

Läufer auf Abwegen oder Alternativsport im Winter

Was macht man als Läufer, wenn einem im Winterhalbjahr Schnee und Eis längerfristig am Laufen hindern ? Richtig – nicht sinnlos im meterhohen Schnee oder auf spiegelglattem Untergrund unbedingt zwanghaft laufen, sondern die Laufumfänge reduzieren und jahreszeitbedingten Alternativsport treiben, so z.B. klassischen Skilanglauf. Das kann man auf mehr oder wenig gut präparierten Loipen vor der Haustür, empfehlenswert sind hier die Bereiche Schmiedefeld oder auch Masserberg. Als abschließenden Saisonhöhepunkt suchen wir uns immer mal wieder einen größeren Ski – Volkslauf im angrenzenden Ausland aus. Der **Internationale Gommerlauf** gehört mit über 1.800 Teilnehmern aus zwölf Nationen zu den traditionsreichsten Volkslangläufen der Schweiz, ist einer von elf Swiss-Loppet-Läufen und war Ende Februar unser diesjähriges Reiseziel. Im jungen Rhonetal, gleich unterhalb des Furka – bzw. Nufenenpasses gelegen, wird am Samstag Ende Februar ein Skiklassiker über 21 km auf der Originalstrecke von 1973 und am Sonntag eine Distanz von 30 km in freier Technik angeboten. Wir (Martel, Frank, Michel und Olaf) hatten uns im Vorfeld für den Klassiker entschieden, man hätte aber auch eine Kombination beider Strecken wählen können. Damit sich Hin – und Rückfahrt auch lohnen, waren wir bereits eine Woche vorher im Goms und erkundeten die Gegend. Umweltbewußt reisten wir mit dem Zug bis vor die Hoteltür an. Da rechtzeitig gebucht, kostete das pro Nase schlappe 35 Euro für die neunstündige entspannte einfache Fahrt mit dem ICE, 3 x Umstieg inbegriffen. Mit den Temperaturen hatten wir uns jedoch etwas verkalkuliert. Ausgerichtet auf Minusgrade waren es daher zahlreiche dicke und warme Anzihsachen im Koffer. Vor Ort erwarteten uns jedoch jeweils ab Mittag zweistellige Plusgrade. Ich konnte mir bisher nicht vorstellen, eine Woche bei diesen frühlingshaften Temperaturen Ski zu laufen. Irgenwie beschlich einem das Gefühl, am nächsten Tag ist der Schnee komplett weg und der finale Gommerlauf fällt buchstäblich ins Wasser. Aber die Präparation der Loipen war so vorbildlich und der Neuschnee am Freitag genau richtig, so daß wir trotz Wärme insgesamt unseren Langlaufspaß hatten. Spätestens gegen 08:00 Uhr waren jeden Morgen die drei – und vierspurigen Klassikloipen im 20 Kilometer langen Hochtal gezogen und wurden meist gegen Nachmittag bzw. Abend nochmals präpariert. Bei diesen Bedingungen kamen dann zum Schluß der Woche nochmals gut 150 Langlaufkilometer für jeden von uns zusammen. Nachdem wir also das Tal von oben nach unten, von unten nach oben, auf der rechten oder auch linken Talseite durchquert hatten, nutzten wir am Mittwoch einen Tagesausflug mit dem Ski durch den Furkabasistunnel nach Realp und Andermatt und legten auch einen Wandertag ein. Dort führte uns der lawinensichere Aufstieg zum Hotel Grimselpasshöhe über 2400 Meter und anschließend mittels Schlitten über das Hotel Rhonequelle zurück nach Oberwald. Unser eigentliches Ziel, den Gommer Klassiker, schafften wir am Ende in unterschiedlichen Endzeiten von 1:20 bis 1:50 h, wobei Martel kurzfristig gesundheitsbedingt auf einen Start verzichten mußte.

Frank Lehmann

Details unter:

<http://www.gommerlauf.ch/>

<http://www.goms.ch/>

<http://www.wallisersonne.ch/>