



Am 26. Juni findet der 31. 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 mitzulau-  
fen, 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 be-  
sondere 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 U-  
NESCO geschützten, mächtigsten Eisstrom der Alpen und auf über 40 Viertausender –  
statt. Eine Umgebung, die im wahrsten Sinne des Wortes beflügelt.**

„Den Aletsch-Halbmarathon sollte eigentlich jeder mal mitmachen“, sagt Richi Umberg. Wenn man oben am Bettmerhorn steht, auf den mächtigen Eisstrom des Aletschgletschers und auf das gewaltige Gipfelmeer blickt, selbst umgeben von saftig grünen, blühenden Wiesen, und einem kurz vor Staunen der Atem stillsteht, will man sofort zustimmen. – Kurz bevor sich leise Zweifel ankündigen. Denn auch vor Ehrfurcht kann einem hier der Atem stocken: Ein Halbmarathon mit Start auf knapp 2000 Metern Höhe, mit einem Anstieg von insgesamt 700 Höhenmetern. Schafft das auch wirklich jeder? „Klar. Denn das Schöne am Berglauf ist ja: Man kann ihn auch wandern, ankommen wird man eh irgendwann“, so Umberg. „Und der wunderbare, einmalige Ausblick auf die Landschaft hier ist das Motivierendste, was man sich überhaupt für einen Lauf vorstellen kann. Lässt man sich darauf ein, fliegt man die Strecke förmlich.“

### Ein Lauf der Superlative

Der ehemalige Spitzensportler, der selbst zahlreiche Marathon-Medaillen sein eigen nennt, ist zuversichtlich. Und die Teilnehmer sind es auch, offensichtlich. Jedes Jahr sind es mehr ca. 2500 Menschen, die den Lauf mitmachen wollen, der als der schönste Europas gilt. Und das ist nicht die einzige Superlative, die man hier live erleben kann. Der Aletschgletscher gilt mit seinen 23 Kilometern Länge als der grösste der Alpen und wurde mit seinen angrenzenden Gebieten 2001 in die Liste des UNESCO-Welterbes aufgenommen. Die Schweizer Alpen Jungfrau-Aletsch können so mit weltbekannter Prominenz mithalten, wie etwa dem Great Barrier Reef in Australien und dem Yosemite Nationalpark in den USA. Hinzu kommt die atemberaubende Aussicht auf sage und schreibe 40 Viertausender, unter anderen auf Eiger, Mönch und Jungfrau und das Matterhorn, und ein einzigartiges Naturreservat mit bis zu 1000 Jahre alten, märchenhaften, wohlduftenden Arvenbäumen. Zudem ist die gesamte Bergregion der Aletsch Arena autofrei. Und das spürt man, mit allen Sinnen.



Gründe gibt es also genug, einmal im Leben an diesem Ereignis teilzunehmen, das in diesem Jahr bereits zum 31. Mal stattfindet. Und wenn man's tatsächlich sportlich sehen und nicht nur wandern will? „Dann muss man sich ein bisschen auf die Bedingungen vorbereiten. Wer sonst auf Asphalt und dem flachen Land läuft, muss sich schon umstellen“, so Umberg. Der bald 66-Jährige trainiert Läufer wie Conny Berchtold, die 2014 den Aletschlauf gewonnen hat und inzwischen als Botschafterin fungiert. Was er auch ihr empfiehlt: Abwechslung und langsame Steigerung. Als Anfänger sollte man sich etwa ein halbes bis ganzes Jahr Vorbereitung gönnen – und startet klassisch und in seinem eigenen Tempo.

### Der Trick: Abwechslung

„Etwa vier Monate vor dem Lauf sollte man schon in der Lage sein, regelmässig bis zu zwei Stunden am Stück zu trainieren.“ Und hier kommt die Abwechslung ins Spiel. „Eine Stunde Radfahren, eine Stunde laufen und mit dem Rad wieder zurück. So belastet man die Gelenke nicht zu sehr.“ Beim Radeln simuliert ein hoher Gang die Steigung. Selbiges kann man auch im Fitnessstudio auf dem Laufband mit Steigung oder dem Crosstrainer mit hohem Widerstand üben. „Sinnvoll ist es auch, sich ein Waldstück mit ungewohnten Strecken und viel Abwechslung zu suchen – aus weichem und hartem Untergrund, mit Wurzeln und Steinen, kleinen Hindernissen.“ Alles Dinge, die man beim Aletsch-Halbmarathon vorfinden wird. „So kann man dann auch das antizipierende Laufen üben: Wenn man Steigungen und Unebenheiten mit einberechnet und konzentriert läuft, kann man besser reagieren, sich seine Kräfte besser einteilen und vermeidet Verletzungen und Stürze.“ Und wie geht man beim tatsächlichen Lauf mit der Steigung um? Schnelles Gehen sei hier besser, als das konstante Laufen durchziehen zu wollen. „Selbst Profis kommen mal in einen schnellen Wandermodus“, fügt Umberg hinzu. Dafür hilft auch beim Trainieren das Spiel mit dem Tempowechsel, im bewährten 7-Minuten-Takt. 7 Minuten leichtes Laufen (im Plaudermodus), 7 Minuten mittleres Laufen (Sprechen ist noch in kurzen Sätzen möglich), 7 Minuten intensives Laufen (Sprechen ist gerade noch möglich), 14 Minuten Joggen, und wieder von vorn beginnen.

### Was vor allem hilft: Geniessen

Etwas, auf das man sich nicht langfristig vorbereiten kann, ist die Höhenluft. Daran kann man sich nur gewöhnen. „Ein bis zwei Tage reichen“, sagt Umberg. Wer Zeit hat, sollte eine entspannte Wander-Woche in der wunderbaren, autofreien Umgebung einberechnen, oder sich für die Trainingswoche mit der Profi-Läuferin Birgit Lennartz anmelden. „Drei Tage vorher anzureisen dagegen ist eher suboptimal, da befindet sich der Körper dann beim Lauf in einer zu starken Umstellungsphase.“ Alles andere: Kopfsache. Nicht zu viel nachdenken, den Lauf geniessen, die Anstrengung annehmen, sich nicht zu viel vornehmen. Und nicht vergessen: die Aussicht hilft enorm! Weisse Bergspitzen, saftige Wiesen, ein Kirchturm – hübsch, wie man ihn nicht schöner hätte malen können, Kuhherden in der Ferne, der beeindruckende Eisgigant – das alles ist so viel schöner und abwechslungsreicher als die harte Betonlandschaft eines Stadtlaufs. Und das sehen selbst eingefleischte Kenner der Gegend so. „Ich bin die Strecke noch nie komplett gelaufen und freue mich wahnsinnig auf dieses Erlebnis“, sagt Christoph Golob, ein Teilnehmer mit Heimvorteil – der



36-jährige stellvertretende Betriebsleiter Sportbahnen der Aletsch Riederalp Bahnen ist hier aufgewachsen und freut sich auf das eindrucksvolle Landschaftserlebnis, als wäre er zum ersten Mal hier oben.

## Zahlen und Fakten im Überblick

Der Aletsch-Halbmarathon umfasst eine Distanz von 21,1 Kilometern und 1050 Höhenmetern und findet am 26. Juni 2016 statt. (Nächster Lauf am 18. Juni 2017.) 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 ca. 50 Euro. Für die Trainingswoche auf der Bettmeralp mit der Marathon-Grösse Birgit Lennartz vom 19. bis 28. Juni, ebenso wie für den Lauf selbst, sollte man sich frühzeitig anmelden. 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)**

**Achtung:** Alle Startplätze für den Aletsch-Halbmarathon 2016 sind bereits vergeben. 2017 findet der Lauf am 18. Juni statt.

## 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)