



Zwischenstation «ufem Blatti»

Am Swiss International Mountain Marathon (SIMM) kamen ob Adelboden gut 300 Orientierungsläuferinnen und -läufer respektive Bergsportbegeisterte auf ihre Rechnung. Die Begeisterung war gross, wie einer Medienmitteilung zu entnehmen ist.

SWISS INTERNATIONAL MOUNTAIN MARATHON Diese letzten Meter machen nochmals Kräfte frei. Verhältnismässig wenig anstrengend präsentieren sie sich. Sie führen fast flach über einen Alpweg ins Ziel. Spurten ist angesagt. «Schliesslich zählt jede Sekunde», betonen die Involvierten im Ziel, nach drei, vier, fünf, sechs oder sieben Wettkampf-Stunden. Der Etappenort des traditionellen zweitägigen Gebirgsmarathons ist erreicht. Halbzeit.

Von der Anstrengung sind die Gesichter gezeichnet. Vor allem aber widerspiegelt sich darin Freude – Freude übers Erlebte, Durchlebte, Gemeisterte. Und jetzt bietet «ufem Blatti» oberhalb von Hahnenmoos beste Rastmöglichkeiten. Aufstellen der mitgetragenen Zelte, sich Verpflegen (aus dem Rucksack), sich Frisch machen mit kaltem Bergwasser aus dem Schlauch und Regenerieren ist angesagt. Die Wettkämpferinnen und Wettkämpfer zwischen acht und über 70 Jahren sind sich einig: «Schön wars und auch schön anspruchsvoll, aber für das sind wir ja auch da.»

Von strong bis light

Fünf verschiedene Kategorien standen den 143 Equipen zur Auswahl:

Je nach Fitness und OL-technischem Können eigneten sie sich für ein breites Publikum. Und so war denn dieses auch. Gefordert sahen sich die verschiedenen Equipen an den beiden Tagen zwischen gut sechs und fast 18 Stunden. Angesprochen vom SIMM fühlten sich vor allem OL- und Bergsportaffine.

Zwei vielseitig fordernde, begeisternde Tage in prächtiger Berglandschaft erlebten sie. Und das Wetter spielte plus/minus mit – trotz «einiger Spritzer».

Von der WM-TeilnehmerIn ...

Um die Top-Positionen kam es zu spannenden Duellen und Entscheidungen. In der «Königsdisziplin» Orienteering strong siegten Antti Peltonen (Wettlingen) zusammen mit Christian Thüler (Chur) mit einer Gesamtzeit von 10:36:47 Minuten. Auf Rang drei und somit zum Sieg bei den Couples kamen Lukas Lombriser und Selina Kolb (beide Winterthur).

Und für eine internationale und weltspitzentechnische Note sorgte das schnellste reine Frauenteam: Laura Ramstein (Bern) und Anja Arbter. Ramstein startete für Österreich an der OL-WM Flims



Hauptausgabe

Jungfrau Zeitung
3600 Thun
033/ 826 01 01
www.jungfrauzeitung.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

Seite: 42
Fläche: 171'405 mm²

Auftrag: 3005819
Themen-Nr.: 041.041

Referenz: 89021586
Ausschnitt Seite: 2/5

Swiss Orienteering

Laax (22. Langdistanz) vor einem Monat. An der SIMM kämpfte sie sich trotz eines übertretenen Fusses (vierter Posten) über die Distanz. Ramstein lachte: «Wir konnten unsere Apotheke voll nutzen.» Das Duo machte seinem Namen Grenzgängerinnen alle Ehre.

... zu den Top-Zwillingen

Überraschendes präsentiert das Klassement nach den beiden Tagen in der Kategorie Score. Die meisten Kontrollposten und somit Punkte liefen zwei Frauen an. Um die Zwillingsschwestern Moretti aus dem Unterwallis handelt es sich. Und im Gegensatz zu vielen liegt ihr Ursprung nicht im OL, sondern in der Leichtathletik.

Isabella Crettenand Moretti profilierte sich als Langstreckenläuferin international, Cristina Favre-Moretti als 400-Meter-Hürdenspezialistin. Später machten sie sich einen Namen an Skitourenwettkämpfen und errangen Welt- und Europameistertitel.

Und offensichtlich: Auch im Gebirgs-OL

ergänzten sie sich vorzüglich.

Dem Virus auf der Spur

Und da war Reto Pusterla, das ehemalige Junioren-Nationalkadermitglied, später Junioren-Nationaltrainer und Chef Nachwuchs bei Swiss Orienteering. Er startete nach mehreren Jahren mit seinen Zwillingssöhnen nun mit dem Jüngsten, dem achtjährigen Nils. «Ich war schon mit 15 dabei beim SIMM», sagte Vater Pusterla. Nach «der Babypause» kehrte er vor bald zehn Jahren zurück. Er sagt: «Mit dem SIMM lässt sich das OL-Virus weitergeben.»

Seine Aussage sah Pusterla im Massstab 1:1 bestätigt: Sohn Nils wollte sein Gepäck und seinen Rucksack um nichts in der Welt vom Vater tragen lassen. Vielmehr sagte er: «Das ist cool, das Unterwegssein wie das Campieren.»

Die Resultate siehe Webseite:

[Mountain Marathon \(pd/html\)](#)

Nr. 212733, online seit: 16. August – 08.00 Uhr



Hauptausgabe

Jungfrau Zeitung
3600 Thun
033/ 826 01 01
www.jungfrauzeitung.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

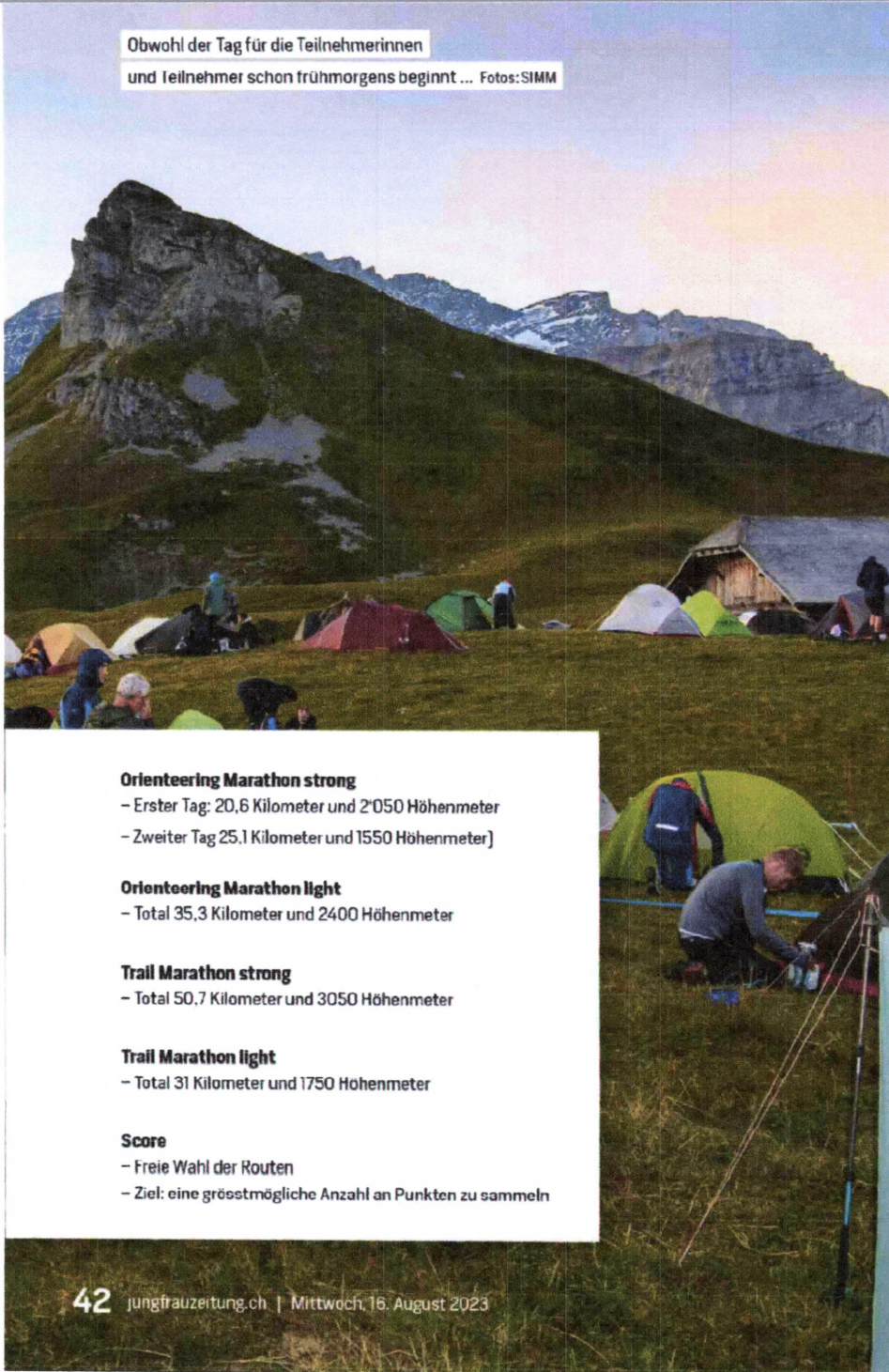
Seite: 42
Fläche: 171'405 mm²

Auftrag: 3005819
Themen-Nr.: 041.041

Referenz: 89021586
Ausschnitt Seite: 3/5

Swiss Orienteering

Obwohl der Tag für die Teilnehmerinnen
und Teilnehmer schon frühmorgens beginnt ... Fotos:SIMM



Orienteering Marathon strong

- Erster Tag: 20,6 Kilometer und 2'050 Höhenmeter
- Zweiter Tag 25,1 Kilometer und 1550 Höhenmeter]

Orienteering Marathon light

- Total 35,3 Kilometer und 2400 Höhenmeter

Trail Marathon strong

- Total 50,7 Kilometer und 3050 Höhenmeter

Trail Marathon light

- Total 31 Kilometer und 1750 Höhenmeter

Score

- Freie Wahl der Routen
- Ziel: eine grösstmögliche Anzahl an Punkten zu sammeln

Jungfrau Zeitung



Hauptausgabe

Jungfrau Zeitung
3600 Thun
033/ 826 01 01
www.jungfrauzeitung.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

Seite: 42
Fläche: 171'405 mm²

Auftrag: 3005819
Themen-Nr.: 041.041

Referenz: 89021586
Ausschnitt Seite: 4/5

Swiss Orienteering





Hauptausgabe

Jungfrau Zeitung
3600 Thun
033/ 926 01 01
www.jungfrauzeitung.ch/

Medienart: Print
Medientyp: Tages- und Wochenpresse
Erscheinungsweise: 5x wöchentlich

Seite: 42
Fläche: 171'405 mm²

Auftrag: 3005819
Themen-Nr.: 041.041

Referenz: 89021586
Ausschnitt Seite: 5/5

Swiss Orienteering



Outdoor-Sport trifft auf Folklore: Drei Alphornbläser von Adelboden Tourismus bereichern das Camp mit einer musikalischen Darbietung.



Sie schleppten alles Nötige mit und gönnten sich kaum Pausen

Orientierungslauf Die Winterthurer Lukas Lombriser und Selina Kolb haben den Swiss International Mountain Marathon in Adelboden in der Kategorie Sie und Er gewonnen. Zwei Tage dauerte der OL in den Bergen.

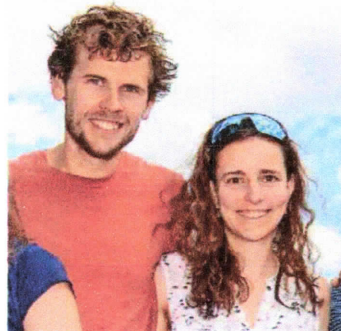
Unter dem Teamnamen «Biberli und Lackerli» traten Lukas Lombriser und Selina Kolb zum Gebirgsmarathon an. Es war ein Name mit Symbolkraft. Denn sie stammt ursprünglich aus dem Appenzell, er aus Basel. Und zumindest Biberli assen die beiden an den beiden OL-Wettkampftagen – neben Trockenfrüchten, Energieriegeln, Energiegels, Pasta zum Abendessen und Haferflocken zum Morgenessen. Der Grund dieser Wahl: All das wog wenig und lieferte Energie.

Und Energie war mitentscheidend über die insgesamt 45,7 km mit den 3600 Höhenmetern und einer Wettkampfdauer von gut zwölf Stunden. Zelt, Schlafsack, Essen, Getränke, Apotheke und vieles mehr mussten sie mittragen. Übernachtet wurde in einem Camp bei Hahnenmoos auf knapp 2000 m Höhe.

Der Swiss International Mountain Marathon (SIMM) ist ein Traditionsanlass. Bereits seit 48 Jahren gelangt er zur Durchführung. Vor allem in OL-Kreisen ist er beliebt. Fast 150 Teams gingen in verschiedenen Leistungskategorien an den Start. Die Jüngsten waren 8-jährig, die Ältesten über 70. Als Overall-Sieger zeichneten sich Antti Peltonen (Wettingen) und Christian Thüler (Chur) mit einer Gesamtzeit von 10:37:47 Stunden aus. Lombriser/Kolb realisierten mit ihren 12:00:20 Stunden die drittbeste Zeit aller der Kategorie «Orienteering Strong». Das führte zum Sieg in der Kategorie Sie und Er.

Der 33-jährige Lukas Lombriser und die sechs Jahre jüngere Selina Kolb freuten sich. Sie hatten diesen von Jahr zu Jahr an ei-

nem anderen Ort ausgetragenen Wettkampf schon länger im Hinterkopf. Jetzt starteten sie erstmals. Es hat sich gelohnt. Gemeinsam bilanzieren sie: «Eine



Siegerduo: Lukas Lombriser und Selina Kolb. Foto: Daniel Vonwiller

extrem schöne Landschaft, ein toller Parcours und eine einzigartige Stimmung.» Einzigartig waren etwa die Erlebnisse unterwegs oder auch das stimmungs-volle Camp.

Gelernt ist gelernt

Lombriser/Kolb lieferten sich ein Duell mit dem drittplatzierten Männerteam. Immer wieder trafen die beiden Equipen aufeinander. Beim drittletzten, technisch anspruchsvollen Kontrollposten aber entschieden die Winterthurer diesen Zweikampf für sich. «Wir liefen den Posten direkt an, während unsere Widersacher zu weit oben im Hang suchten», erklären die Erfolgreichen mit einem Schmunzeln. Vor allem Lombrisers Erfahrung machte sich da bezahlt. Er, ein früherer OL-Leistungsläufer und inzwischen Trainer des Nachwuchskaders Nordwestschweiz, erkannte auch auf der Landeskarte 1:25'000, wo die Tücken liegen.

Angesteuert hatten Lombriser/Kolb ursprünglich kein Topresultat. «Wir machten es mehr für uns», sagt Selina Kolb. Lombriser ergänzt: «Es ist wirklich überraschend, aber wir waren fit, kamen ohne Krise durch, konnten im Ebenen locker joggen, im Steilen schnell marschieren und gönnten uns kaum Pausen.» Und ganz SIMM-Spezielles erlebten sie auch: Zum Beispiel zwei Helfer, die bei einem Kontrollposten Steinpilze gefunden hatten und ihnen einen zum Mitnehmen und Kochen im Camp anboten.



«Schön – und schön anspruchsvoll»



Zwei Teilnehmerinnen bei einem Kontrollpunkt AUSSDAUERSPORT Am Swiss International Mountain Marathon (SIMM) vom 12. und 13. August kamen ob Adelboden gut 300 OrientierungsläuferInnen und Bergsportbegeisterte auf ihre Rechnung.

Die letzten Meter setzten nochmals Kräfte frei. Sie führten fast flach über einen Alpweg ins Ziel und präsentierten sich damit verhältnismässig wenig anstrengend. Hier war Spurten angesagt. «Schliesslich zählt jede Sekunde», betonten die Involvierten im Ziel nach drei, vier, fünf, sechs oder sogar sieben Wettkampfstunden. Der Etappenort des zweitägigen Gebirgsmarathons war erreicht. Halbzeit.

Von der Anstrengung waren die Gesichter gezeichnet. Vor allem aber widerpielte sich darin Freude – Freude

übers Erlebte, Durchlebte, Gemeisterte. Nun boten sich «ufem Blatti» oberhalb von Hahnenmoos beste Rastmöglichkeiten. Die TeilnehmerInnen zwischen 8 und 80 Jahren stellten ihre mitgetragenen Zelte auf, verpflegten sich mit Mitgebrachtem und machten sich mit kaltem Bergwasser aus dem Schlauch frisch. Rückblickend sind sie sich einig: «Schön war's und auch schön anspruchsvoll – aber dafür sind wir ja auch da.»

Von strong bis light

Fünf verschiedene Kategorien standen den 143 Equipen zur Auswahl. Je nach Fitness und orientierungsläuferischem Können eigneten sie sich für ein breites Publikum. Gefordert sahen sich die verschiedenen Equipen an den beiden Tagen zwischen gut 6 und fast 18 Stun-

den. Vor allem Orientierungslauf- und Bergsportaffine fühlten sich vom SIMM angesprochen. Sie erlebten zwei vielseitig fordernde, begeisternde Tage in prächtiger Berglandschaft. Das Wetter spielte weitgehend mit – trotz «einiger Spritzer».

Es kam zu spannenden Duellen um die Spitzenränge. In der Königsdisziplin «Orienteering strong» siegten Antti Peltonen (Wettingen) und Christian Thüler (Chur) mit einer Gesamtzeit von 10:36:47 Minuten. Auf Rang drei und somit zum Sieg bei den «Couples» kamen Lukas Lombriser und Selina Kolb (beide Winterthur). Für eine internationale und weltspitzenmässige Note sorgte das schnellste reine Frauenteam: Laura Ramstein (Olten) und Anja Arbter (Bad Vöslau). Die meisten Kontrollposten und somit Punkte in der Kategorie «Score» hatten zwei Frauen angelaufen: die Zwillingsschwestern Moretti aus dem Unterwallis.

Vom «Virus» infiziert

Unter den TeilnehmerInnen befand sich auch Reto Pusterla, ehemals Junioren-Nationalkadermitglied, später Junioren-Nationaltrainer und Chef Nachwuchs bei Swiss Orienteering. Nachdem er mehrmals mit seinen Zwillingssöhnen gestartet war, hatte er diesmal seinen jüngsten Sohn dabei, den achtjährigen Nils. «Mit dem SIMM lässt sich das OI-Virus weitergeben», so Pusterla. Seine Aussage sah er im Massstab 1:1 bestätigt: Sohn Nils wollte sein Gepäck und seinen Rucksack um nichts in der Welt vom Vater tragen lassen. Vielmehr sagte er: «Das ist cool, das Unterwegssein wie das Campieren.»

JÖRG GREB, AARAU/REDAKTION