

GR-Marathon: Rolf, Berni und Denise auf dem Podest über 20 Miles!

Auf den 30,7 Kilometern von Chur nach Lenzerheide zeigen drei Mila's ihr grosses Können: Rolf Wälte und Berni Litscher belegen Platz 1 und 3 in ihrer AK M50 und Denise Lichtensteiger läuft in ihrer AK F30 auf den 2. Rang. Felix Benz absolviert die volle Marathondistanz und erreicht einen Top-Ten-Platz.

Samstag, 23. Juni 2012 - von Felix Benz

Die Wetterbedingungen hätten nicht besser sein können: Am Start in Chur war der Himmel noch bedeckt, es blieb aber trocken und mit der Zeit zeigte sich dann auch die Sonne.

20 Meilen - Die Erfolgsdistanz

Als Alternative zum Marathon wird beim Graubünden-Marathon auch ein Rennen über 20 Meilen angeboten. Dieses Rennen startet gleichzeitig mit dem Marathon in Chur. In Lenzerheide nach 30,7 Kilometer sind die Teilnehmer im Ziel und haben dabei 1'268 Meter Steigungen und 402 Meter Abwärtspassagen bewältigt. Rolf hatte die negativen Erlebnisse beim LGT-Marathon weggesteckt und war mit sehr viel Mut und Selbstvertrauen gestartet. Er lief auf den ersten Kilometern an vorderster Front des Feldes mit und überwachte das Geschehen an der Spitze, im Besonderen in Bezug auf seine Alterskategorie M50. Weder im Aufstieg auf die Alp Foppa noch im Abstieg nach Parpan hatte Rolf Probleme und lief "sein" Rennen. Unbedrängt mit einem Vorsprung von über 6 Minuten lies er sich in Lenzerheide als Sieger seine AK feiern. Neben Rolf winkte bei der Siegerehrung auch Berni vom gleichen Podium. Berni wurde Dritter und freute sich nicht nur über seinen Erfolg, sondern auch darüber, dass es Rolf gelungen ist, wieder in eine tolle Form zu kommen und seine Möglichkeiten im Wettkampf umzusetzen. Glückwunsch an beide, da darf man gespannt sein auf die kommenden Vergleiche dieser Mila-Spitzenbergläufer.

Denise zwei Mal auf dem Podium

Eine fantastische Leistung zeigte auch Denise. Im Sog der beiden Mila-Männer lief auch sie ein sehr schnelles Rennen. Auch für Denise wurden die 20 Meilen in der herrlichen Bündner Naturlandschaft zu einem Highlight in der Sammlung ihrer bisherigen besonderen Wettkampferlebnisse. Sie erreichte als drittschnellste von allen gestarteten Frauen das Ziel, in ihrer AK F30 steht sie auf dem 2. Rang. Sie durfte damit gleich zwei Mal aufs Podest und doppelte Glückwünsche entgegen nehmen.

Felix in den Top Ten im Marathon

Die Hauptbewerb im Rahmen des Graubünden-Marathons sind die 42,2 Kilometer. Auf den ersten 31 Kilometer ist die Strecke identisch mit dem 20 Miles, doch dann kommt der Schlussabschnitt, welchen den Graubünden-Marathon zum härtesten Marathon der Welt macht. Auf den folgenden 11,5 Kilometern zwischen Lenzerheide und dem Ziel auf dem Rothorn-Gipfel auf 2'865 Meter über Meer sind zusätzliche 1'400 Meter Steigungen zu bewältigen. Diesem einzigartigen Leistungstest hat sich Felix gestellt. Er wollte im Hinblick auf den Irontrail (201 Km, + 10'750 m / - 11'975 m, Start in Pontresina, Ziel in Chur), der demnächst auf seinem Wettkampfprogramm steht, ein "gutes Gefühl" bekommen. Und das hat er! Nach rund fünf Stunden war er auf dem Rothorn-Gipfel und klassiert sich als neunter sogar in den Top Ten seiner AK M50. Damit zeigte er sich sehr zufrieden, ist bereit für den Irontrail.

Fotos von Waldi Heeb

Samstagmorgen früh in Chur, Felix und Berni machen sich für den Start bereit



20 Miles-Vorbereitung von Berni



Denise froh und munter



Alle wollen ans gleiche Ort



Letzte Vorbereitung von Rolf



MILA Kleeblatt vor dem Start in Chur



Felix und Berni gemeinsam auf den ersten Kilometern



Berni grüsst kurz vor seinem Ziel in Churwalden



Kurz dahinter Felix



Denise läuft ein excellentes Rennen



Zieleinlauf von Rolf, gewinnt überlegen die AK M50



Berni im Ziel auf Lenzerheide.



Felix verpflegt sich für die letzten 11 km, in zwei Stunden ist dann auch er im Ziel



Prost - und weiter gehts !



Zieleinlauf in Lenzerheide von Denise



Die 3 glücklichen Mila-Podestläufer.



Das war hart



Felix glücklich zurück vom Rothorn



Denise 3. Rang Overallwertung



2. Kat. Rang F30



Berni und Rolf auf dem Podest M50



Preis für die MILAS: Schelleursli Käse



Ein Bild als Erinnerung an ein tolles Rennen.



Berni, Denise und Rolf

