



Hauptausgabe

Südostschweiz am Wochenende/Graubünden  
7007 Chur  
081/ 255 50 50  
www.suedostschweiz.ch/

Medienart: Print  
Medientyp: Tages- und Wochenpresse  
Auflage: 30'491  
Erscheinungsweise: wöchentlich

Seite: 34  
Fläche: 103'628 mm<sup>2</sup>

Auftrag: 3005697  
Themen-Nr.: 999.048

Referenz: 66120765  
Ausschnitt Seite: 1/4

# Engadiner Dauerläufer

Roberto Rivola ist passionierter Ultratrailläufer. Am Swissalpine nimmt der 58-Jährige am nächsten Wochenende den T133 unter die Füße. Dieser führt ihn über 133,2 Kilometer von St. Moritz nach Davos.



«Wer zwei Stunden am Stück laufen kann, kann auch einen ganzen Tag laufen»: Roberto Rivolo freut sich auf sein Heimrennen am Swissalpine.



#### VON HANSRUEDI CAMENISCH

Nach den üblichen Stadt- und Marathonläufen entdeckte Roberto Rivola Anfang der 2000er die Bergläufe. Seit 2011 läuft er bevorzugt Ultratrails und Etappenläufe, vor allem in den Wüsten. Der gebürtige Tessiner, der in St. Moritz als Leiter Unternehmenskommunikation in der Tourismus-Organisation arbeitet, ist seit mehr als zehn Jahren Trail-Testläufer für Asics und seit diesem Jahr zudem Mitglied des Schweizer Frontrunners Team.

**Roberto Rivola, Ihre grosse Leidenschaft gilt Ultratrails in den Bergen und Etappenläufen in den Wüsten. Was fasziniert Sie an derart extremen Herausforderungen?**

**Roberto Rivola:** Da ist einmal der geografische Aspekt. In den Wüstenläufen kann ich etwas Neues entdecken. Gleiches gilt zum Teil selbst für den Irontrail. Das Teilstück zwischen Maloja, dem Septimerpass und Bivio zum Beispiel kenne ich noch nicht. Zweitens ist es eine kleine Community, welche die gleiche Leidenschaft teilt. Es ist immer wieder interessant, sich mit diesen Leuten aus der ganzen Welt auszutauschen - und zwar nicht nur über Sport, sondern über Gott und die Welt.

**Die körperliche Herausforderung ist extrem. Was entgegenen Sie einem Laien, der Sie als «Spinner» oder «Verrückten» bezeichnet?**

Ich habe in den letzten Jahren schon alles Mögliche gehört. Für mich sind Ultratrails und Wüstenläufe eine ideale Möglichkeit, meinen Kopf richtig zu lüften. Sie bieten mir eine Abkehr vom Alltag, vom Schreibtisch, vom Telefon hin zum Draussensein in der Natur. Die körperliche Anstrengung ist eine Frage des Formaufbaus, der guten Wettkampfvorbereitung und des guten Streckenstudiums. Ich sage immer: Wenn jemand zwei Stunden am Stück laufen kann, kann er auch einen ganzen Tag laufen. Da läuft man nicht mit Puls 180 oder 200, man muss einteilen. Etwas provokativ sage ich, das

kann man locker machen, ohne dass man physische Folgen erleidet - abgesehen

davon, dass man vielleicht ein paar Zehennägel verliert.

**Am Swiss Irontrail werden Sie am letzten Juli-Wochenende den T133 bestreiten. Er führt über 133,2 Kilometer von St. Moritz über Gland'Alva, Maloja, Forcellina, Bivio, Alp Flix, Savognin, Lenzerheide, Urdenfürggli, Weisshorn, Arosa, Medergen und den Strelapass nach Davos. Die Strecke weist 6960 Höhenmeter Aufstieg und 7250 Höhenmeter Abstieg auf. Weshalb haben Sie sich für diesen Wettbewerb entschieden?**

Letztes Jahr bestritt ich den Irontrail über 91 Kilometer. Jetzt will ich etwas weiter laufen und Erfahrungen sammeln. Nächstes oder übernächstes Jahr wage ich mich dann vielleicht an die längste Strecke über 214 Kilometer. Länger als 100 Kilometer lief ich bisher noch nie am Stück. Der Start zum T133 erfolgt in St. Moritz. Ich wohne und arbeite in St. Moritz. Da muss ich doch einfach mitmachen (lacht). Für mich persönlich ist die Verbindung mit Davos Klosters speziell. Ich bin im Tourismusbereich tätig.

**«Irgendwann kommen der Tagesanbruch und der Sonnenaufgang. Das sind immer sehr spezielle Lichtverhältnisse.»**

Wir arbeiten mit den Kollegen von Davos Klosters gut zusammen. Es ist doch schön, einmal auf einem kleinen Umweg zu ihnen zu gehen. Ich freue mich, die Kollegen im Ziel in Davos zu treffen.

**Wie bereiten Sie sich spezifisch auf den T133 vor?**

Als Vorbereitung bestritt ich im Juni



einen Ultra-Wettkampf auf Hawaii mit Etappen bis 90 Kilometern Länge und bis zu 3000 Höhenmetern. Ich lief teilweise auch in der Nacht. Da konnte ich mich etwas einstimmen und Erfahrungen sam-

eln. In diesem Monat mache ich gemeinsam mit meiner Frau an den Wochenenden lange Trainingsläufe. Wir sind den ganzen Tag unterwegs und laufen und wandern da nie weniger als 30 Kilometer am Stück, denn das bringt nichts. Ich bin spontan, habe keinen fixen Trainingsplan. Je nach Wetter gehe ich einfach los. Irgendwo gibt es ein Postauto oder die RhB zur Heimreise, oder sonst laufe ich halt zurück. Ich bin kein Sklave und habe weder einen Trainer noch einen Coach. Mit meiner Erfahrung schaue ich einfach darauf, ein bisschen viele Kilometer zu absolvieren.

**Der Start erfolgt am nächsten Freitag um 22 Uhr. Sie werden folglich eine ganze Nacht in hochalpinem Gelände unterwegs sein. Das wird bestimmt eine spezielle Herausforderung?**

Das ist sehr speziell. Da braucht es eine sehr gute Stirnlampe, auch wenn sie ein bisschen schwer ist. Ich finde es faszinierend, in der Nacht zu laufen. Irgendwann kommen der Tagesanbruch und der Sonnenaufgang. Das sind immer sehr spezielle Lichtverhältnisse.

**Worauf muss man in der Nacht besonders achten?**

In der Nacht ist man natürlich viel langsamer unterwegs. Da muss man im hochalpinen Gelände wirklich bei jedem Schritt schauen, wo und wie man den Fuss aufsetzt. Man hat auch die Zeit dafür, denn man gibt nicht Vollgas.

**Wo stellt der T133 besondere Herausforderungen?**

Ich bin beim Abwärtslaufen nicht so stark. Meine grösste Herausforderung wird der Abstieg von der Alp Flix nach Savognin sein und dann weiter hinunter nach Tiefencastel. Auch die zweite Nacht wird es in sich haben. Ich denke, ich wer-

de dann in der Region von Lenzerheide und Arosa sein. Da wird sich vielleicht die Frage stellen, ob ich einen Moment schlafen oder den Lauf durchziehen soll. Das werde ich spontan entscheiden. Es gibt auch immer wieder Verpflegungsposten, wo man eine Pause einschalten

kann. Da ich den Parcours noch nie am Stück absolviert habe, setze ich mir keine Richtzeit. Es ist auf jeden Fall besser, einmal mehr anzuhalten als den Ehrgeiz spielen zu lassen. Denn dann wird es gefährlich.

**Nur Wandern reicht allerdings nicht, wenn man den Kontrollschluss einhalten will.**

Das kann ich auch nicht (lacht). Wenn es steil wird, wandere ich, auch im Training. So kann ich auch andere Muskeln aktivieren und belasten, was auch wichtig ist. Sonst renne ich natürlich.

**Wo orten Sie besondere Gefahren?**

Die sehe ich am meisten bei uns Läufern selber im mentalen Bereich, wenn man sich überschätzt, viel zu schnell startet

**«Ich setze stark auf fettreiche Ernährung und Kohlehydrate, dafür möglichst wenig auf zuckerhaltige Produkte und isotonische Getränke.»**

oder nicht aufpasst. Bezüglich Strecke sehe ich keine Gefahren. Wir müssen keine gefährlichen Passagen bewältigen. Es hat zum Beispiel keine Klettersteige wie bei anderen Ultraläufen. Stolpern kann man natürlich nie ausschliessen. Wichtig ist, dass man das Essen und Trinken nie vergisst.

**Wir halten Sie es mit der Verpflegung? Begnügen Sie sich mit den offiziellen Verpflegungsposten?**

Ich setze nicht auf persönliche Betreuer, die mich verpflegen, auch wenn ich mich



sehr speziell ernähre. Ich möchte von den offiziellen Verpflegungsstationen profitieren und werde dort auslesen, was ich esse, weiter aber auch Produkte wie Nüsse oder Mandeln im Rucksack mitnehmen. Ich setze stark auf fettreiche Ernährung und Kohlehydrate, dafür möglichst wenig auf zuckerhaltige Produkte und isotonische Getränke.