



Medien-Kurzmitteilung  
Aletsch Arena: Aletsch-Halbmarathon 2017

Ressort: Sport, Reise, Tourismus, Freizeit, Schweiz, Wallis, Aletsch Arena  
Datum: April 2017  
Ort: Aletsch Arena, Schweiz

**Am 18. Juni findet der 32. Aletsch-Halbmarathon statt – er gilt als schönster Europas**

---

## LAUFTREND 2.0: ÜBER DEN WOLKEN

**Berlin, London, New York. Einen Halbmarathon in einer der grossen Metropolen mitzulaufen, ist ein einmaliges Erlebnis und ein Trend, der längst massentauglich geworden ist. Wer schon überall dabei war, keine Lust auf Asphalt und Hochhausschluchten hat – oder mit einem richtigen Juwel starten will, sollte sich den Aletsch-Halbmarathon gönnen. Der besondere Reiz: Der Halbmarathon ist ein Berglauf und findet auf der Walliser Sonnenterrasse, in der autofreien Aletsch Arena, in atemberaubender Kulisse – mit Blick auf den von der UNESCO geschützten, mächtigsten Eisstrom der Alpen und auf über 40 Viertausender – statt. Eine Umgebung, die im wahrsten Sinne des Wortes beflügelt.**

Der Lauf gilt als der schönste Europas – und das ist nicht der einzige Grund, weshalb die 2500 Startplätze so heiss begehrt sind. Trotz der anspruchsvollen Streckenführung – mit Start auf knapp 2000 Metern Höhe und einem Anstieg von insgesamt 1050 Höhenmetern – ist er für Hobbyläufer durchaus geeignet. Wer sonst auf Asphalt und dem flachen Land läuft, muss sich allerdings schon etwas umstellen. Als Anfänger gönnt man sich optimalerweise ein halbes bis ganzes Jahr Vorbereitung – ganz klassisch auf der heimischen Laufstrecke oder auch mal beim Radfahren mit hohem Gang, um die Steigung am Berg zu simulieren.

### Was vor allem hilft: Geniessen

Die Höhenluft dagegen ist etwas, auf das man sich nicht langfristig vorbereiten kann. „Daran kann man sich nur gewöhnen“, meint der ehemalige Spitzensportler und Schweizer Nationaltrainer Richi Umberg. „Theoretisch reichen dafür ein bis zwei Tage, aber wer Zeit hat, sollte eine entspannte Wander-Woche vor Ort einberechnen – sonst befindet sich der Körper beim Lauf womöglich noch in einer zu starken Umstellungsphase.“ Alles andere: Kopfsache. Nicht zu viel nachdenken, den Lauf geniessen, die Anstrengung annehmen, sich nicht zu viel vornehmen. Die Aussicht hilft enorm! Das gewaltige Gipfelmeer mit seinen weissen Bergspitzen, saftige Wiesen, Kuhherden in der Ferne, der beeindruckende Eisgigant ... Da stellt sich nur die Frage: Wird man danach je wieder einen Stadtlaf durch harte Betonlandschaft geniessen können?



## Zahlen und Fakten im Überblick

Der Aletsch-Halbmarathon umfasst eine Distanz von 21,1 Kilometern und 1050 Höhenmetern und findet am 18. Juni 2017 statt. (Nächster Lauf am 24. Juni 2018.) Gestartet wird auf der Bettmeralp, einem autofreien Bergdorf der Aletsch Arena auf rund 2000 Metern Höhe. Das Sportereignis ist auf 2500 Läufer beschränkt, die Startgebühr beträgt CHF 60. Die Originalstrecke ist permanent beschildert und GPS-referenziert. Sie ist als Trainingstrecke und Wanderroute begehbar.

Weitere Infos und Anmeldung unter: [www.aletsch-halbmarathon.ch](http://www.aletsch-halbmarathon.ch)

**NEU: mit kostenloser öV-Anreise ab Wohnort zum Veranstaltungsort und zurück**

### Rückfrage-Hinweis:

**Monika König-Gottspöner, Leiterin Kommunikation**

Aletsch Arena AG | Postfach 16 | CH-3992 Bettmeralp

+41 27 928 58 63 | [monika.koenig@aletscharena.ch](mailto:monika.koenig@aletscharena.ch) | [aletscharena.ch/medien](http://aletscharena.ch/medien)