

# Viele Eindrücke,



Alles dabei auf kleinstem Raum: Orientierungsläufer sind Meister der ultraleichten Packung.



# wenig Gewicht

**Ob Spitzenläufer, Hobbyjogger oder Wanderer, der R'ADYS Mountain Marathon bietet für jeden etwas, der sich gerne mit Rucksack, Karte und Kompass in der Natur und in den Bergen bewegt. Ein kleiner, top organisierter Anlass auf hohem Niveau, der bei Insidern Kult ist und doch kein Aufhebens um sich macht.**

**Gerade das macht ihn so sympathisch.**

Von Caroline Doka

**D**ie OL-Gemeinde ist eine Familie und der R'ADYS Mountain Marathon für viele der Höhepunkt des Jahres. Dieser zweitägige Gebirgslauf für Zweierteams findet jeweils am zweiten Wochenende im August statt. In dreizehn Kategorien werden auf sieben verschiedenen anforderungsreichen Parcours in zwei Tagesetappen zwischen rund 40 und 100 Leistungskilometer zurückgelegt. Das entspricht etwa 12 bis 30 Kilometer Luftlinien-Distanz und 800 bis 3000 Meter Steigung pro Tag.

Immer dabei neben Karte und Kompass ist der Rucksack mit der vorgeschriebenen Ausrüstung, die ein sicheres Überleben in den Bergen auch bei schlechter Witterung

gewährleistet: Zelt, Schlafmatte, Schlafsack, Kochutensilien, Nahrung, Ersatzwäsche, Rettungsdecke und Notfallapotheke.

Am Start werden die anzulaufenden Posten bzw. die Kontrollpunkte, die es bis zum Etappenziel (am ersten Tag ist dies das Camp, am zweiten Tag das Ziel) zu passieren gilt, bekannt gegeben. Schnell und konzentriert gilt es – möglichst korrekt – die Postenstandorte auf die Karte zu übertragen. Die Teams müssen den idealen Weg zu den einzelnen Posten und zum Etappenziel mit Hilfe der nationalen Landeskarte im Massstab 1:25 000 (ohne Reliefschattierung) selbstständig finden. Ob sie sich an die offiziellen Wander- und Forstwege halten oder direkte Varianten durchs Gelände wählen, steht ihnen frei.

## Camp abseits der Zivilisation

Der Ort des Camps, wo die Teams am Abend zwischen den beiden Etappen übernachten, wird ebenfalls erst am Start bekannt gegeben, damit niemand vorher Material dorthin schaffen kann. Das Camp befindet sich immer abseits der Zivilisation in hoher Bergwelt. Wie erwähnt tragen die Teams die gesamte Ausrüstung zum Biwakieren mit sich mit. Klar, dass vor allem bei den schnellen Kategorien an Gewicht gespart wird, wo immer möglich. Orientierungsläufer sind Meister der ultraleichten Packung, für viele ist die Leichtmaterialschlacht genau so wichtig wie das Duell, das man sich unterwegs mit den anderen Teams liefert. Gramm um Gramm wird gespart, und wers besonders leicht will, lässt Zahnbürste und die warme Jacke daheim. Es lohnt sich jedoch, gut darüber nachzudenken, ob man die warmen Sachen wirklich zu Gunsten von weniger Rucksackgewicht im Tal lässt – denn mehr als einmal wurde das Marathon Camp in kürzester Zeit

zum Schnee Camp und die Nacht ohne warmen Pulli zur Tortur. Nach einer mehr oder weniger erholsamen Nacht im Kleinstzelt, in dem sich zwei Personen je nach Grösse nur gleichzeitig auf die andere Seite drehen können, führt die Etappe des zweiten Tages zum Ausgangspunkt des Rennens zurück, ins Ziel.

Erfolg und Misserfolg beim Mountain Marathon sind vor allem eine Frage der guten Kartentechnik und der richtigen Routenwahl. Es gilt, die Belaufbarkeit des Geländes richtig einzuschätzen. Wer viel wagt, ist nicht immer schneller, sondern kann durchaus auch einmal zur Umkehr gezwungen werden. Der Umgang mit Karte und Kompass macht den Mountain Marathon so spannend, setzt aber auch für Neueinsteiger die Hürde zur Teilnahme hoch. Die Königsdisziplin, die lange Strecke, ist technisch sehr schwierig und körperlich äusserst anspruchsvoll und empfiehlt sich nur für erfahrene, routinierte OL-Läuferinnen und -Läufer. Um weniger Ambitionierten den Einstieg zu erleichtern, gibt es auch kürzere Strecken, einfachere Routen und neue Kategorien wie Wandern oder Walking. «Organisatorisch ist das aber eine ziemliche Knacknuss», sagt OK-Präsident Corsin Caluori (Caluori ist der neue Projektleiter des Gigathlon), der bereits als Kind am Mountain Marathon dabei war und davon träumte, dereinst die Organisation zu übernehmen. «Die Schere aufzutun, so dass sowohl die langen wie die kurzen Routen zum selben Camp führen, ist nicht einfach. Wir versuchen zwar, jede Route so spannend wie möglich zu gestalten, aber oberstes Gebot ist bei uns die Sicherheit.»

Wenn Schnee liegt oder dichter Nebel alle Umrisse verschluckt, kann es ganz schön schwierig werden. Aber auch bei normalen Bedingungen kann es selbst für routinierte



Läufer unangenehme Überraschungen geben: Infolge des langen Querlaufens entlang steiler Wiesenhänge ermüdet die Fussmuskulatur oder es kann Blasen geben. Aber das mindert die Passion der Teilnehmenden ebenso wenig wie die Kuhfladen im Camp, zwischen denen man sein Zelt aufschlägt. Im Gegenteil, solche Dinge gehören zum speziellen Groove und sind schon fast Kult.

### Bescheiden, familiär und dennoch professionell

Überhaupt hält man beim Mountain Marathon am Einfachen, Unpräzisen fest. Der Schweizer Event atmet den englischen Sportgeist seiner «Mutterveranstaltung», dem ehe-

maligen Karrimor, der vor kurzem in Original Mountain Marathon umbenannt wurde: eine Veranstaltung nach dem Abenteuerprinzip, keine grosse PR, keine Massen am Start, kaum Medien, aber trotzdem eine Veranstaltung auf sehr hohem Niveau.

Der Mountain Marathon hat seinen Ursprung in England. Anfang der siebziger Jahre wurde der «Internationale Karrimor-2-Tage-Gebirgsmarathon» von Gerry Charnley im Auftrag des englischen Rucksack-Herstellers Karrimor erstmals durchgeführt. Der Schweizer Dieter Wolf, damals einer der weltbesten OL-Läufer, brachte die Idee aus England in die Schweiz: 1976 starteten im Muotathal 47 Teams zum ersten Schweize-

rischen Karrimor-2-Tage-Gebirgsmarathon. Der Anlass wurde ein Erfolg, und von Jahr zu Jahr wuchs die Fangemeinde dieses familiären, anspruchsvollen und top organisierten Wettkampfs. Bis heute nahmen mehrere Tausend Berg-, Natur- und Sportfreunde aus rund zwanzig Ländern am «Karrimor» teil, der bisher in 19 verschiedenen Regionen der Schweizer Alpen ausgetragen wurde. Und die meisten kommen jedes Jahr wieder. Der Mountain Marathon ist in der Schweiz einzigartig, und selbst ausserhalb der Landesgrenzen findet sich nur wenig Vergleichbares. Nebst der «Mutter-Veranstaltung» in England ([www.theomm.com](http://www.theomm.com)) gibt es ähnliche Wettkämpfe nur in Frankreich. Einzelne Versuche in Norwegen, Australien und Neuseeland konnten sich nicht durchsetzen.

Obwohl der Schweizer Mountain Marathon mehrmals seinen Namen änderte und verschiedene Sponsoren besass, büsste er nichts von seiner Beliebtheit ein. Zu Beginn des Schweizer Karrimors stand der Schweizer Importeur der Karrimor-Bergsportartikel dem OK tatkräftig und finanziell bei (zuerst Allsport, dann Karhu und seit 1986 Salewa). Von 1997 bis 2002 stieg Mammüt ein, der Lauf war damals als Mammüt International Mountain Marathon bekannt. Seit 2004 wird der Anlass von R'ADYS outdoor clothing mitgetragen und mitgestaltet und heisst daher R'ADYS Mountain Marathon. «Mit dem Firmeninhaber Adrian Ruhstaller, dem ehemaligen Wintertriathleten und Couple-Sieger des Gigathlon 2007, zählt die Veranstaltung heute auf einen innovativen Partner und eine freundschaftliche Zusammenarbeit», sagt OK-Präsident Caluori. «Unser Sponsor gestaltet den Lauf aktiv mit und ist mit grossem persönlichem Engagement dabei.» Kein Wunder, denn Adi Ruhstaller ist auch als Läufer ein Fan des Mountain Marathon.

«Das Team-Erlebnis während dem Wettkampf und im Camp sowie die spektakuläre Landschaft sind besonders beeindruckend», sagt Ruhstaller. Erfreulich übrigens die finanzielle Lage des Events: Die anfänglich negativen Budgets konnten durch den Teilnehmeranstieg zu Beginn der 90er-Jahre auf ein ausgeglichenes Niveau gebracht werden, allfällige Überschüsse werden in organisatorische Verbesserungen investiert.

Zum Erfolg des Mountain Marathon haben vor allem die Organisatoren beigetragen: Ob Vreni und Rémy Steinegger nach Dieter Wolf, später Stefan Schlatter und Brigitte Wolf oder heute Corsin Caluori und Daniela Wehrli, alle waren bzw. sind mit enorm viel Herz, Seele und Engagement dabei. Was Anfangs noch mehr ein Familienbetrieb war, ist

### R'ADYS Mountain Marathon – Facts and Figures



Das Teilnehmerfeld setzt sich aus einer breiten Palette von verschiedenartig interessierten Sport-, Berg- und Naturfreunden aus zwanzig Ländern zusammen:

- Rund zwei Drittel der Teilnehmenden kommen aus der Schweiz, ein Drittel aus jeweils 10 bis 12 verschiedenen anderen Ländern. Der Hauptteil der Ausländer kommt aus Deutschland, Italien, England, Österreich, Frankreich und Belgien.
- Das Teilnehmerfeld ist zu rund ein Drittel weiblich und zu zwei Drittel männlich.
- Das Alter der Teilnehmenden variiert zwischen 10 und 65 Jahren, wenige Ausnahmen sind noch jünger oder sogar noch älter, die Hauptaltersgruppe liegt zwischen 20 und 40 Jahren.
- 2 bis 5 Prozent der Teilnehmenden können als Spitzensportler bezeichnet werden, weitere 30 bis 40 Prozent sind Leistungssportler, der übrige Teil setzt sich aus Hobby-Sportlern, Wanderern und Nordic-Walkern zusammen.
- Mit den im Jahre 2005 eingeführten Trail-Kategorien, in welchen die Kartenlesefähigkeit eine untergeordnete Rolle spielt, da der Parcours über Wanderwege führt, werden vor allem Berg- und Strassenläufer sowie Nordic-Walker angesprochen.
- Der nächste R'ADYS Mountain Marathon findet am 9./10. August 2008 auf der Lenzerheide statt. Infos unter [www.radys-marathon.ch](http://www.radys-marathon.ch). Der Event zählt zur FIT for LIFE-Trophy ([www.fitforlife.ch](http://www.fitforlife.ch)).

seit 2006 ein Verein. Ein harter Kern von sechs Idealisten erledigt sämtliche das Jahr über anfallenden Aufgaben und wird in der Woche vor dem Lauf durch weitere sechs Personen verstärkt. Am Wettkampf-Wochenende kommen 30 bis 35 Helferinnen und Helfer aus der ganzen Schweiz dazu. Viele von ihnen sind jedes Jahr wieder dabei und gehörten früher selbst zu den Teilnehmern. Die Arbeit rund um den Mountain Marathon wird ehrenamtlich und unentgeltlich geleistet. Zum Dank gibts jeweils einen attraktiven Ausrüstungsgegenstand aus der Kollektion des Hauptsponsors und ein gemütliches gemeinsames Nachtessen.

Wer einmal an einem Mountain Marathon dabei war, den packt der Virus. Ein Naturerlebnis in der wunderschönen Schweizer Alpenwelt, neue Regionen erforschen, die man sonst vielleicht nie kennen lernen würde, alte Freundschaften pflegen und neue Freunde unter Gleichgesinnten finden, dabei an die eigenen physischen und psychischen Grenzen gehen. Und das alles im Rahmen ei-

nes familiären aber hoch professionell organisierten Wettkampfs, der doch angenehm bescheiden geblieben ist, das macht die Fas-

zination des Mountain Marathon aus. Eine Faszination, die sehr schnell zur Passion werden kann. ♦

### Original Mountain Marathon in England

Die Mutterveranstaltung des R'ADYS Mountain Marathon und der Vorreiter der immer beliebter werdenden Adventure Races ist der «Original Mountain Marathon OMM» in England. Er wurde 1968 als «KIMM» gegründet und wechselte 2006 mit dem neuen Sponsor «Vango» den Namen, nicht aber die Philosophie. Wie beim Schweizer Pendant geht es bei diesem jährlich stat findenden zweitägigen Event um Navigationsfähigkeiten und Ausdauer. Zweierteams suchen sich mit Karte und Kompass die beste bzw. schnellste Route. Der OMM wird ebenfalls in bergigem Terrain ausgetragen und findet jedes Jahr an einem anderen Ort statt. Das benötigte und vorgeschriebene Equipment wie Nahrungsmittel, Kocher, Notfallapotheke, Zelt, Liegematte und Schlafsack trägt jedes Team während des ganzen Wettkampfs im Rucksack mit. Jedes Team soll, ganz auf sich selbst gestellt, seine Route durch die Wildnis finden, ohne Hilfe von aussen, ohne GPS oder Handy. So werden nicht nur Ausdauer und kartentechnische Fähigkeiten geprüft, sondern Durchhaltevermögen und Eigenständigkeit gefördert. Dieser anspruchsvolle und charismatische Event ist Kult. Unzählige ausländische Teams reisen Jahr für Jahr im Oktober nach England, um wenigstens einmal oder immer wieder beim Original Mountain Marathon dabei zu sein. **Infos:** [www.theomm.com](http://www.theomm.com)

Anzeige



**ERIMA RUNNING KATALOG 2008**

Jetzt erhältlich im Sportfachgeschäft oder unter [www.erima.ch](http://www.erima.ch)

**erima**  
SPORTSWEAR SINCE 1900

[www.erima.ch](http://www.erima.ch)