



## GLACIER 3000 RUN

### **12. Glacier 3000 Run - Pressemitteilung**

11.06.2019

**Zwei Monate vor dem berühmt berüchtigten Glacier 3000 Run, der am 10. August stattfindet, bereitet das Organisationskomitee alles vor. Was wir alle nicht wissen, wieviel Arbeit für einen solchen Laufevent wie dieser nötig ist. Richard Müller, Rennleiter, gibt uns einen Einblick in seine Arbeitswelt, mit den ganzen Streckenvorbereitungen. Patrick Imboden Influencer (@swiss\_mountainrunner), gibt Auskunft über seine Vorbereitungen für diesen intensiven Lauf.**

#### **DER RENNLEITER IN SEINEM ELEMENT**

Schlank, schlaksig und immer gut gelaunt verkörpert Richard Müller, der Läufer schlecht hin. « Ich liebe Trail running, weil es für den Läufer äusserst anspruchsvolle technische Anforderungen sind. Sich auch auf alle Wetterbedingungen vorzubereiten. Unvergessliche Momente in der Natur und dabei die volle Freiheit erleben». Die Leidenschaft für das Laufen und Trail Runs hat ihn animiert, vor ein paar Jahren am Glacier 3000 teil zu nehmen. Es ist einer der abwechslungsreichsten Wettkämpfe, der Richard gelaufen ist.

Inzwischen organisiert er den Lauf mit, und sieht die verschiedenen Sichtweisen und erklärt wie wichtig dieses Ereignis ist. «Ich kenne die Strecke auswendig und weiss welches die härtesten und technisch anspruchsvollsten Abschnitte sind. Wenn die Läufer an ihre psychischen Grenzen gelangen, wenn die Muskeln zu viel Säure freisetzen und der Adrenalinpiegel hoch ist, den die Läufer brauchen damit der Lauf durchgezogen werden kann». Um dieses Gefühl immer wieder zu verstehen, und den Lauf weiter zu entwickeln, zieht Richard jeden Sommer seine Laufschuhe an und überprüft die ganze Strecke.

#### **DER SPORTLER & INFLUENCER DER GERNE KUCHEN ISST**

Zur selben Zeit trainiert Patrick Imboden für die verschiedenen Läufe in dieser Saison. «Wir leben den ganzen Tag in unserer Komfortzone. Laufen gibt mir die Möglichkeit nach draussen zu gehen und zu sehen wie schnell ich laufen kann.» Sein Trainingsplan umfasst normalerweise Läufe zwischen 600 und 3'000 Höhenmeter. Was ideal ist, um die erforderlichen Höhenunterschiede beim Glacier 3000 zu bewältigen. Dieses Jahr hat sich der Walliser entschieden, als Athlet und Influencer teilzunehmen, weil er es geniesst, sich selbst herauszufordern, dazu ergänzt Patrick (mit einem grossen Lächeln):

*«Ich liebe es Kuchen zu essen, also muss ich ihn mir verdienen».*

Am Tag-X beginnt die Veranstaltung mit einer Menschenmenge, die sich gegenseitig ermutigt und sich für den Start aufwärmt. Laufen Sie mit einem leichten Anstieg durch das wunderschöne Saane Gebiet mit seinen grünen Feldern. Erst in Gsteig spürt der Läufer die eigentlichen körperlichen Herausforderungen dieses Wettkampfes. Ab Reusch wird dem Läufer die technische Anforderung des



## GLACIER 3000 RUN

laufes bewusst. Zur selben Zeit befindet er sich in der friedlichen Bergwelt, inmitten der Wildnis, umgeben von Edelweissen und Murmeltieren. Der Augenblick über den Gletscher zu laufen, im Hintergrund die weissen Gipfel der Walliser Alpen, das ist die Motivation von Richard, den Läufern diese unglaubliche Erfahrung zu ermöglichen.

*«Die grösste Herausforderung besteht nicht unbedingt darin den schnellsten Läufern Aufmerksamkeit zu schenken, sondern denjenigen die weniger trainiert sind. Die sind nach der Ankunft auf 3'000 Höhenmeter wirklich erschöpft».*

Richard empfiehlt Läufern, die noch nie den Glacier 3000 Run absolviert haben, zuerst zusammen in einem Team teilzunehmen. Auf diese Weise lernen sie was es braucht, damit die körperlichen Leistungen erreicht werden für eine erfolgreiche Teilnahme am Lauf. Läufer sollten sich auch darüber im Klaren sein, dass sich der schwierigste Teil des Laufs auf 2'500 Höhenmeter befindet. Es wird daher dringend empfohlen, einen Teil des Trainings auf dieser Höhe zu absolvieren. Aus diesem Grund hat Patrick beschlossen: „Ich habe meinem Trainingsplan ein langes Bergtraining mit schneereichen Abschnitten hinzugefügt. Da das Laufen auf Schnee und Eis viel Kraft erfordert.“ Das Wichtigste ist jedoch, sich zu freuen an seine Grenzen zu gehen, Spass zu haben und den Tag zu geniessen!

### **ANMELDUNGEN SIND NOCH MÖGLICH**

Startplätze sind noch in allen Kategorien des Glacier 3000 Runs verfügbar, inklusiv für die Nordic Walking Strecke (6 km ab Oldenegg) und dem Kids Run, der am Samstagnachmittag im Dorfzentrum von Gstaad stattfinden wird. Eine Nachmeldegebühr von CHF 20.- wird ab 29. Juli 2019 erhoben. Für alle Zuschauer und Begleitpersonen sind spezielle Tagespässe für Shuttle Bus und Bergbahnen zum Spezialpreis von CHF 50.- für Erwachsene und CH 20.- für Kinder vor Ort, im Eisbahn Areal in Gstaad, erhältlich.

Wir freuen uns Sie an diesem hochspannenden Rennen als Läufer oder als Zuschauer begrüessen zu dürfen! Weitere Infos und Anmeldung: [www.glacier3000run.ch](http://www.glacier3000run.ch)

#### **Media Contact**

Katharina Westphal  
Col du Pillon  
1865 Les Diablerets  
[marketing@glacier3000.ch](mailto:marketing@glacier3000.ch)  
+41(0)24 492 09 22