



Uns gibt es auch so.
Folgen Sie uns!

Engadiner Post
POSTA LADINA

Engadiner Post

POSTA LADINA

engadinerpost.ch
Das Portal der Engadiner.



Physische und psychische Grenzen kennengelernt

Zum zweiten Mal hat Roberto Rivola aus La Punt das Rennen «Atacama Crossing» bestritten. Seine Erwartungen haben sich erfüllt. Sportlich hat er sie sogar übertroffen. Nun schmiedet er bereits neue Pläne.

RETO STIFEL

«Wenn man in ein gesundes Leben investiert, ist das Alter kein Thema. 16 Leute vor mir und etwa 90 Leute – fast alle jünger als ich – hinter mir sind ein Beweis, dass man auch als 64-Jähriger sportliche Leistungen auf einem hohen Niveau erbringen kann.» Das schreibt Roberto Rivola aus La Punt Chamuesch im letzten Blogbeitrag als Fazit seiner zweiten Teilnahme beim Rennen «Atacama Crossing» in der chilenischen Atacama-Wüste. Ein Rennen über sechs Etappen, 250 Kilometer lang und überwiegend in einer Höhenlage von über 3000 Meter über Meer.

Körper und Kopf ins Lot bringen

Seit diesem Blogbeitrag sind rund zwei Wochen vergangen und Roberto Rivola ist wieder zu Hause im Engadin. «Im Moment befinde ich mich in der Phase des Verarbeitens der vielen Eindrücke und Erfahrungen», sagt er. Was vor allem haften bleibe, sei das Erlebnis als Ganzes. Die Freuden und Leiden beim Laufen, die grosse Kameradschaft unter den Teilnehmenden, aber auch die atemberaubende Landschaft. Angesprochen auf ein besonders prägendes Erlebnis erzählt Rivola vom dritten Tag. «Es war unglaublich heiss. Auf den letzten vier Kilometern der Etappe habe ich gelitten wie noch nie. Das Terrain war schwierig mit Fels und



«Atacama-Crossing» nennt sich das Rennen durch die chilenische Wüste, welches Roberto Rivola schon zum zweiten Mal bestritten hat.



Fotos: z. Vfg

Sand, die die Hitze zusätzlich reflektiert haben. Ich konnte nichts mehr essen, nur noch Wasser trinken», sagt er. Als selbstständiger Trailrunning-Coach hat er später diesen Streckenteil noch einmal analysiert und versucht, die Lehren daraus zu ziehen. Er hätte sich mehr Zeit geben müssen, absitzen, durchatmen und versuchen, etwas zu essen und zu trinken. Oder in Kurzform: «Körper und Kopf wieder ins Lot bringen.»

Sportlich hatte sich Rivola im Vorfeld keine grossen Ziele gesetzt. Umso mehr er in der Vorbereitung durch Probleme am Knie gebremst worden ist. «Mittlerweile ist mir das Erlebnis und das Zusammensein mit Gleichgesinnten viel wichtiger als die Zeit und der Rang», hatte er vor dem Rennen dieser Zeitung gesagt. Gekommen ist es etwas anders. «Als ich gespürt habe, dass ich mich gut fühle und vorne mithalten kann, ist der Ehrgeiz aufgekommen», reflektiert er. Dieser hat ihm den ersten Rang in sei-

ner Altersklasse – mit einem Vorsprung von sieben Stunden auf den Zweitklassierten – und den 17. Gesamtrang in einem Teilnehmerfeld von über 100 Läuferinnen und Läufern eingebracht.

Extreme Temperaturen

Über 20 Prozent der Gestarteten mussten das Rennen aufgeben. Das war mehr als in früheren Jahren und ist vor allem der extremen Hitze geschuldet. Auf einer der Etappen erreichten die Temperaturen gemäss den Organisatoren über 50 Grad. Rund die Hälfte des Teilnehmerfeldes wurde vor dem Durchqueren einer riesigen Salzfläche aus Sicherheitsüberlegungen gestoppt. «Ja, es war extrem heiss. Heisser als bei meiner ersten Teilnahme», sagt Rivola. Die Atacama-Wüste ist für ihre extremen Temperaturunterschiede von Tag zu Nacht bekannt, in der Nacht kann das Thermometer schon mal unter Null Grad fallen und häufig kommt ein kühler Wind auf. «Wir durften dieses Mal einen zweiten

Schlafsack mitgeben, welcher von den Organisatoren zum nächsten Übernachtungsplatz transportiert wurde. Ich habe noch nie in zwei Schlafsäcken geschlafen, aber dieses Mal war ich sehr froh darum», sagt Rivola. Das ganze übrige Gepäck inklusive der Verpflegung tragen die Teilnehmer selber mit. Rivolas Rucksack wog beim Start 7,5 Kilo, einer der leichtesten im Teilnehmerfeld. Zelte und Wasser werden von den Organisatoren gestellt.

Vulkan-Besteigung als Vorbereitung

Dass es für Rivola beim diesjährigen «Atacama-Crossing» so gut gelaufen ist, liegt vielleicht auch in der unmittelbaren Vorbereitung. Im Gegensatz zu 2012, als er praktisch nur für das Rennen angereist ist, hat er sich dieses Mal mehr Zeit genommen. Er ist knapp zwei Wochen vor dem Start nach Chile geflogen und hat, um sich akklimatisieren, zusammen mit einem Guide den 5421 Meter hohen Vulkan Cerro

Soquete bestiegen. «Damit habe ich mir den Traum erfüllt, einmal die 4000-Meter-Marke zu knacken. Ich habe mich so sehr darüber gefreut, dass das Rennen noch eine schöne Zugabe war.»

Was Rivola bei solchen Anlässen immer wieder beeindruckt, ist die grosse Kameradschaft unter den Teilnehmenden. «Ich konnte wiederum viele neue Freundschaften mit Gleichgesinnten schliessen und bestehende Kontakte pflegen», sagt er. Zusammen sei man dabei, neue Pläne zu schmieden. Gerade am vergangenen Wochenende hat sich Rivola entschieden, im kommenden Februar an einem Mehretappenrennen in Lappland teilzunehmen. Rennen, Fat Bike, Cross Country Skiing und Hundeschlittenrennen werden dort die Disziplinen sein. Und im Juni des kommenden Jahres möchte Rivola zusammen mit Kunden an einem Etappenrennen in der Mongolei teilnehmen. Getreu seinem Motto: «Keep on running and smiling!»

Anzeige



Im Bogn Engiadina baden Sie in reinem Mineralwasser.

Eintauchen und geniessen.



WETTERLAGE

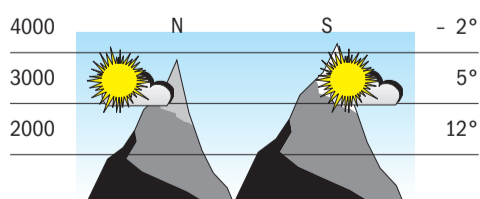
Der Hochdruckeinfluss bleibt uns vorerst noch erhalten und damit setzt sich das freundliche und oft auch länger sonnige Wetter fort. Gleichzeitig strömen immer noch für die herrschende Jahreszeit recht warme Luftmassen ins Land.

PROGNOSE ENGADIN UND SÜDTÄLER FÜR HEUTE DONNERSTAG

Anhaltend zumeist sonniges und vor allem nachmittags auch warmes Wetter! Vereinzelt könnte es in den Morgen- und frühen Vormittagsstunden ein paar Nebelbänke geben. Tagsüber scheint aber häufig die Sonne. Es ziehen jedoch in der Folge hoch liegende Schleierwolken durch, und diese dürften den ansonsten blauen Himmel zeitweise milchig färben. Ausserdem ist es nach einer oft herbstlich kühlen Nacht tagsüber auch wieder angenehm warm mit Temperaturen zwischen etwa 16 Grad im Oberengadin und bis knapp über 20 Grad im Bergell und im Unterengadin.

BERGWETTER

Mehr Sonnenschein gibt es auch wieder auf den Bergen zu geniessen. Nur ein paar hoch liegende Wolkenfelder könnten zeitweise den Sonnenschein etwas mehr schwächen. Zudem ist es auch in der Höhe wieder recht warm. Die Frostgrenze liegt bei über 3500 Metern Seehöhe.



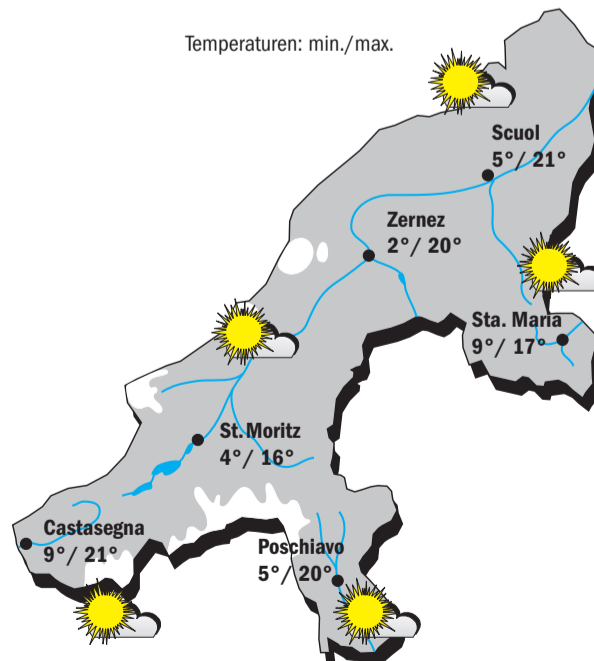
DIE TEMPERATUREN GESTERN UM 08.00 UHR

Sils-Maria (1803 m)	3°	Sta. Maria (1390 m)	10°
Corvatsch (3315 m)	3°	Buffalora (1970 m)	- 1°
Samedan/Flugplatz (1705 m)	1°	Vicosoprano (1067 m)	13°
Scuol (1286 m)	6°	Poschiavo/Robbia (1078 m)	8°
Motta Naluns (2142 m)	9°		

AUSSICHTEN FÜR DIE KOMMENDEN TAGE (SCUOL)

Freitag	Samstag	Sonntag
°C 7 21	°C 6 18	°C 4 13

Temperaturen: min./max.



AUSSICHTEN FÜR DIE KOMMENDEN TAGE (ST. MORITZ)

Freitag	Samstag	Sonntag
°C 4 16	°C 3 13	°C 0 9

Anzeige

bisher Martin
Candinas
In den Nationalrat

bisher Stefan
Engler
In den Ständerat

Miteinander vorwärts.
→ wahlen-gr.ch

Die Mitte
Graubünden