**An zwei Tagen gemeinsam durch zwei Schluchten**

**«Laufen verbindet uns», sagt Benjamin Engeli. Am 22. und 23. Oktober stellt er sich, wie auch seine Ehefrau Seraina Engeli, den Originalstrecken des Transruinaulta Trailmarathons und des Transviamala Erlebnislaufes. Der Titel Schluchtenkönigin beziehungsweise Schluchtenkönig ist reizvoll.**

Im Hause Engeli gibt es gleich zwei inoffizielle König-Titel: jenen der Schluchtenkönigin und jenen des Schluchtenkönigs. Seraina und Benjamin verdienten sie letztes Jahr mit dem erfolgreichen Finishen der Originalstrecken des Transruinaulta (Ilanz–Thusis/42 Kilometer) und des Transviamala (Thusis–Donat/19 Kilometer). Der Herausforderung der attraktiven Etappenwertung stellt sich das sportliche Ehepaar aus dem zürcherischen Elsau auch heuer wieder. «Die beiden Läufe führen durch eine wunderschöne Landschaft, die Organisation ist hervorragend und der Anlass familiär», begründet Benjamin Engeli seinen erneuten Doppelstart.

«Ich mag den Transruinaulta. Die Viamala-Schlucht ist aber auch sehr schön», sagt Seraina Engeli. «So habe ich den Fünfer und das Weggli.» Die Angestellte im Gesundheitsbereich möchte die beiden Tage geniessen und gesund ins Ziel kommen. «Anders als vor 20 Jahren ist mir die Laufzeit nicht mehr ganz so wichtig», so Benjamin Engeli. «Ein Lachen im Gesicht bei der Überquerung der Ziellinie zählt schliesslich mehr als einige Minuten schneller zu sein.» Heuer ist übrigens sein Marathon-Jubiläums-Jahr: Seit einem Vierteljahrhundert absolviert der «Bürogummi», wie sich der 43-Jährige in der Berufswelt nennt, zumindest einen Marathon pro Jahr.

Zum Abschluss ins Mineralbad

Speziell freut sich Benjamin Engeli «auf zwei schöne Lauferlebnisse in der Natur, die guten Verpflegungsposten, die Zieleinläufe und vor allem auch darauf, mit meiner Ehefrau zwei Tage verbringen und eindrückliche Momente miteinander teilen zu können». Dasselbe erwähnt auch die 41-jährige Seraina Engeli, nebst der Freude auf die sportliche Herausforderung. «Natürlich werden wir nach dem Transviamala den Tag und gleichzeitig das anspruchsvolle Laufwochenende im Mineralbad Andeer ausklingen lassen.» Dies notabene gratis und franko: Sämtliche Finisher des Transviamala und der Schluchtenwertungen bekommen einen Eintritt geschenkt.

Apropos Finishergeschenk: Für Seraina und Benjamin Engeli bilden auch die Messer einen Anreiz zur Teilnahme am Transruinaulta. In wenigen Tagen gibt es im Haushalt der Familie Engeli in Elsau bereits acht davon. Vor dem letztjährigen Doppeleinsatz absolvierte das bewegungsfreudige Ehepaar schon zweimal den Transruinaulta. Der zweifache Start vor zwölf Monaten bildete dann ein neues Erlebnis. «Am Tag nach dem Marathon muss, da der Körper müde ist, der Kopf laufen», weiss Seraina Engeli. Und dies klappe, sofern man nicht verletzt sei, bestens. Natürlich müsse aber auch die Verpflegung stimmen.

«Gemeinsame Lauf- und Paarzeit»

Die beiden Läufe absolvieren Seraina – sie bezeichnet den Transruinaulta als schönsten Herbstlauf – und Benjamin Engeli unabhängig voneinander. Darauf vorbereitet haben sich die Eltern von zwei Kindern im Alter von neun und elf Jahren zum Teil aber gemeinsam. «Unser Sonntagslauf ist Programm», sagt Benjamin Engeli, der – «auch um die verbrauchte Energie wieder auftanken zu können» gerne kocht, isst und trinkt. «Gemeinsame Laufzeit ist für mich auch gemeinsame Paarzeit. Wir schlagen jeweils ein Lauftempo an, welches uns erlaubt, über Gott und die Welt zu sprechen. Laufen verbindet uns.»

Durchschnittlich schnürt Benjamin Engeli die Laufschuhe pro Woche vier- bis fünfmal zwischen jeweils 45 Minuten und drei Stunden. Bei Seraina Engeli summieren sich wöchentlich «je nach Energie und Zeit» zwischen zwei bis fünf Stunden. Bevorzugt wählt sie Trail-Strecken aus. «Die Gelenke danken mir die Abwechslung, und ich bin in der Natur unterwegs.» Benjamin Engeli gefällt am Laufen «die Einfachheit und Unabhängigkeit». Weil dieser Sport technisch nicht allzu schwierig sei, habe man Zeit nachzudenken. Zudem benötige es nicht viel Ausrüstung, und man könne überall laufen gehen.

Ausschreibung in einem Café

Übrigens: Wie wurde das Ehepaar aus dem Eulachtal seinerzeit auf den Transruinaulta aufmerksam? «Wir machen häufig Ferien in der Surselva», sagt Benjamin Engeli. «In einem Café in Ilanz sahen wir vor ein paar Jahren die Transruinaulta-Ausschreibung und entschlossen uns, einmal an diesem Anlass teilzunehmen» – was sie 2018 ein erstes Mal taten und mit dem vierten Start nun zum dritten Mal zurückkehren. «Die Rheinschlucht ist ein wunderbares Werk der Natur», schwärmt Seraina Engeli. Den Vorderrhein kennt sie schon lange. Auch vom Wasser aus.

B O X 1

**Gratisstart für Kinder und Jugendliche**

Während das Anmeldeportal für den Transruinaulta und den Transviamala sowie deren zwei Kurzdistanzen bereits geschlossen ist, so können sich Kinder und Jugendliche für die beiden Nachwuchsläufe innerhalb des Transviamala spontan vor Ort einschreiben. Die Älteren von ihnen (Jahrgänge 2006 bis 2011) absolvieren einen Traillauf, der sie von Plàns nach Donat führt, die Jüngeren (ab Jahrgang 2012) messen sich in einem Hindernislauf in Donat. Dank des Nachhaltigkeitsprogramms Generation M der Migros kommen sie in den Genuss eines kostenfreien Starts.

**Die Läufe im Überblick**

**Samstag**

*Transruinaulta* (42,2 Kilometer/1800 Höhenmeter/Ilanz–Thusis) – Intervallstarts ab 9.15 Uhr, Zieleinläufe ab 12.25 Uhr.

*Transruinaulta Curta* (24 Kilometer/780 Höhenmeter/Ilanz–Rhäzüns) – Intervallstarts ab 11.30 Uhr, Zieleinläufe ab 13.20 Uhr.

**Sonntag**

*Transviamala* (19 Kilometer/+950 und -620 Höhenmeter/Thusis–Donat) – Startintervall Einzelstarts ab 10.00 bis 10.45 Uhr, Zieleinläufe ab 11.15 Uhr.

*Transviamala Curta* (11,5 Kilometer/+720 und -410 Höhenmeter/Thusis–Donat) –Startintervall Einzelstarts ab 10.00 bis 10.45 Uhr, Zieleinläufe ab 10.50 Uhr.

*Cursa da juniors* (3,1 Kilometer) *–* Start um 11.45 Uhr in Plàns, Ziel in Donat

*Cursa da lumpazis* (Hindernislauf) – Starts ab 13.30 Uhr in Donat

**Informationen:** [**www.transruinaulta.ch**](http://www.transruinaulta.ch) **und** [**www.transviamala.ch**](http://www.transviamala.ch)