Schleusen nur einmal öffnete.

Beim Start auf dem Firmengelände «Malbuner AG» in Benden, wo Fleisch auf dem Weg zur Startnummernausgabe nicht nur olfaktorisch durch einen unüberreichbaren Räuchergeruch, sondern auch optisch durch die Bilder des ehemaligen Metzgers und heutigen Malers Corpaato aus der Romandie (der heute mit grossen Erfolg Fleisch in Öl malt) omnipräsent ist, lässt man sich durch angenehme Temperaturen zu leichtem Tenue verleiten.

Unten in der Ebene auf dem Rheindamm

und im Aufstieg ab Schloss Vaduz, wo man vergeblich nach dem Fürsten schießt, hält die Anstrengung noch warm genug. Regelmässig steigt die Strecke ohne Rhythmusbrecher in weiten Schlaufen auf asphaltierten oder zumindest gut befestigten Naturweg im Wald an, zehn Kilometer lang. Erst weiter oben, wo man bei Kilometer zwanzig bei Samina auf einen ersten Bergrücken gelangt und auf Wiesen hinaustritt, bläst einem der Wind empfindlich die Kälte in die tiefend nassen Glieder. Nebelschwaden verschlucken die Berggipfel und rauben den viel gerühmten, atemberaubenden Weitblick übers Rheintal. Bloss das Gebimmel der Kuhglocken und die idyllischen Alpenweiler verraten: hier ist man in den Bergen.

Die steilsten Passagen sind nun geschafft, nach einigen mehr oder weniger Höhe haltenden Abschnitten gehts um Kilometer 30 auf breiten Naturwegen regelmässig erneut bergan. Kein Wunder, schliesslich ist der LGT-Alpin-Marathon nach dem Muster des Partners Jungfrau-Marathon gestrickt: Der Start liegt unten im Tal, das Ziel oben in den Bergen, zu überwinden sind 1800 Höhenmeter.

Dass dieses Jahr einige Spitzen-Läuferinnen und -Läufer von einem schwierigen Lauf sprechen, hat wohl mit der kraftraubenden, feuchten Kälte und vor allem mit der Sichtweise zu tun: Kommt einer vom Strassenmarathon her, dann ist der Liechtenstiner Bergmarathon sicher anspruchsvoll. Wenn aber die LGT-Sieger Peter Gschwend (3:09:23 h) und Janina Saxer (3:46:32 h) Ultras wie Genf-Basel in den Beinen haben, die hauptsächlich über ganz schmale, mit Wurzeln und grossen Steinen

gespickten Naturpfade führen und bei Nässe zu einem einzigen Balance-Akt werden, dann möchte man den LGT-Marathon selbst bei Dauerregen als zwar durchaus anstrengenden, aber wunderbar einfachen Lauf bezeichnen und jedem Flachläufer als Einstieg in die Welt der Bergläufe empfehlen.

Allerdings kommt auch hier der Berglauf-Fan noch richtig auf seine Rechnung. Auf den letzten Kilometern gehts nämlich erst richtig ab: Die führen auf schmalen Wanderwegen über Stock und Stein bergan, vorbei an Alpenrosen-Stauden und tiefblau blühenden Enzianen am Wegrand und schliesslich sogar noch über ein matschiges Schneefeld: Es liegt mitten im Weg, als wärs als kurze Rutschpartie fürs Abenteuer-Feeling extra hindrappiert worden. Und um auch die Psyche der Laufenden am Schluss noch auf die Probe zu stellen, gehts in Hörweite des Speakers nicht etwa direkt ins Ziel, sondern im weiten Bogen rund um den ganzen Malbuner Talkessel. Am LGT-Alpin-Marathon läuft sozusagen jeder seine Ehrenrunde – allerdings vor dem Zieleinlauf. ■

## Probelauf für die Klassiker

Eine Umfrage am LGT-Marathon Liechtenstein ergab, dass rund zwei Drittel aller Teilnehmenden diesen Berglauf als Vorbereitung auf den Swiss Alpin Marathon Davos oder/und den Jungfrau-Marathon bestritten. Infos zum LGT-Alpin-Marathon unter: [www.lgt-alpin-marathon.li](http://www.lgt-alpin-marathon.li)