

Die Lauf-, Bike- und Badesaison hat wieder begonnen

TEXT UND BILD: PETER DE JONG

Ob Einsteiger oder alter Hase – Sport in der freien Natur macht Spass und ist gesund. Mit drei Events stehen im Juni die Laufsportarten besonders hoch im Kurs. Auch die weniger Aktiven kommen auf ihre Rechnung, etwa beim Badespass in den Freibädern Obere Au und Sand.

Bereits Mitte Mai wurde das Freibad Obere Au eröffnet. Highlight ist das über 200 Quadratmeter grosse Kinderplanschbecken mit einem Grillplatz und einem Liegedeck. Es umfasst ein Pool-, ein Quell- und ein Strandbecken mit Wasserfall, Wasserkanonen und weiteren Spielelementen. Mit einer eigenen Wasseraufbereitung entspricht die Anlage dem neusten Stand der Technik. Wieder in Betrieb ist auch die Badi Sand. Die 1922 gebaute Anlage geht sanft saniert in die neue Saison. Garderoben, Duschen und Toiletten wurden aufgefrischt. Zudem sind sowohl das Schwimmbecken wie auch der Kiosk für Menschen, die auf einen Rollstuhl angewiesen sind, über eine Rampe erreichbar.

Der Mittenberg als Ziel

Am Donnerstag, 3. Juni, können Bikerinnen und Biker sowie Läuferinnen und Läufer am Mittenbergrennen wieder ihren Frühlingsformstand testen. In diversen Alterskategorien wird auf der fünf Kilometer langen Naturstrasse vom Waldhausstall auf den 1101 Meter hohen Mittenberg um die Ränge gefahren und gelaufen. Dabei gilt es insgesamt 448 Höhenmeter zu überwinden. Der Start ist flexibel zwischen 17 und 19 Uhr möglich. Da Biker und Läufer bekanntlich wetterfest sind, findet der Anlass bei jeder Witterung statt. Die Anmeldung ist direkt am Start möglich.

Der Eisenbahner Sportverein Chur führt das Bikerennen bereits zum 40. und den Berglauf zum 11. Mal durch. Nebst dem Rennerlebnis winken tolle Preise. Wer den Streckenrekord von 17 be-



Da schlägt jedes Kinderherz höher: Das neue Kinderplanschbecken im Freibad auf der Oberen Au.

ziehungsweise 22 Minuten beim Mountainbike und 22 beziehungsweise 28 Minuten beim Berglauf knackt, erhält zusätzlich eine Geldprämie. Im Startgelände beim Waldhausstall ist ab 16.30 Uhr eine Festwirtschaft eingerichtet. So kann das Spektakel auch von den Angehörigen und Fans der Teilnehmerinnen und Teilnehmer genossen werden. Weitere Infos unter www.esvchur.ch

Laufparade zum 11. Mal

Am Freitag, 11. Juni, startet die Churer Laufparade bereits in die elfte Runde. Der von der Suva Chur im Jahr 2000 ins Leben gerufene Stadtlauf wird auch dieses Jahr wieder in bewährter Zusammenarbeit mit dem BTV Chur Leichtathletik organisiert und durchgeführt. Mit einer Ausnahme: Um den Teamgedanken zu betonen, wird der Einzellauf dieses Jahr nicht mehr durchgeführt. In insgesamt acht Kategorien absolvieren die Teilnehmer den Rundkurs in der Altstadt, der

in der klassischen Form im Team von zwei beziehungsweise drei Athleten bewältigt wird.

Die Churer Laufparade wird als Stafette durchgeführt. Die Start- und Wechselzone befindet sich auf dem Kornplatz. Von dort führt die Laufstrecke über den Casino- und Majoranplatz in die Poststrasse, via Vazerolgasse in die Reichsgasse, über den Martinsplatz, durch die Obere Gasse und die Herrengasse zurück auf den Kornplatz. Eine Runde entspricht 660 Metern. Je nach Kategorie muss eine Distanz zwischen zwei Kilometern und 7,9 Kilometern zurückgelegt werden. Gestartet wird ab 18.30 Uhr. Weitere Infos unter www.lauf-parade.ch

Härtester Marathon der Welt

Am Samstag, 26. Juni, führt der Graubünden Marathon nicht wie bisher auf den Rothorn Gipfel, sondern auf den 2323 Meter hohen Piz Scalottas. Denn die Anlagen auf der Ostseite bleiben aufgrund der Renovation der Gondelbahn

in diesem Sommer geschlossen. Die gewählte Alternativstrecke bietet ebenfalls eine traumhafte Weitsicht und genauso viel Abwechslung. Der Startschuss zur achten Austragung des «härtesten Marathons der Welt» fällt um 9.15 Uhr auf der Quaderwiese. Die 42,2 Kilometer sind extrem. Extrem hart. Extrem steil. Extrem schön.

Auch die Teilnehmerinnen und Teilnehmer der drei anderen Kategorien «Scalottas Run», «Halbmarathon» und «20 Miles» werden mit einem eindrücklichen Panorama belohnt. Die moderatere Streckenführung spricht ein breites Publikum an. Ein attraktives Rahmenprogramm auf dem Sportplatz Lenzerheide sorgt für zusätzliche Abwechslung. Am Sonntag, 27. Juni, steht die Ferienregion Lenzerheide ganz im Zeichen des Nordic Walking. Graubünden Walking geht dieses Jahr in die achte Austragungsrunde. Weitere Infos unter www.graubuenden-marathon.ch ■