

## Der Summer Attack wartet

Der polysportive Teamwettbewerb wird das nächste Event-Highlight in Flumserberg. Am Sonntag, 20. August, steht die vierte Austragung an.

Die Strecken wurden gegenüber den letzten Jahren leicht entschärft. Der steile Schlussanstieg des ersten Bikers nach Prodkamm fällt weg, die erste Wechselzone wurde nach Panüöl verlegt. Auch die weiteren Strecken wurden angepasst. Als Highlight fährt der Zielbiker über die neuen BikerTrails RedFox und RedRock vom Prodkamm nach Tannenboden ins Ziel. Die abgeänderte Streckenführung kommt vor allem auch Hobbysportlern entgegen, welche ihren Teamgeist unter Beweis stellen können. Wie in den letzten Jahren kann die Stafette im 2er- oder 4er-Team absolviert werden.

### Schlag den Star

Die Teilnehmer des Bank-Linth-Summer-Attacks haben dieses Jahr die Möglichkeit, sich mit Sportlern und Musikern zu messen. Julie Zogg (Profi-Snowboarderin des SC Flumserberg) Schlagersänger Vincent Gross, Sängerin Barbara Klossner («Miss Helvetia») und Profi-Mountainbiker René Wildhaber stellen ein Promiteam.

Nach der erfolgreichen Lancierung des Summer-Attack family im letzten Jahr, geht der Familien-Plauschwettbewerb in die zweite Runde. Zwei kurze Bike- und Laufstrecken mit spassigen Hindernissen rund ums Zielgelände Tannenboden werden je zwei Mal von einem Kind und einem Erwachsenen gemeinsam durchlaufen. Die Familien können in 2er-, 3er- oder 4er-Teams an den Start gehen. Gewertet werden alle Teams in einer Kategorie. Anmeldungen und Informationen sind auf [www.summerattack.ch](http://www.summerattack.ch) ersichtlich. (pd)

## Weltelite gibt sich die Ehre

Das Springreiterturnier in St. Moritz wartet in den kommenden Tagen mit einer Topbesetzung auf.

Olympiasieger, Welt- und Europameister sowie Gewinner des Weltcupfinals sind ab heute bis am Sonntag in St. Moritz am Start. Sieben Medaillen an Olympischen Spielen, acht an Weltmeisterschaften und sogar 35 an Europameisterschaften haben die Reiterinnen und Reiter des Fünf-Stern-Turniers in ihrer bisherigen Karriere gewonnen. Nur zu gerne möchten sie alle auch am Sonntagnachmittag beim sportlichen Höhepunkt des Events, dem mit 250 000 Franken Preisgeld dotierten Longines Grand Prix von St. Moritz, auf dem Podest stehen.

Mit Meredith Michaels-Beerbaum kommt die erste Frau, die die Weltrangliste der Springreiter anführte, erstmals ins Engadin. Ebenfalls zum ersten Mal tritt der Ire Dermott Lennon an. Bereits zu den Stammgästen zählt der Brite Michael Whitaker. Mit einer äusserst starken Delegation sind die Schweizer Springreiter in St. Moritz vertreten. Die voraussichtliche Equipe für die EM mit Romain Duguet, Paul Estermann, Martin Fuchs und Olympiasieger Steve Guerdat steht am Start. Wie bereits letztes Jahr zählen auch Beat Mändli und Pius Schwizer zum Teilnehmerfeld. (so)



Ein besonderes Wochenende: Vater und Tochter Greb (unten links) geniessen wie Ellis Salisbury (Bild oben rechts, rote Jacke) und den weiteren Teilnehmern den Swiss International Mountain Marathon in Flumserberg.



Bilder steineggerpix.com

# Eine Herausforderung der Superlative

Die Region Flumserberge hat als Laufgebiet des 42. Swiss International Mountain Marathons begeistert – bereits zum dritten Mal in der Geschichte. Die Teilnahme als Novizenteam hatte es in sich. Ein Erlebnisbericht.

von Jörg Greb\*

Sich mit Karte und Kompass durch eine Stadt oder ein Dorf navigieren – das hat uns schon verschiedentlich herausgefordert und begeistert. Der Wald aber, das eigentliche Terrain der Orientierungsläufer, überfordert uns. Und nun dieses Angebot: ein Berg-Longdistanz-OL, mit einem mehrstündigen Wettkampf am Samstag und am Sonntag. «Das Programm richtet sich an Zweierteams und keineswegs nur an hartgesottene OL-Spezialisten», versichern uns die Organisatoren. Also versuchen wir es. Wir, das sind Vater und Tochter.

Eine zentrale Frage: welche Kategorie: OL oder Trail? Durchs Gelände oder entlang von Wegen und Pfaden? Und: die lange oder kurze Variante? Oder die zusätzlich reizvolle Variante «Score», also das Ansteuern verschiedener Kontrollposten mit unterschiedlicher Punktezahl und beschränkter Wettkampfzeit – mit dem Ziel eines möglichst hohen Gesamttotals.

Der Entscheid fällt auf das Programm mit den tiefsten Anforderungen: Trail kurz. Rasch zeigte sich: Das war die richtige Wahl. Mit vollgepacktem Rucksack (Zelt, Mätteli, Schlafsack, Ersatzkleidung, Verpflegung für zwei Tage, Erste-Hilfe-Set, Trillerpfeife) am Rücken, eingepackt in Funktionskleider und Plastikpelerine geht es Richtung Prodkamm auf 1945 Metern Höhe auf den Weg. Die erste Herausforderung

stellte nicht die Kälte und der Regen dar, sondern Matsch auf den (Kuh-) Trails.

### Rutscher und Alpenrosen

Hinauf und hinunter gings. Maschgenkamm, Zigerfurgglen; Hoch Gamatsch. Rutschpartien und den einen oder anderen harmlosen Sturz gab es zu meistern. Und immer wieder Begegnungen mit anderen Equipen. Gross das Staunen, mit welcher Leichtigkeit die Leistungsstarken unterwegs waren. Immer wieder wird aus dem Rucksack verpflegt: Schliesslich wurde dieser leichter bei allem Gegessenen und Getrunkenen, inklusive verbrannter Kalorien zu Hauf.

Der Campport auf der Alp Fursch auf 1792 m ü. M. wird bereits Mitte Nachmittag erreicht – müde, aber erfüllt.

«Trotz ansehnlichem Fitnessstand kamen wir geistig und körperlich ans Limit. Folge: ungünstige, sprich falsche Entscheide.»

Zelt aufstellen, Energie auftanken durch das Bruteln eines Couscous-Fertiggerichtes, Waschen, Einrichten. Reger Austausch mit andern, und dann, obwohl noch kaum Nacht, sich hinlegen und schnell einschlafen. Denn bereits um 5.30 Uhr weckt eine Megafonstimme die Teilnehmer, gefolgt von zwei Knallern. Die Kategorienbesten starteten nach den Rückständen des Vortages ab 7 Uhr. Greb/Greb machten sich mit den weniger Erfolgreichen um 8 Uhr beim Massenstart auf den Weg.

Nochmals steile Hänge hoch und hinter, jetzt bei bestem Wetter und freier Sicht auf den imposanten Spitzmeilen (2501 m ü. M.): Der zweite Tag forderte doppelt. Waren wir an Tag eins gut dreidreiviertel Stunden unterwegs, addierten sich nun gut fünfeneinhalb Stunden. Und trotz ansehnlichem Fitnessstand kamen wir geistig und körperlich ans Limit. Folge: ungünstige, sprich falsche Entscheide. Höhenunterschiede werden zu wenig erkannt oder es wird direkt in unwegsames Gelände mit Felsbrocken, «Alpenrosenplantagen», Sumpf und unwegsamem Alpweiden gelaufen. Zudem bremsten wir uns gegenseitig: Die Achillessehne bremste die eine beim Bergaufsteigen, und der andere war gehemmt im Abfallenden.

### Adventure Race mit Grips

Umso beruhigender wars hinterher von den Besten zu erfahren, dass auch sie mit Schwierigkeiten zu kämpfen hatten. So sagte Gion Schnyder vom

Siegerteam der anspruchsvollsten OL-Kategorie nach seinen 10:23:65 Wettkampfstunden: «Zum Glück müssen wir nicht mehr weiter hinterlaufen, das fuhr derart in die Beine.» Und Ariane Gutknecht, die ausdauererprobte Multisportlerin mit Ironman-, Inferno- und Gigathlon-Siegen, lachte nach ihrem zweiten Platz und 9:07:06 Stunden in der anspruchsvolleren Trail-Kategorie und meinte: «Zum Glück befanden sich unsere Posten praktisch am Wegrand. So konnten wir keine grossen Fehler beim Kartenlesen begehen.» Und sprach «von einem Adventure Race mit Grips».

Nur Ellis Sallisbury strahlte lauter Begeisterung aus. Die Waliserin hatte mit diesem Rennen ihren insgesamt 100. Mountain Marathon bestritten. Sie wandte sich an ihren Partner Adrian Moir und sagte: «Wir waren zuerst eine Equipe, wurden Partner und kommen so immer wieder zu wunderbaren Erlebnissen.» Insgesamt erreichten am diesjährigen Swiss International Mountain Marathon in Flumserberg 119 Teams das Ziel. Dies entspricht einer deutlichen Teilnehmerzunahme im Vergleich zu den letzten Jahren. Vor einem Jahr nahmen nur 74 Equipen teil. Nächstes Jahr findet der Simm in Beatenberg BE statt.

\* Jörg Greb ist freischaffender Journalist und begeisterter Natursportler. Für den «Sarganserländer» teilt er seine Eindrücke als aktiver Teilnehmer des Swiss International Mountain Marathons mit.