

2 Schluchten. 2 Tage. 2 Lauferlebnisse.

Transruinaulta. Ilanz – Thusis. 42 km.

Transviamala. Thusis – Donat. 19 km.

www.transruinaulta.ch / www.transviamala.ch



Zwei Schluchten werden von Läufern bevölkert

Zwei Schluchtenläufe beschliessen am Wochenende das Bündner Laufjahr. Am Samstag findet der Transruinaulta und am Sonntag der Transviamala statt.

Auch bei seiner 16. Austragung lockt der Transviamala mit Start in Thusis und Ziel in Donat viele Laufbegeisterte aus sämtlichen Regionen der Schweiz und weiteren sechs europäischen Ländern an. Ende August und somit fast zwei Monate vor der Veranstaltung war das Kontingent von 1000 Läufern respektive (Nordic-)Walkern bereits ausgeschöpft. Nachmeldungen sind am Sonntag deshalb nur noch für die beiden Nachwuchsbewerbe möglich. Die älteren Kinder (Jahrgänge 2001 bis 2006) messen sich an der 4,4 Kilometer langen cursa da juniors, die jüngeren Mädchen und Knaben (ab Jahrgang 2007) am Hindernislauf mit der Bezeichnung cursa da lumpazis. Sämtliche Kinder starten gratis; die Teilnahmegebühr übernimmt innerhalb ihres Nachhaltigkeitsprogrammes Generation M die Migros.

Mehrere ehrenvolle Klassierungen

Eine kurzfristige Teilnahmemöglichkeit bietet sich erwachsenen Läufern hingegen am Transruinaulta. Der Trailmarathon führt am Samstag zum vierten Mal von Ilanz nach Thusis. Zwischen der ersten Stadt am Rhein und dem Transviamala-Startort gilt es 42,2 Kilometer mit 1800 Höhenmetern zu bewältigen. Das Herzstück der abwechslungs-, aber auch anforderungsreichen Strecke bildet die urtümliche Rheinschlucht. Beim 19 Kilometer langen, mit 950 Höhenmetern garnierten und ebenso reizvollen Transviamala ist es die mystische Viamala-Schlucht.

Nicht zuletzt die Passagen durch die zwei Schluchten machen eine Teilnahme an den beiden, von der Uniùn da sport Tumpriv vorzüglich organisierten Läufe überaus lohnenswert. Die sechsmalige Wahl des Transviamala zum schönsten Schweizer Lauf jedenfalls kommt nicht von ungefähr, und auch der Transruinaulta erreichte bei den ersten drei Austragungen am Swiss Ultra Trail Award nicht umsonst schon zweimal einen Podestplatz. 2015 wurde er Dritter, 2016 Zweiter. Ob es diesmal zum Sieg reicht?

„Zurück zur Natur“ und Einzelstart

2 Schluchten. 2 Tage. 2 Lauferlebnisse.

Transruinaulta. Ilanz – Thusis. 42 km.

Transviamala. Thusis – Donat. 19 km.

www.transruinaulta.ch / www.transviamala.ch



Das bevorstehende Laufwochenende richten die initiativen und umtriebigen Veranstalter unter dem Motto „zurück zur Natur“ aus. Besonders zu inszenieren brauchen sie es nicht: „Die Natur, ihre Schönheit, ihre Rauheit und zum Teil ihre Unberechenbarkeit prägen unsere beiden Läufe“, sagt OK-Präsident Thomas Häusermann. „Zurück zur Natur“ ist wie viele andere vorangegangene Schwerpunktthemen nachhaltig; in ihrem Fazalet finden die Transviamala-Finisher eine Spezialedition eines von Rebecca Clopath aus Lohn herausgegebenen Kochbuches vor.

Dieses müssen sie sich vorerst aber verdienen. Erstmals in der Geschichte des beliebten Erlebnislaufes nehmen die Läufer und Nordic-Walker die sportliche Herausforderung mittels Einzelstart in Angriff. „Die diesbezüglich positiven Rückmeldungen seitens der Läufer am Transruinaulta bewogen uns zu diesem Schritt“, begründet der OK-Chef diese Neuerung. Auf der einen Strassenseite starten im Zehn-Sekunden-Intervall die rund 200 Läufer, welche am Wochenende einen Doppeleinsatz absolvieren. Parallel dazu auf der anderen Strassenseite die „reinen“ Transviamala-Teilnehmenden der Original- oder Kurzdistanz (11,5 Kilometer) in Abständen von zwei Sekunden. Die Walker bilden mit einem klassischen Blockstart im Anschluss den Abschluss des neuen Startprozederes in Thusis.