

# Exoten: Ja wo laufen sie denn?

Abseits von Piste und Loipe gibt es immer mehr Alternativen, zum Beispiel Snow-Running

Von Christian Schreiber

Die Pistenraupen zuckeln zurück in ihre Garagen. Höchste Zeit, schließlich wirft die Sonne bereits ihre ersten Strahlen ins Tal. Perfekte Bedingungen, perfektes Skiwetter. Die ersten Snowboarder stapfen Richtung Bergbahn. Auch die sechsköpfige Urlaubergemeinschaft ist startklar. Natürlich fallen die ersten Schritte schwer und die fragenden, ungläubigen Blicke der Skifahrer lasten zusätzlich auf den Schultern. Keiner spricht aus, was alle denken: Was machen wir hier eigentlich? Die anderen Wintergäste ziehen ihre Schwünge über die Hänge, skaten am Inn entlang, wandern zum nächsten Gasthaus. Traditioneller Winterurlaub eben.

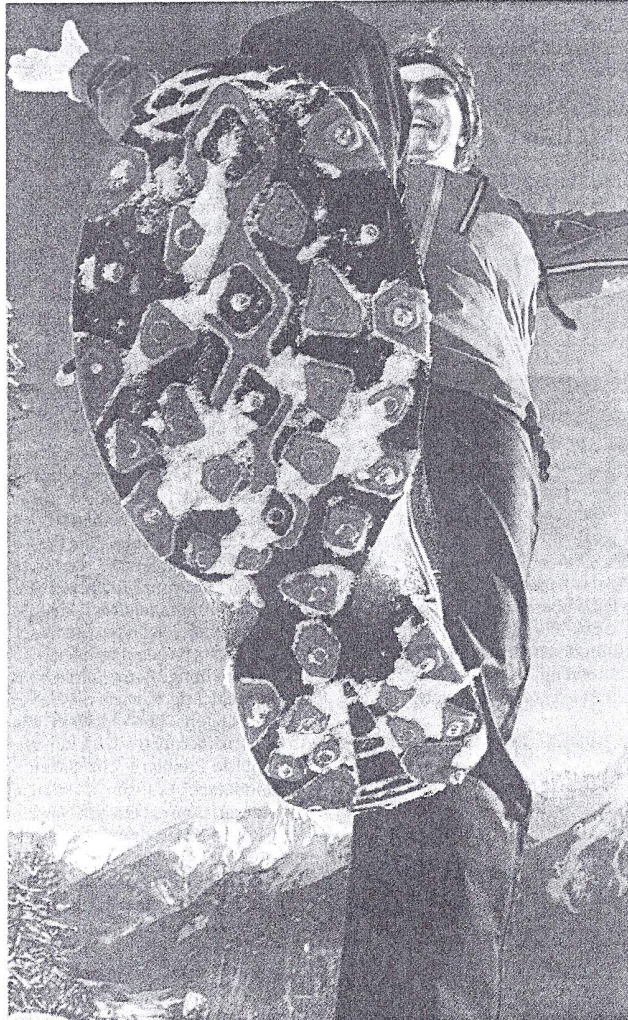
Die internationale Gruppe, angeführt von der ehemaligen Profi-Triathletin Fränzi Gissler, joggt ab jetzt drei Tage durchs schweizerische Unterengadin. Snow-Running nennt sich die neueste Spielart für Ski-Verweigerer. Und tatsächlich haben alle Mitglieder längst mit dem alpinen Skifahren gebrochen. Zu teuer, zu gefährlich, zu oft verletzt, zu viel Trübel lauten die Motive für den Ausstieg.

## „Wir sind nicht die totalen Aliens“

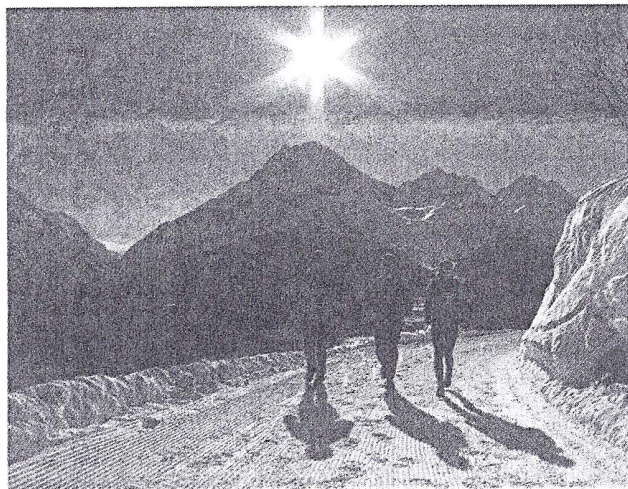
Ex-Triathletin Fränzi Gissler

„Schaut, wir sind nicht die totalen Aliens“, ruft Fränzi Gissler so laut in die Winterlandschaft, als wollte sie damit die letzten Zweifel vertreiben. Zwei Jogger sind um die Ecke gebogen, kurz darauf folgt noch einer. Die Schweizerin bietet in ihrer „Laufschule Scuol“ alles an, was nichts mit Skifahren zu tun hat. „Die meisten Leute, die zu mir kommen, suchen Ruhe und Natur, haben die Nase voll von der Hektik auf der Piste.“ Jetzt joggt sie mit Urlaubern durch die Winter-Wunderwelt mit azurblauem Himmel und klarer Bergluft. Sie hat die Teilnehmer zu Beginn in Vorder- und Mittelfüßer sowie Fersenläufer eingeteilt und Letzteren in ihrer Technikschiulung auf die sanfte Weise mitgeteilt, dass sie im Schnee klar im Nachteil sind. Mit einer Teepause endet die Theoriestunde. Die Frauen entscheiden sich mehrheitlich für „Body-fit-Tee“. Es sind keine Anfänger dabei, alle nehmen regelmäßig an Lauf-Wettkämpfen teil und zwei haben sogar Berglauf-Erfahrung.

Aber Snow-Running soll nicht in Extremsport ausarten. Natürlich ist es für Flachländer, die zu Hause nur



Wer im Schnee joggen will, braucht Goretex-Schuhe mit gutem Profil.



Die Snow-Runner suchen Winterfreuden abseits der Piste.

FOTOS: CS

Heftchen „Ausgewählte Erlebnisse“. Wer sich tatsächlich im Urlaub für das nahe gelegene Wasserkraftwerk interessiert, kann an der kostenlosen Führung teilnehmen. Außerdem dürfen die Touristen beim örtlichen Metzger ins „Aromalabor“ eintauchen oder doch lieber bei der Bio-Brauerei reinschnuppern. Angeboten wird auch das Wandern ohne Gepäck von einem Hotel zum nächsten. In der Sommersaison ein alter Hut, übertragen auf den Winter ein mutiger Schritt. Gewagt hat ihn Ideengeber und Hotelier Edwin A. Lehmann. „Die Bewegung geht doch seit Jahren weg von der Piste“, sagt er. In der Nebensaison sinkt die Quote der Skifahrer in vielen Unterengadiner Hotels unter 50 Prozent, erklärt denn auch Niculin Meyer von der Tourismus AG. Die Marketing-Strategen in Graubünden werben mit „dem vollen Programm abseits der Piste“: Kutschfahrten, Schneeschuhtouren, Snowbikes, Snowkites, Skifox oder Airboard. „Der Urlauber will alle Optionen“, erklärt Meyer.

## „Wo habt ihr denn eure Ski gelassen?“

Stauender Skifahrer

Die Mitglieder der Snow-Running-Gruppe wollen nichts mehr von weiteren Optionen wissen. Zu Beginn des Kurses war nicht sicher, ob alle Teilnehmer die Jogging-Tour durchziehen. Nun bleiben die Langlaufski aber definitiv im Kofferraum. Für die Versicherungskauffrau aus Zürich, die für den Snow-Running-Kurs seit Jahren wieder mal einen Winterurlaub macht, war das ohnehin nie ein Thema. „Ich lebe fürs Laufen“, sagt sie und hofft darauf, ihre Technik zu verbessern. Sie zählt zu den Vorderfußläufern, die sich im Schnee leichter tun. Damit bleibt ihr Zeit, am „optimalen Abstoß“ und am „Knichub“ zu arbeiten. „Freestyle“ wird zur Lieblingsdisziplin der Snow-Runner. Weg vom platt gewalzten Weg – zumindest bergab. Zum ersten Mal bekommt auch die Ausrüstung ihre Berechtigung: Goretex-Schuhe und Wandergamaschen sollen trocken halten.

Die größte Herausforderung wartet zum Finale. Weil so viel Schnee gefallen ist, müssen die Winterjogger die Piste passieren, um nicht in den Schneemassen eines unpräparierten Hanges unterzugehen. Die Skifahrer schießen mit einem Affenzahn über die Abfahrt. Nur einer bremst und fragt: „Ja, wo habt ihr denn eure Ski gelassen?“

Serie

WINTERZEIT



zwei Mal im Jahr eine Schneeschaukel brauchen, anstrengend, durch 15 Zentimeter Neuschnee zu joggen. Vor allem am Hang geht es nur in Trippelschritten vorwärts, und die Landschaft tröpfelt wie in einem Film vorbei, bei dem jemand auf die Zeitlupe Taste gedrückt hat. Dank Verschnaufpausen, Fotostopps

dings näher an Wandern und Genießen als an Wettkampf und Durchbeißen.

Snow-Running ist die neueste Attraktion für Werbeproschüren der Marke „Aktivitäten abseits der Piste“, die für Touristiker in Zeiten von tödlichen Skiumfällen und Klimawandel zum Pflichtprogramm werden. Im Unterengadin nennt sich das

Kurstermine: Der nächste Snow-Running-Kurs in Scuol findet vom 18. bis 20. Februar statt. Anmeldung und Buchung unter: [www.outdoor-engadin.ch](http://www.outdoor-engadin.ch) Weitere Informationen: [www.myswitzerland.com](http://www.myswitzerland.com) Tel. 0800/100 200 30; [www.scuol.ch](http://www.scuol.ch), Tel. 0041/81/86177 77