

Von Saint Exupéry's kleinem Prinzen inspiriert

Sanddünen, Salzpflanzen, Schluchten, und am Horizont die Andengipfel: Auch Roberto Rivola aus La Punt ist von der Atacama-Wüste in Chile fasziniert. Elf Jahre nach seiner Premiere startet Rivola erneut beim Rennen «Atacama Crossing».

RETO STIFEL

Zugegeben, die Beschreibung tönt verlockend: «Die Teilnehmer rennen über riesige Sanddünen, durchlaufen prächtige Salzpflanzen, durchqueren Schluchten, schlafen unter funkelnem Sternenhimmel oder passieren Orte mit spannenden Namen wie das Regenbogental, die Slot-Canyons, die einsame Eiche oder die Valle da la Luna.» Aber da sind eben auch die Fakten: Ein Rennen in sechs Etappen, meistens auf 3000 Meter über Meer, 250 Kilometer lang in der trockensten Wüste der Welt mit Tagestemperaturen über 30 Grad Celsius, während das Thermometer in der Nacht auch schon mal unter null Grad fallen kann. Kurz: Wer beim «Atacama Crossing» teilnehmen will, muss sehr fit sein.

«Sternennächte in der Atacama-Wüste sind unbeschreiblich schön»

«Aber es ist kein Extremsport-Anlass», stellt Roberto Rivola aus La Punt beim Gespräch klar. «Beim Rennen steht die Sicherheit aller Teilnehmenden an oberster Stelle.» Auch seien die Durchgangszeiten bei den Kontrollpunkten sehr grosszügig bemessen, sodass, wer schnell wandere, keine Probleme mit dem Zielende bekomme.

Der selbstständige Coach für Trailrunning und Experte für Mehretappenrennen muss es wissen. Bereits 2012 hat er an diesem Rennen teilgenommen. Warum geht es jetzt, elf Jahre später, noch einmal in die Atacama-Wüste? Roberto Rivola muss nicht lange überlegen. «Die Landschaft dort ist überwältigend. Bei meinem ersten Start bin ich nur zum Rennen angereist und dann gleich wieder nach Hause geflogen, ohne dass ich noch mehr Eindrücke hätte sammeln können.» Bei seiner zweiten Teilnahme will er sich mehr Zeit nehmen. Er plant drei Wochen Zeit ein und macht vor dem Rennen mit einem Guide ein fünftägiges Trekking auf einen 5500 Meter hohen Vulkan. «Das ist zugleich auch eine perfekte Akklimatisation.»

Auch hat ihn die Geschichte «Der kleine Prinz» von Antoine de Saint-Exupéry mit der Beschreibung der funkelnenden Sterne fasziniert und inspiriert. «Diese Sternennächte in der Atacama-Wüste sind unbeschreiblich schön, und das will ich noch einmal erleben.»

Zum Gespräch hat Roberto Rivola seinen blauen Rucksack mitgebracht. Das Schlafmätteli ist aufgebunden, die Trinkflaschen auf den Aussenseiten verstaut. Er nimmt einen Plastikbeutel aus dem Rucksack und breitet den Inhalt auf dem Tisch aus. Expeditionsnahrung aus dem Bergell in Form eines Porridge für den Morgen und eines Getreiderisottos mit Kastanien an Haselnussducca als Nachtessen, eine Notration, welche er mit heissem Wasser auflösen kann, und drei Energieriegel. Dazu kommen später noch Teebeutel, Bündner Fleisch und Haselnüsse. Alles genau berechnet.

«Ich habe Nächte damit zugebracht auszurechnen, wie viel Gramm die Nahrung wiegt und wie viele Kalorien sie mir liefert. Dieses Verhältnis muss



7,5 Kilo wird der Rucksack von Roberto Rivola beim Start wiegen. Pro zurückgelegter Etappe werden es 500 Gramm weniger sein.
Fotos: Reto Stifel

stimmen», sagt Rivola. Von den Organisatoren vorgeschrieben sind mindestens 2000 Kalorien pro Tag. Die Nahrung ist nur eine von 37 Bestandteilen, die ein Teilnehmer gemäss der Checkliste mitnehmen muss, vor dem Start wird alles akribisch kontrolliert. 7,5 Kilo wird der Rucksack von Rivola beim Start wiegen, jeden Tag wird das Gepäck 500 Gramm leichter. Wasser gibt es von den Organisatoren, alle zehn Kilometer 1,5 Liter. Auch die Übernachtungsinfrastruktur mit den Zelten wird von der Organisation zur Verfügung gestellt.

Rivola hat schon mehrere Rennen in verschiedenen Wüsten bestritten und dabei einiges an Erfahrung gesammelt. Auch wenn alles bis zum letzten Gramm und zur letzten Kalorie berechnet ist: Rivola nimmt heute auch mal 200 Gramm mehr Gepäck in Kauf. «Beim Rennen in der Wüste Gobi habe ich den Fehler gemacht, nur die Pflichtkalorien einzupacken. Es hatte zu schneien begonnen und ich hatte ein

Energiemanko und habe in der Nacht im Schlafsack nur noch geschlortert», erinnert er sich. Rivola weiss aus Erfahrung auch, dass die Leute, die zum ersten Mal teilnehmen, immer zu viel Essen bei sich haben, davon können dann die anderen profitieren.

«Das Erlebnis ist wichtiger als die Zeit und der Rang»

Konkrete sportliche Ziele hat sich Rivola keine gesetzt, zumal er bei der Vorbereitung durch Probleme am Knie gebremst worden ist. Er will gesund ins Ziel kommen, wenn ihm das gelingt, kann er in die erste Ranglistenhälfte laufen. «Mittlerweile ist mir das Erlebnis, das Zusammensein mit Gleichgesinnten viel wichtiger als die Zeit

und der Rang», betont er. Je nach Länge und Bodenbeschaffenheit absolviert Rivola die Etappe in einer Kombination aus rennen und schnell wandern. «Am Morgen, wenn es noch kühl ist und der Sand kompakt, bin ich schneller unterwegs.» Sollte das verletzte Knie Probleme bereiten, wird er auch das Tempo anpassen müssen. «Auch wenn ich alles wandern muss, werde ich vor dem Zielschluss eintreffen», hat Rivola ausgerechnet. «Und wenn ich langsam unterwegs bin, kann ich die Landschaft umso intensiver geniessen», meint er mit einem Augenzwinkern.

«Das Mentale ist entscheidend»

Das Physische ist das eine, das Psychische bei einem solchen Rennen noch viel bedeutender. «Jeder wird seine Krisen haben, und in diesen Momenten ist es wichtig, auf sich selber zu hören, sein eigenes Tempo zu laufen und nicht auf andere zu schauen. Das Mentale ist entscheidend», weiss Rivola. Und wer weiss, vielleicht wird sich Rivola auf langen Etappen oder in schwierigen Momenten auch an den Kleinen Prinzen erinnern. An dieses wunderbare, moderne Märchen, das ein Plädoyer für Freundschaft und Menschlichkeit ist. Immerhin hat der Kleine Prinz Rivola für sein Wüstenabenteuer inspiriert.

Infos zum Rennen und Blogbeiträge unter anderem von Roberto Rivola auf www.racingtheplanet.com/atacamacrossing/blogs. Das Rennen dauert vom 24. bis 30. September.

Heimniederlage für Valposchiavo Calcio

Fussball Die regionale Fussballmeisterschaft nimmt langsam Fahrt auf. Allerdings brachte das vergangene Wochenende aus Südbündner Sicht nicht nur eitel Freude. Die Bilanz fällt durchgezogen aus.

In der Gruppe 1 der 2. Liga musste Neuling Valposchiavo Calcio nach zwei Auswärtssiegen im ersten Heimspiel eine Niederlage einstecken. Dies gegen den verlustpunktlosen Leader FC Altstätten mit 1:3. In der Tabelle rutschten die Puschlaver auf Platz drei ab. Ebenfalls ohne Punkte blieb in der 4. Liga der FC Celerina. Dies auswärts knapp beim Spitzenreiter Bonaduz mit 1:2. In der 5. Liga, Gruppe 1, ist Lusitanos de Samedan souverän an der Spitze. Die Mannschaft gewann das Derby beim FC Celerina 2 klar mit 3:0 Toren. Auch Valposchiavo Calcio 2 blieb siegreich, beim FC Landquart 2 und ist erster Verfolger der Lusitaner.

Bei den Frauen konnte in der 4. Liga der FC Celerina im dritten Saisonspiel das erste Erfolgserlebnis einfahren. Die Engadinerinnen siegten zu Hause gegen Schlusslicht Ruggell 3 gleich mit 6:0 Toren. (skr)

Die Resultate vom Wochenende.

2. Liga, Gruppe 1: Au-Berneck 05 – Mels 0:2; Abtwil-Engelburg – Brühl SG 2 3:0; Valposchiavo Calcio – Altstätten 1:3; Buchs SG – Winkeln SG 2:0; Herisau – Montlingen 2:6; Rorschach-Goldach – Ems 3:2; Wittenbach – Vaduz 2 1:6.
Tabelle: 1. Altstätten 3 Spiele/9 Punkte; 2. Buchs SG 3/9; 3. Valposchiavo Calcio 3/6; 4. Montlingen 3/6; 5. Winkeln SG 3/4; 6. Abtwil-Engelburg 3/4; 7. Rorschach-Goldach 3/4; 8. Vaduz 2 2/3; 9. Brühl SG 2 2/3; 10. Ems 3/3; 11. Mels 3/3; 12. Herisau 3/1; 13. Wittenbach 2/0; 14. Au-Berneck 05 2/0.

4. Liga, Gruppe 1: Bonaduz – Celerina 2:1; Thusis-Cazis – Danis-Tavanasa 3:0; Lumnezia – Mladost 9:0; Ems 3 – Schluen-Ilanz 0:2.
Tabelle: 1. Bonaduz 3/9; 2. Thusis-Cazis 3/7; 3. Lumnezia 2/6; 4. Surses 2/6; 5. Ems 3/4; 6. Celerina 2/3; 7. Schluen-Ilanz 2/3; 8. Danis-Tavanasa 3/0; 9. Lenzerheide-Valbella 3/0; 10. Mladost 3/0.

5. Liga, Gruppe 1: Celerina 2 – Lusitanos de Samedan 0:3; Chur 97 3 – Bonaduz 2 3:3; Landquart 2 – Valposchiavo Calcio 2 1:2.
Tabelle: 1. Lusitanos de Samedan 4/9; 2. Valposchiavo Calcio 2 4/7; 3. Chur 97 3 4/4; 4. Landquart 2 4/3; 5. Untervaz 2 2/1; 6. Bonaduz 2 3/1; 7. Bregaglia 2/0; 8. Celerina 2 3/0; 9. Thusis-Cazis 2 (Rückzug). 8/0.

Frauen, 4. Liga, Gruppe 1: Team Surselva -Mels 2 4:3; Celerina – Ruggell 3 6:0; Triesen 3 – Werdenberg 0:1; Untervaz-Chur 2 – Thusis-Cazis 2:1.
Tabelle: 1. Werdenberg 2/6; 2. Team Surselva 2/6; 3. Triesen 3 3/6; 4. Untervaz-Chur 2 3/6; 5. Thusis-Cazis 2 3/3; 6. Celerina 3/3; 7. Mels 2 3/3; 8. Ruggell 3 3/0.

SlowUp: So viele Teilnehmer wie nie

Albulapass Am Sonntag fand bereits zum 17. Mal der einzige Gebirgs-SlowUp der Schweiz statt. Zwischen La Punt und Filisur war dazu der Albulapass für den gesamten motorisierten Verkehr geschlossen worden und stand nur für Radfahrer, Wanderer, Skater und Rollski-Fahrer offen. Auch bei der 17. Durchführung zeigte sich gemäss einer Mitteilung, dass der SlowUp Mountain Albula bei einem breiten Publikum weiterhin eine sehr beliebte Veranstaltung ist. Nebst unterschiedlichsten Arten von Fahrrädern waren Teilnehmer aller Generationen anzutreffen. Der Verein SlowUp Mountain Albula ist mit der Durchführung 2023 sehr zufrieden.

Nächstes Jahr findet der Anlass am 1. September statt. (Einges.)

Für regionale Berichte ist die Redaktion dankbar.
redaktion@engadinerpost.ch



Die Nahrung für einen Tag. Bündnerfleisch, Nüsse und Teebeutel kommen später dazu.