



Ausdauerportler: In der Wüste trotz extremen Temperaturen, Stürmen und dem inneren Schweinehund.

Pressebild

Der Wüstenläufer aus dem Engadin

Roberto Rivola ist ein passionierter Langstreckenläufer. Besonders die Wüstenläufe haben es ihm angetan. In wenigen Tagen startet er zu einem neuen Abenteuer.

von Fadrina Hofmann

Verpflegung für sieben Tage, Schlafsack, Schlafmatte, Ersatzkleider, Kompass, Trillerpfeife, Sackmesser, Erste-Hilfe-Kit. Das ist nur ein kleiner Teil der Ausrüstung von Roberto Rivola. Und doch wird das Gewicht seines Rucksacks während des Ultralaufs «Mauna to Mauna» in Hawaii nur sieben Kilo betragen. «Jedes Gramm zählt, deswegen schneide ich sogar die Riemen des Rucksacks auf das Notwendigste zurück», sagt der Wahl-Engadiner. Pro Tag wird sich das Gepäck immerhin um ein halbes Kilo reduzieren, was etwa einer täglichen Essensration entspricht. Der Veranstalter bietet die Zelte für die Übernachtung sowie

Wasser an den Checkpoints und im Zielraum an. Für alles andere ist der Teilnehmer selber verantwortlich. «Vorbereitung ist alles», sagt Rivola. Er hat Erfahrung, schliesslich war er bereits bei den Wüstenläufen im Grand Canyon, in der Atacama-Wüste, in der Wüste Gobi, in der Sahara und

«Bei Ultraläufen stosse ich an meine Grenzen. Die Läufe sind für mich eine Willensschulung.»

Roberto Rivola
Langstreckenläufer aus St. Moritz

in Island dabei. Auf Hawaii wird Rivola über eine Distanz von 250 Kilometern für einmal keine Wüste, sondern gleich mehrere Klimazonen durchlaufen, das heisst, eine Regenausrüstung muss auch mit. Für die Firma Asics ist der gebürtige Tessiner als Tester unterwegs, sodass die Frage des Materials schon einmal geklärt ist. Der Menüplan mit Cashewnüssen, Bündnerfleisch, Proteindrinks etc. ist akribisch geplant. Mindestens 2000 Kalorien pro Tag sind vom Veranstalter vorgegeben.

Der Kopf muss fit sein

Seit Wochen trainiert Rivola im Oberengadin, im Bergell und im Tessin immer dann, wenn es sein Beruf als Leiter Unternehmenskommunikation bei der Tourismusorganisation Engadin St. Moritz zulässt. Doch nicht nur

der Körper muss auf den Ultralauf vorbereitet werden, auch der Kopf braucht Training. «Bei solchen Läufen ist das Verhältnis zwischen physischer und psychischer Leistung etwa 40 zu 60 Prozent», erklärt Rivola. Will der Kopf nicht mehr, können auch die Beine nicht weiterlaufen.

«Ganz wichtig ist es, die Resilienz zu trainieren», erläutert Rivola, also die psychische Widerstandsfähigkeit. «Bei Ultraläufen stosse ich immer wieder an meine Grenzen. Die Läufe sind für mich eine Willensschulung», sagt der 58-Jährige. In seinem Blog «Run and smile» beschreibt er solche Grenzerfahrungen: Die Versuchung überwinden, bei 40 Grad einfach abzusetzen und die Abendkühle abzuwarten. Oder die Schritte bis zur nächsten Fahne zählen, damit man auf einem landschaftlich eintönigen Abschnitt dennoch bis zum Schluss durchhält.

Es geht nicht ums Gewinnen

Woher kommt eigentlich die Faszination für diese Extremsportart? «Man beginnt mit Städtemarathons, dann macht man den einen oder anderen Berglauf und irgendwann entdeckt man die Ultra-Szene», erzählt Rivola. Es ist eine familiäre Szene. Ultraläufe sind überraschenderweise vor allem bei Sportlern im Alter 50 plus beliebt.

An Wüstenläufen nimmt Rivola erst seit 2012 teil. «Mir geht es nicht ums Gewinnen», betont er. Vielmehr gehe es um das Erlebnis, um das Kennenlernen von Landschaften, die man nur zu Fuss erkunden kann. Und es geht darum, persönlich zu wachsen. «Bei den Wüstenläufen bin ich offline und ganz bei mir», sagt Rivola. In den Camps genießt er dann die Begegnungen mit gleichgesinnten Menschen aus der ganzen Welt. «Es ergeben sich immer tolle Gespräche und Freundschaften», schwärmt er.

Die Antarktis bleibt ein Traum

Die Sahara-Wüste (Namibia) ist die heisseste, die Gobi-Wüste (China) ist die trockenste, die Atacama-Wüste (Chile) die höchste und die Antarktische Wüste die kälteste Wüste der Welt. Drei von vier Ultraläufen der berühmten «Four Desert Race» Serie hat Rivola bereits bewältigt. Die Antarktis muss er wohl aus Kostengründen auslassen. «Dafür möchte ich noch einmal nach Island», verrät er. Beim letzten Mal sei das Wetter so unwirtlich gewesen, dass er das Land nicht in bester Erinnerung habe. Zunächst geht es aber am 14. Mai mit dem «Mauna to Mauna Ultra» los. Vergleichswerte hat Rivola noch keine, denn es ist der erste Ultra auf Hawaii. «Ich freue mich in erster Linie auf die abwechslungsreiche Landschaft», sagt der Langstreckenläufer.

<http://run-and-smile.blogspot.ch>

Genügend wintersicher

Sowohl der Bündner wie auch der Urner Regierungsrat sind der Meinung: Mit vernünftigem Aufwand lässt sich die Bahnverbindung über den Oberalp Pass kaum noch wintersicherer machen.

Im November hatten Kantonsparlamentarier aus der Surselva und dem Urserental in Vorstössen kritisiert, die Linie sei im Winter zu häufig unterbrochen. Die beiden Kantonsregierungen weisen nun daraufhin, dass die Bahnstrecke zu 97 Prozent verfügbar sei. Für eine Gebirgstrasse sei dies ein guter Wert. Und: Die Kosten für einen Ausbau seien bedeutend höher als der Nutzen. (so)

KORRIGENDA

Käse: drei Nullen zu viel und ein falsches Fest

In der Ausgabe von gestern sind uns grad zwei Fehler passiert: Die Chascharia Val Müstair produziert jährlich 100 Tonnen Käse – und nicht 100 000 Tonnen. Und die Churer Nachtbusse fahren nicht am Calanda-Brauerei-Fest am Samstag, sondern am Freitagabend, und zwar für die Besucher des Calanda Spring Festivals. Wir bitten um Entschuldigung.

IMPRESSUM

südostschweiz

Unabhängige schweizerische Tageszeitung mit Regionalausgaben in den Kantonen Graubünden, Glarus, St. Gallen und Schwyz.

Herausgeberin Samedia Publishing AG

Verleger: Hanspeter Lebrument

CEO: Andrea Masüger

Chefredaktion Martina Fehr (Chefredaktorin), Thomas Senn (Stv. Chefredaktor, Leiter Zeitung); Mitglieder der Chefredaktion: Nadia Kohler (Leiterin Online), Silvio Lebrument (Leiter TV a.i.), René Mehrmann (Managing Editor), Tom Schneider (Leiter Plattformen), Jürgen Törkott (Leiter Radio)

Kundenservice/Abo Samedia, Sommeraustasse 32, 7007 Chur, Telefon 0844 226 226, E-Mail: abo@samedia.ch

Inserate Samedia Promotion

Verbreitete Auflage (Südostschweiz Gesamt): 76 504 Exemplare, davon verkaufte Auflage 73 188 Exemplare (WEMF/-SW-beglaubigt, 2016)

Reichweite 166 000 Leser (MACH-Basic 2017-1) Erscheint sechsmal wöchentlich

Adresse: Südostschweiz, Sommeraustasse 32, 7007 Chur, Telefon 081 255 50 50

E-Mail: regionalredaktion@graubunden@suedostschweiz.ch; redaktion@inland@suedostschweiz.ch; redaktion@ausland@suedostschweiz.ch; redaktion@sport@suedostschweiz.ch; leserreporter@suedostschweiz.ch; meinengemeinde@suedostschweiz.ch
Ein ausführliches Impressum erscheint in der Dienstausgabe © Samedia

Mehr Sicherheit am Ofenpass

Ab dem 1. Juni gibt es erhöhte Sicherheitsmassnahmen am Ofenpass. Gleichzeitig werden zwei Parkplätze geschlossen.

Die Sicherheitssituation im Bereich der Parkplätze an der Ofenpassstrasse im Schweizerischen Nationalpark (SNP) ist teilweise ungenügend. Geschwindigkeitsmessungen der Kantonspolizei haben gezeigt, dass die erlaubte Höchstgeschwindigkeit zum Teil massiv überschritten wird und damit die Sicherheit der Nationalparkgäste sowie der Verkehrsteilnehmer nicht immer gewährleistet werden kann.

Deshalb hat der SNP in Zusammenarbeit mit Kantonspolizei, Tiefbauamt und Gemeinde Zernez im vergangenen Sommer bei den Parkplätzen P7, P8 und P9 versuchsweise eine Geschwindigkeitsreduktion auf 60 km/h und ein Überholverbot eingeführt. «Die Resultate haben gezeigt,

dass mit diesen Massnahmen eine deutliche Verkehrsberuhigung erzielt wird», heisst es in einer Medienmitteilung. Das kantonale Amt für Justiz, Sicherheit und Gesundheit hat einer definitiven Signalisation zugestimmt.

Ein Parkplatz wird vergrössert

Die Signalisation wird neu jeweils vom 1. Juni bis 31. Oktober im Bereich der Parkplätze P3 (Vallun Chafuol), P4 (La Drossa), P6 (Hotel Il Fuorn) und P8 (Stabelchod) in Kraft gesetzt. Gleichzeitig werden zwei Parkplätze aus Sicherheitsgründen geschlossen: P7 wegen seiner Lage im Bereich einer Kurve und P9, weil er hinter einer unübersichtlichen Kuppe liegt. Der Parkplatz P8 auf der Strecke der Lingia Lungia wird hingegen vergrössert: In Zukunft

bietet er auf beiden Seiten der Strasse Parkmöglichkeiten. «Dadurch wird die Zahl von fahrbahnquerenden Fahrzeugen reduziert», schreibt der SNP.

Tipp: besser mit ÖV anreisen

Bei sämtlichen Parkplätzen werden die Ein- und Ausgänge kanalisiert und die Parkplätze von der Fahrbahn abgetrennt. Auch die Postautohaltestellen werden besser von den Parkplätzen separiert. Zudem sollen die Gäste in Zukunft die Strasse nur noch in den definierten Bereichen überqueren. Die Übergänge werden mit einer Gefahrensignalisation gekennzeichnet. Bis zum Abschluss der Arbeiten Ende Mai ist es ratsam, für Wanderungen im Bereich Stabelchod mit dem Postauto anzureisen. (fh)

Autofahrer aufgepasst!

Das neue Energiegesetz fordert praktisch eine Halbierung des Energieverbrauchs. Dies wird nur mit staatlicher Umerziehung, Lenkungsmaßnahmen, teureren Energiepreisen und neuen Vorschriften möglich sein.

Haben wir bald...

...über 3 Franken pro Liter Benzin oder Diesel?

...weitere Geschwindigkeitsreduktionen auf Autobahnen?

...einen Zwang zum Umsteigen auf kleinere Fahrzeuge?

...ein Klimaanlagenverbot im Auto?

...strengere Vorschriften für Allradfahrzeuge?

Abstimmung vom 21. Mai 2017

www.energiegesetz-nein.ch

Energiegesetz NEIN

Überparteiliches Komitee gegen das Energiegesetz, Postfach, 3001 Bern
Danke für Ihre Spende für dieses Inserat: PC 31-604614-3

INSERAT