

2 Schluchten. 2 Tage. 2 Lauferlebnisse.

Transruinaulta. Ilanz–Thusis. 42 km.

Transviamala. Thusis–Donat. 19 km.

www.transruinaulta.ch / www.transviamala.ch



graubünden



graubünden

Geteilte Leidenschaft mit Grenzerfahrung, doppelte Freude mit Erfolgen

Nico Dalcolmo machte das Hobby zum Beruf, Leah van der Ploeg illustrierte unter anderem ein Trailrunning-Kinderbuch. Das Liebespaar mit Wohnort Davos und Rüti im Zürcher Oberland verbindet die Leidenschaft zum Sport, insbesondere zum Trailrunning und zu den Bergen. Am Transruinaulta (21. Oktober) respektive Transviamala (22. Oktober) stehen die beiden zum ersten Mal an der Startlinie. Mit unterschiedlichen Voraussetzungen. Und Zielen.

Er liebe die Bewegung, die Natur und das Gefühl der Freiheit, wenn er in den Bergen unterwegs sein könne, sagt Nico Dalcolmo. Mittlerweile dreht sich bei ihm nicht nur im privaten, sondern auch im beruflichen Leben alles um den Laufsport beziehungsweise um Trailrunning. Bei der Zenit run GmbH, dem Trailrunning Kompetenz-Center im Center da Capricorns in Wengenstein, übt er die Funktion des Projektleiters aus. «Aus der Liebe zur Natur, den Bergen und dem Laufsport entwickeln und konzeptionieren wir mit viel Leidenschaft Geschäftsmodelle und Tourismuskonzepte. Die langjährige Erfahrung nutzen wir, um jegliche Art von Anspruchsgruppen im Bereich Trailrunning zu beraten und zu unterstützen», erklärt Nico Dalcolmo, der über den Bachelor Sport Management verfügt.

Ein Projekt der Zenit run GmbH ist das Kantonsprojekt graubünden Trailrun. Innerhalb dieses Projektes wurde ein Trailrunning-Kinderbuch mit dem Titel «Jori trailt los» erarbeitet. In dessen Zentrum stehen Trainingstipps – die keine Altersgrenze kennen – und praktische Übungen. Das Buch illustrierte Leah van der Ploeg, die Freundin von Nico Dalcolmo. «Mit dem Visualisieren der Sportart durchs Murmeltier Jori und seine Abenteuer bot sich mir die Möglichkeit, zwei meiner Leidenschaften zu verbinden: den Laufsport und das Zeichnen. Dabei machte ich mir auch Gedanken, wie wichtig mir Trailrunning ist und was es für jüngere Generationen bezüglich Bewegung und Natur bedeuten kann», erklärt Leah van der Ploeg, die im Sommer das Bachelorstudium in Illustration Fiction an der Hochschule Luzern abgeschlossen hat. «Mir liegt es zudem am Herzen, eine Brücke zwischen Nachwuchs und Bildung gestalten zu können.»

Beide mit 100-Prozent-Jobs

Die Berge faszinieren sie jeden Tag aufs Neue, und durch Trailrunning bekomme sie die Möglichkeit, die Natur auf eine sehr schöne und spezielle Art zu erfahren, so die über holländische Wurzeln verfügende Leah van der Ploeg. «Es geht für mich um jeden Tritt, um Respekt vor der Natur, um Vorsicht, aber auch darum, die Landschaft zu geniessen und mich selbst an meine sportlichen Grenzen zu bringen.» Nico Dalcolmo fasziniert die Einfachheit des Laufens – «ich kann überall Laufen und die Natur entdecken». Dabei lebe er jeden Moment sehr intensiv, weit weg vom Alltagsstress.

2 Schluchten. 2 Tage. 2 Lauferlebnisse.

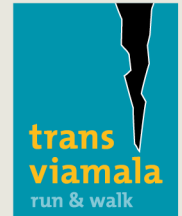
Transruinaulta. Ilanz – Thusis. 42 km.

Transviamala. Thusis – Donat. 19 km.

www.transruinaulta.ch / www.transviamala.ch



graubünden



graubünden

Nicht zuletzt bietet ihm das Laufen die Möglichkeit, seine Grenzen kennen zu lernen und zu verschieben oder Ziele zu stecken und diese mit viel Eifer zu erreichen.

Nico Dalcolmo wohnt in Davos, Leah van der Ploeg im zürcherischen Rüti. Sie versucht, so oft wie möglich nach Graubünden zu kommen – «auch, weil ich mich da sehr wohl fühle.» Mit einem 100-Prozent-Job reicht dies momentan indes nur an den Wochenenden, dafür genießt sie diese Zeit umso mehr. «Da sich in meinem Leben sehr vieles um den Sport dreht und ich dadurch kein `normales` Leben führe, ist es ein Geschenk, jemanden zu haben, der diesen Lifestyle versteht und ihn mitlebt», sagt Nico Dalcolmo, der ebenfalls Vollzeit arbeitet. Einfach mit flexiblen Arbeitszeiten, damit er sein Training optimal in den Arbeitsalltag integrieren kann. Immer wieder schnüren die beiden die Laufschuhe zusammen. «Die Berge und einen sportlichen Alltag zusammen erleben zu dürfen, ist etwas vom Schönsten», meint Leah van der Ploeg.

Eishockeyspieler und Fussballerin

Vor dem Wechsel zum Laufsport und speziell dem Trailrunning waren beide in Teamsportarten aktiv. Nico Dalcolmo spielte seit dem fünften Lebensjahr Eishockey (zuletzt bei der Elite A), war als Ergänzung zum Training aber schon damals viel zu Fuss in den Bergen unterwegs. Leah van der Ploeg spielte während des Besuches der Kantonsschule Zürcher Oberland drei Jahre lang Fussball beim FC Wetzikon und fing in jener Zeit mit Joggen an. Trailrunning übt sie erst seit zwei Jahren aus, den ersten Wettkampf in dieser Sparte bestritt sie im Juni 2022. Prompt gewann sie – völlig überraschend – den Trailrun Chur. «Dieses Erlebnis verlieh mir zwar sehr viel Motivation. Die grössten Erfolge sind für mich jedoch längerfristig. Das heisst zum einen, wenn ich eine Steigerung im Training sehe, zum anderen, dass ich die sportliche Begeisterung mit Familie und Freunden teilen darf.»

Langfristige Ziele peilt auch Nico Dalcolmo an, der das Laufen seit 2016 als Hauptsportart ausübt. Er möchte die Schweiz an internationalen Anlässen vertreten, Top-Ten-Ergebnisse in unterschiedlichen Disziplinen (Vertical, Skyrace, Ultra) erzielen und sich gleichzeitig an der Weltspitze etablieren. Zu seinen bislang bedeutendsten Erfolgen zählen die Triumphe am KM de Chando 2020, am Trail Verbier St-Bernard 2021 und am Haria Titan Trail Lanzarote 2022. «Um mit den Besten mithalten zu können, muss ein Trailrunner ein sehr kompletter Athlet sein und unterschiedliche Fähigkeiten in Perfektion beherrschen», erklärt Nico Dalcolmo. «Diese sportliche Vielfalt in Kombination mit dem Erleben einzigartiger Bergmomente, macht für mich die Faszination Trailrunning aus.»

Die Berge faszinieren Nico Dalcolmo, seit er denken kann. Er stammt aus einer sehr sportlichen Familie, in welcher der Bergsport über mehrere Generationen gelebt wird. «So wurde auch ich von dieser Faszination angesteckt und entdeckte das Trailrunning für mich. Je länger, je mehr entwickelte

2 Schluchten. 2 Tage. 2 Lauferlebnisse.

Transruinaulta. Ilanz – Thusis. 42 km.

Transviamala. Thusis – Donat. 19 km.

www.transruinaulta.ch / www.transviamala.ch



graubünden

graubünden

ich den Drang, die umliegenden Berge immer schneller und leichtfüssiger zu besteigen.» Erste Wettkämpfe folgten, und durch den Erfolg stieg die Motivation, länger und härter zu trainieren.

Doppelstart als Premiere

Sowohl Nico Dalcolmo als auch Leah van der Ploeg stehen immer mal wieder an der Startlinie einer Trailrunning-Veranstaltung – und beenden diese mit einem Podestplatz oder zumindest einer Top-Rangierung. Zum Abschluss der Saison beteiligen sie sich – zum ersten Mal – am Transruinaulta beziehungsweise tags darauf am Transviamala. Nico Dalcolmo stellt sich dabei der Herausforderung eines Doppelstarts auf den zwei Hauptdistanzen. «Auch wenn ich noch jung bin, liegen mir die längeren Distanzen besser als die kurzen und intensiven Belastungen.» Sein Fokus liege klar auf dem Marathon am Samstag und dann hoffe er, dass er am Sonntag noch etwas Energie übrig habe. «Weil ich allerdings noch keine Erfahrungen mit Etappen-Rennen habe, wird der zweite Wettkampftag ein kleines Experiment», sagt Nico Dalcolomo, der in der zweiten Saisonhälfte mit mehreren kleineren Verletzungen zu kämpfen hatte.

Der 27-Jährige zählt zu den Anwärtern auf den Schluchtenkönig-Titel, welchen der Läufer mit der besten Gesamtzeit erhält. «Als Athlet möchte man immer gewinnen und der Schnellste sein. Wenn ich gesund am Start stehen kann, ist sicherlich alles möglich.» Zweifelsfrei sei es sein Ziel, Schluchtenkönig zu werden. Weil das Etappen-Format für ihn jedoch Neuland sei, fokussiere er sich auf den Marathon und sehe danach, wie sich der Körper fühle.

Leah van der Ploeg, die verletzungsfrei über die Saison kam, absolviert am Laufwochenende die 25 Kilometer messende Transruinaulta Curta. «Ich möchte schauen, wie sehr ich mich in der Fläche pushen kann, bevor es am Schluss in den Aufstieg geht. Und natürlich die schöne Landschaft trotz Wettkampfmodus geniessen.» Auch die 24-Jährige darf sich Chancen auf den Sieg oder zumindest einen Podestplatz ausrechnen – womit das sportbegeisterte Liebespaar gleich doppelten Grund zur Freude hätte.