

## Testlauf - Engadiner Walking Day

Unter diesem Motto fuhren wir, Konrad Dintner und Martin Aßmann vom Lauf-Laden Erfurt, am Freitag, den 23.09.05 Richtung St. Moritz ins Engadin. Bevor wir unsere Unterkunft in La Punt bezogen, besichtigten wir auf der Hinfahrt in der Ortschaft Zuoz im Unterengadin die „höchstgelegene“ Kaffeerösterei Europas. Hier wird schon seit der 3. Generation Kaffee geröstet und verkauft. Bei einem Stück Engadiner Nußtorte als regionaler Spezialität und Kostproben verschiedener Kaffeesorten wurden auch wir schwach.

Am Samstag begaben wir uns auf die Suche nach einer kleinen Schaukäserei in der Nähe von Pontresina. Sie liegt etwas unterhalb des Morteratsch-Gletschers. Hier kann man morgens einen wunderbaren Käsebrunch genießen und für die, die mal ein Bad anderer Art nehmen möchten bietet sich die Möglichkeit in ein Molkefass zu steigen. Zudem bekommt man Einblicke in die Herstellung verschiedenster Engadiner Käsesorten. Wir versorgten uns gleich mit dem Nötigsten, da uns noch eine kleine Wanderung zum besagten Gletscher anstand. An der Gletscherzunge angekommen, machten wir einen Abstecher in eine begehbare Eishöhle und genossen anschließend auf fast 2000 Meter Höhe bei strahlendem Sonnenschein unser kleines Mittagessen. Unten wieder angekommen machten wir uns auf den Weg nach Pontresina, um uns vom Startort des „1. Engadiner Walking Day“ ein Bild zu verschaffen. Bevor es dann langsam Abend wurde, nutzen wir noch die Gelegenheit, um mit einer Seilzugbahn auf den Muottas Muragl zu fahren. Auf der 2450 m hohen Plattform kann man einen fantastischen Ausblick über St. Moritz und das Obere Engadin genießen.

Sonntag war es dann soweit: insgesamt über 300 Nordicwalkerinnen und Nordicwalker gingen um 10 Uhr morgens an den Start der Premierenveranstaltung. Als erstes fiel das „Starthorn“ für die 29 km – Strecke. Weitere 2 Strecken standen zur Auswahl: 11 km wurden von Martin absolviert und die 21 km – Strecke mit dem größten Teilnehmerfeld, welche Konrad bezwang. Auf den Strecken musste man einige Höhenmeter überwinden. Sie sind daher nicht zu unterschätzen. Das Schöne am Engadiner Walking Day ist, daß hier zwar eine Zeit gemessen wird, es aber keine Platzierungen gibt. So kann man zwischendurch immer wieder die herrliche Landschaft bewundern und mit freundlichen Schweizern Erfahrungen austauschen. Am Ende waren wir dann froh, das Ziel erreicht zu haben. Martin benötigte für seine Strecke ca. 1:40 h, Konrad war etwa 3:15 h unterwegs. Das sagt einiges über die überwundenen Höhenmeter.

Wieder im Ziel angekommen, verköstigten wir uns mit Engadiner Kuchenspezialitäten und warmen Speisen. Im Hintergrund rundete eine Live-Jazz-Band die ganze Atmosphäre ab. Regelmäßig alle 15 min animierten die reichlichen Nordic Walking – Instructoren alle Finisher zur Dehnung und zum „Cool Down“.

Zum Ausklang des Tages genossen wir für diese Jahreszeit typische Schweizer Hirschgerichte und machten uns am nächsten Morgen wieder gestärkt auf die Heimreise.

Es war unsere Aufgabe, die Premiere des Engadiner Walkingdays einer Eignungsüberprüfung in Vorbereitung einer 2006er Laufladen-Erlebnisreise zu unterziehen. Wir sind nach den Tagen im Engadin der Auffassung, dass sowohl die Gegend mit ihren Sehenswürdigkeiten, als auch die Walkingstrecken im Rahmen der Veranstaltung absolute Reize aufweisen. In einem Umfeld, in dem neben den „schönen Reichen“ dieser Welt sonst nur Weltklassesportler ihr Höhentraining absolvieren und im März eines jeden Jahres der bekannte Engadiner Skimarathon durchgeführt wird, macht das Walken und speziell das Nordic-Walken einfach nur Spaß. Wer 2006 keine Lust hat, an der nicht leistungsorientierten Veranstaltung teilzunehmen, kann trotzdem an unserer Reise teilhaben. Alternativ dazu sind kleine Läufe, wunderschöne Wanderungen entlang der Oberengadiner Seen, in einsame Seitentäler oder auch auf herbstliche Berggipfel möglich. Wir zwei werden Ihnen diese Ziele vor Ort näher bringen.

*Martin Aßmann  
Konrad Dintner*