

Ein ausgefüllter Tag / Zwei Alpinrunner am "Glacier3000run" 2014

Der "Glacier3000run" hat sich mittlerweile etabliert und ist in der Berglaufszene sehr beliebt. Kein Wunder, denn die 26 km lange Strecke führt von Gstaad durch das malerische Saanenland und bietet seinen Teilnehmenden nicht nur idyllische Bergdorfkulisse, sondern auch den spektakulären Anstieg auf den Glacier 3000 mit Laufpassagen über Schnee und zum Schluss auf dem ewigen Eis. Das Ziel befindet sich auf 2'950 Metern Höhe. So müssen die Läufer eine Höhendifferenz von 1'900 Metern überwinden.

Früh morgens um 4 Uhr ist für Heinz und Conny in Domat/Ems Tagwacht. Mit dem ersten Zug geht's um 05:08 Uhr ins Berner Oberland. Es bleibt genügend Zeit noch etwas zu dösen und sich langsam auf den Event einzustimmen. In Gstaad selbst muss dann alles bereit sein; es verbleibt eine knappe halbe Stunde Zeit für Startnummern holen, Gepäck deponieren, sich einzulaufen und sich zum Start zu begeben. Entsprechend werden die letzten 20 Min. im Zug schon dafür genutzt, sich etwas einzuwärmen bzw. direkt im Wettkampf-Tenü aus dem Zug zu steigen :-).

Dieses Jahr starten 663 Laufbegeisterte. Erst im Laufe des Morgens verziehen sich die schwarzen Wolken und der Ehrenstarter und ehemalige Skistar Mike von Grünigen kann die Läufer auf den Originalparcours schicken.

Der nachgemeldete Kenianer Isaac Kosgei Toroitich entschwindet dem grossen Teilnehmerfeld leichten Schrittes und kommt in 2:23.15 Std. auf der Terrasse des Scex Rouge (2'950 m ü.M.) an. Auch die beiden Alpinrunner sind schnell unterwegs und erreichen das Ziel mit sehr guten Platzierungen:

19. Platz Heinz Joos, Domat/Ems (2:59.10 Std.) von 388 klassierten Männern

44. Platz Conny Huber, Davos Platz (3:58.51 Std.) von 123 klassierten Frauen

Fazit: Ein "knackiger" und sehr abwechslungsreicher Berglauf mit allem drum und dran sowie oben einer imposanten Bergkulisse. Bei schönem Wetter kann man sehr viele Gipfel sehen.

Nun folgt der gemütliche Teil. Wir plaudern oben auf 3000 m mit anderen Finishern, fahren mit der "Panorama-Seilbahn" und dem Postauto via Col du Pillon zurück nach Gstaad und füllen die Kohlenhydratspeicher wieder auf. Schliesslich machen wir uns um 17 Uhr auf die lange Heimreise. Weil wir irrtümlich in Bern im Zug sitzen bleiben, hätten wir um 20 Uhr sogar Gelegenheit gehabt, noch einen Abstecher nach Frankreich zu wagen. Wieso? Nun, der Zug fuhr nach Basel und nicht nach Zürich... Diesen ungewollten Abstecher nehmen wir aber mit einem Lächeln. Mit vielen schönen Eindrücken erreichen wir spät abends wieder Graubünden: ein ausgefüllter Tag !

Hier ein paar Impressionen (Conny findet sogar noch Zeit zum Lächeln):

