

Laufsport | Die «Rhone Runners» mit 30 Läufern und erstmals auch mit Frauen

# «Gemischtwarenladen»



Stark gewachsen. Die «Rhone Runners» weisen heute fast 30 Mitglieder auf.

FOTO WB

**Laufen ist ein typischer Einzelsport. Immer öfters aber ziehen sich Läufer zu Gruppen oder Vereinen zusammen. So etwa die «Rhone Runners». Das sorgt für zusätzliche Motivation.**

Romeo Imhof ist zurzeit einer der stärksten Läufer im Oberwallis. «Im Wettkampf bist du allein, aber in der Vorbereitung, im Training kann eine Gruppe schon sehr hilfreich sein», so der Natscher.

Die «Rhone Runners» haben sich schon vor rund 30 Jahren zu einer Trainingsgemeinschaft zusammengeschlossen. Es waren ambitionierte Läufer wie Gilbert Studer, Karl Leigge-

ner, Beda Albrecht, Remo Jordan und andere. Mittlerweile ist die Gruppe stark gewachsen, auch Einsteiger sind willkommen. «Wir Älteren sind immer noch dabei, aber viele Junge wie Caroline Kuonen, Sandro Venetz, Thomas Gruber und Fernando Albrecht sind hinzugekommen, nun auch noch eine Gruppe Frauen», so Beda Albrecht. Die Ausrichtung ist oft eine andere, aber bei den «Rhone Runners» können sie zumindest einen Teil des Trainings gemeinsam absolvieren. «Ein richtiger Gemischtwarenladen», so Albrecht. Zusammen mit Gilbert Studer ist er der Koordinator der Gruppe.

Die «Rhone Runners» bieten vier Trainings an, jeweils an

einem fixen Ort, aber mit anderem Schwerpunkt. Am Dienstag (Intervall), Donnerstag (Ausdauer), Samstag (Mitteltempo) und Sonntag (Langdistanz) kann gemeinsam trainiert werden. Jede(r) kann kommen, keine(r) muss. Das Tempo wird jeweils angepasst. «Wir müssen in Zukunft noch vermehrt mit Leistungsgruppen arbeiten, damit jeder auf dem für ihn passenden Tempo laufen kann», ist sich Beda Albrecht bewusst.

**Der gemeinsame Auftritt** Schon früh wurde ein gemeinsamer Dress angeschafft. Dank der beiden Sponsoren, Aletsch Sport Riederalp und Gattlen Metallbau, Visp, konnte in den letzten Jahren ein neues Outfit be-

schafft werden. «Die Läuferinnen und Läufer von uns haben keinerlei Verpflichtungen, aber wer bei uns dabei ist, muss in den Wettkämpfen im Dress der «Rhone Runners» laufen», so Beda Albrecht. Bei Anlässen wie Schneeschuhlaufen, dem Abschlussstag oder der gemeinsamen Teilnahme an einem Städte-Halbmarathon wird auch die Geselligkeit gepflegt.

In den letzten Jahren ist mit dem Bayard Running Team eine weitere Trainingsgruppe hinzugekommen, die sich ganz gezielt auch an Einsteiger richtet. Die «Rhone Runners» haben damit überhaupt keine Probleme, ganz im Gegenteil. «Das beliebt die Oberwalliser Laufszene», betont Beda Albrecht. **alb**

NACHGEFRAGT BEI ROMEO IMHOF

## «Die Gruppe ist für mich ein wichtiger Rückhalt»

**Romeo Imhof, Laufen ist ein Einzelsport, warum haben Sie sich einer Gruppe angeschlossen?**

«Im Wettkampf ist man allein, das ist klar. Und natürlich trainiere ich sehr oft auch alleine. Gerade in diesem Jahr war ich oft allein unterwegs, weil ich dadurch von der Zeit her freier war. Aber die Gruppe ist für mich trotzdem ein wichtiger Rückhalt.»

**Inwiefern?**

«Jeder hat zwischendurch auch mal Motivationsprobleme, da kann dir die Gruppe einen Schub geben. Bei Verletzungen bekommt man viel Aufmunterung, das hilft. Und dann profitiert man natürlich sehr stark von der Erfahrung von anderen Läufern, das ist wichtig. Wenn du weisst, dass die anderen auch trainieren, ist das ein Ansporn für dich. Die Gruppe sorgt für eine gewisse Dynamik. Das kann schon helfen.»

**Es macht auch mehr Spass, gemeinsam zu trainieren?**

«Das ist sicher so. Gerade im Ausdauerbereich, wo man oft über zwei, drei Stunden unterwegs ist. Da hat man genügend Zeit, um miteinander zu reden, und das beliebt nicht nur über Laufen. Beim Intervalltraining hingegen ist das nicht möglich, da hat man zu wenig Luft.» (lacht)

**Wie sind Sie mit der Saison zufrieden?**

«Meine Hauptziele waren der Aletsch Halbmarathon, der Zermatt Marathon und Siders-Zinal. Bei allen drei Läufen konnte ich meine Bestzeiten verbessern, beim Zermatt Marathon hatte ich sogar einen richtigen Exploit. Von daher kann ich mit der Saison also sehr zufrieden sein.»

**Wie siehts 2018 aus? Gehts noch schneller?**

«Die Luft wird langsam dünn (lacht). Wie die Saisonplanung genau aussieht, weiss ich noch nicht. Ich lasse nun mal die Saison ausklingen und werde mich dann im Frühling festlegen. Der Berglauf wird aber sicherlich wichtig bleiben.»

**Was reizt Sie am Berglauf?**

«Es ist das Erlebnis in der Natur, die Anstrengung in der Höhe, das Panorama. Wenn man oben im Ziel ankommt, löst das enorme Glücksgefühle aus. Dieses Gefühl ist unbeschreiblich.»

Interview: alb



Laufsport | GV des Leichtathletik- und Laufteams Oberwallis

# Ein äusserst erfolgreiches Jahr

**Peter Hefti, Präsident des Leichtathletik- und Laufteams Oberwallis, begrüsste am letzten Samstag über 120 Läuferinnen und Läufer im modernen Eissportzentrum «Ischi arena» in Brig zur Generalversammlung und blickte auf ein erfolgreiches Vereinsjahr zurück.**

Der Jahresbericht des Präsidenten gab interessante Einblicke ins vergangene Vereinsjahr und machte deutlich, dass beim LLT Oberwallis neben den vielen sportlichen Aktivitäten auch der gesellige Teil nicht vernachlässigt wird.

Die technische Leiterin Nathalie Etzensperger blickte auf ein erfolgreiches Wettkampfsjahr zurück. Im Winter bei den Crossläufen erreichten im Gesamtklassement nach vier Rennen Tabea Blatter, Lynn Lengen, Michelle Bilgischer und Andreas Amman in ihrer Kategorie je den ersten Rang. Patricia Amman holte in ihrer Kategorie den 3. Rang und Nathalie Hefti den 4. Rang.



Grosses Engagement. Das Leichtathletik- und Laufteam Oberwallis leistet sehr wertvolle Nachwuchsarbeit.

FOTO ZVG

Auch im Sommer wurden gute Resultate erzielt. An den Walliser Meisterschaften in Martigny liefen Andreas Amman, Michelle Bilgischer (800 m), Tabea Blatter (2000 m) und Lukas Mengis (60 m) auf den 1. Rang. Auf den 2. Rang schafften es Michelle Bilgischer (1500 m), Naomi Etzensperger (100 m

und 400 m) und Lukas Mengis (Weitsprung). Andreas Amman und Lynn Lengen (1500 m), Patricia Amman (400 m), Lionel Etzensperger (600 m) und Lukas Mengis (Hürden) nahmen den 3. Platz ein.

An den Hallen-Walliser Meisterschaften Jugend in Sitten holte sich Lukas Mengis

den 1. Rang (1. Sprint, 1. Hürden, 3. Kugelstossen und im Gesamten den 1. Rang).

An den Mehrkampf-Walliser-Meisterschaften nahmen zwölf Athletinnen und Athleten teil, mit erfreulichen Resultaten: 1. Rang Lukas Mengis, 3. Rang Vivienne Kreuzer, 4. Rang Michelle Bilgischer

und Leandra Mengis sowie 6. Rang Jael Lang.

An der Schweizer Meisterschaft belegte Andreas Amman über 800 m mit einer Zeit von 2:01,42 den 4. Rang. Michelle Bilgischer platzierte sich ebenfalls über 800 m auf Rang 7 und Tabea Blatter über 2000 m auf Rang 9.

Erfolge konnten auch am Schweizer Final der Mille Gruyère in Kreuzlingen verzeichnet werden, nämlich mit dem 3. Rang von Tabea Blatter, die für diesen Erfolg an der GV geehrt wurde. Im Weiteren lief Enya Summermatter in Kreuzlingen auf Rang 13, Samuel Ruffener auf Rang 16 sowie Lionel Etzensperger auf Rang 18.

**Judith Stoffel neue technische Leiterin**

Ferner stellte Evelyn Hefti ihr Amt als technische Leiterin Administration zur Verfügung. Als Nachfolgerin wurde Judith Stoffel gewählt, welche bereits als Trainerin, Lagerleiterin und Ideenbringerin zusammen mit Nathalie Etzensperger den Verein tatkräftig unterstützt. Neu in den Vorstand wurde zudem Conchita Zimmermann als Sekretärin gewählt.

Zum Abschluss der Generalversammlung liess Judith Stoffel in einer Bildpräsentation das äusserst erfolgreiche Leichtathletiklager in Yverdon-les-Bains nochmals Revue passieren. **lwb**