

# Einzigartiges Laufsporterlebnis für Basler Läufer in Arosa

Am vergangenen Wochenende sind in Arosa die ersten Lauftage des Laufsportvereins Basel durchgeführt worden. Die Organisatoren wie auch die Destination Arosa freuen sich über den gelungenen Anlass.

az. Kurt Traub vom Laufsportverein Basel hat gemeinsam mit einem Kern-OK und Thomas Häring, dem Gastgeber des Golf- und Sporthotel «Hof Maran», die ersten Lauftage ins Leben gerufen. Am Freitag, 16. August 2013, sind die Läufer mit dem Zug in Basel gestartet und nach Chur gefahren. Dort konnte das Gepäck zum Weitertransport nach Arosa abgegeben werden, und die Läufer selbst starteten in den Lauf über den wunderschönen Schanfigger Höhenweg via Tschierschen, wo durch den Schanfigg Tourismus Verpflegung angeboten wurde, über die Ochsenalp nach Arosa. Den gemütlichen Willkommensabend inklusive Jazz-Konzert im «Hof Maran» haben sich die Läufer nach diesem ersten Aufstieg richtig verdient.

## Tolle Lauferlebnisse

Am Samstagmorgen standen den Läufergruppen dann vier verschiedene Strecken

mit unterschiedlichen Längen (16 km, 13 km oder 10 km) rund um Arosa zur Verfügung. Für die Meisten führte der Weg zum Gipfel des Weisshorn. Da sich das Arosa-Wetter frühmorgens nicht von der schönsten Seite zeigte, entschieden die Organisatoren, die Läufe eine Stunde später zu starten. Tatsächlich verschwanden die Regenwolken am späteren Vormittag und die Läufer konnten ihr Training grösstenteils bei Sonnenschein absolvieren. Bei der Sattelhütte, wo jede Laufstrecke vorbeigeführt hat, sorgte ein Verpflegungsstand von Arosa Tourismus für eine willkommene Stärkung vor dem Rückweg zum Hotel. Am Abend gab Prof. Dr. Urs Boutilier, Professor für Sport- und Humanphysiologie, im «Hof Maran» ein interessantes Referat; er gab den Läufern anhand von praktischen Beispielen wertvolle Tipps, wie sie ihre Trainings- und Laufgewohnheiten optimieren können.

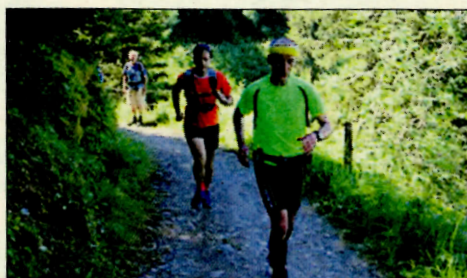
Nach dem Frühstück im «Hof Maran» nahmen die Sportler am Sonntag einen letzten Lauf in Angriff. Diese Königsetappe von Triemel via Strassberg, Sapün, Medergen nach Arosa zeigte den Läufern die wunderbaren Walserdörfer und noch einmal den schönen Ausblick ins Schanfigg. Auch an diesem dritten Lauftag konnten die Teilnehmer den Lauf durch die eindruckliche Bergwelt bei sonnigem Wetter und angenehmen Temperaturen geniessen. Der Lauf führte alle Teilnehmer wieder nach Arosa, von wo sie dann die Heimreise zurück nach Basel antraten.

## Wiederholung im Sommer 2014

Die über 80 Teilnehmer waren vom Lauferlebnis in Arosa begeistert und freuen sich auf die nächsten Arosa-Lauftage im nächsten Jahr. So kann bereits heute gesagt werden, dass der grosse Erfolg der Lauftage 2013 im nächsten Sommer wiederholt werden soll. Dann bestimmt mit noch mehr Teilnehmerinnen und Teilnehmern und sehr wahrscheinlich gar mit einer Öffnung für weitere Laufsportvereine der ganzen Schweiz.



Die Läufer posieren vor dem Wegweiser



Das Laufen in der Höhe kann anstrengend sein.



Gruppenfoto der begeisterten Läufer.

Bilder vvg