18.06.2023 – 17:12 Uhr

Rennbericht 36. «Aletsch-Halbmarathon-Wochenende» inkl. Samstagsrennen

36. Aletsch Halbmarathon - die anspruchsvolle Laufstrecke durch das UNESCO Weltwerbe

vom 17. - 18. Juni 2023

Addisalem Belay und Diego Vera sind die Sieger des 36. Aletsch Halbmarathons

Bei idealen Temperaturen holte sich die Französin mit einer Zeit von 1:54.10,3 den Tagessieg. Auf dem zweiten Platz klassierte sich Pascale Rebsamen aus Wallisellen mit einer Zeit von 1:55.09,8 und auf den dritten Platz lief Alexandra Wallimann aus Davos mit einer Zeit von 1:57.43,3.

Der Kolumbianer Diego Vera wurde mit einer Zeit von 1:36.58,3 Tagessieger bei den Herren. Auf den Rängen 2 und 3 klassierten sich Candide Pralong aus Orsières mit einer Zeit von 1:37.28,2 und Cédric Mariéthoz aus Vionnaz mit 1:38.14,7.

Die ersten Oberwalliser kamen mit fünf respektive zehn und zwölf Minuten Rückstand ins Ziel. Alain Lagger klassierte sich als Neunter, Samuel Escher erreichte Platz 17 und Guido Heynen Platz 23. Die beste Oberwalliserin ist die Biathletin Flurina Volken auf Rang 14.

Mit rund 2'300 teilnehmenden Läufer*innen erfreute sich der 36. Aletsch Halbmarathon grosser Beliebtheit. Am Lauf waren erfreulich viele Frauen am Start. Der Anteil lag bei rund 40%. Dank dem einmal mehr hervorragenden Einsatz der vielen freiwilligen Helfer*innen werten die Organisatoren und die Läufer*innen die diesjährige Austragung des Aletsch Halbmarathons als tollen Erfolg.

Das nächste Aletsch Halbmarathon Weekend findet am 22./23. Juni 2024 statt. Anmeldungen sind ab Oktober 2023 möglich. www.aletsch-halbmarathon.ch

Ranglisten Aletsch Halbmarathon 2022: https://www.datasport.com/live/ranking/?racenr=25933

#AHM2023

Erlebnis-Tipps für Trailrunner Sommer 2023

Stoneman Glaciara Hike

Nach den einschlägigen Erfolgen des Stoneman Glaciara für Mountainbiker folgt der Stoneman Glaciara Hike – das exklusive Abenteuer in der Schweiz für Wanderer und Trailrunner. Als spannende Mischung aus konditioneller Herausforderung und Naturerlebnis wird der neue Stoneman Glaciara Hike in der Region Aletsch-Goms am 1.7.2023 offiziell eröffnet. Die Strecke von

insgesamt 65 Kilometern mit 3.150 Höhenmetern ist so konzipiert, dass sie als Traillauf an 1 Tag oder als Wanderabenteuer mit 1 oder 3 Tagesetappen absolviert werden kann. Die Stoneman-Bezwinger verewigen sich Stoneman-typisch als Gold-, Silber- oder Bronze-Finisher auf der Stoneman-Finisherliste. **aletscharena.ch/stonemanhike**

+ + + Wussten Sie schon + + +

Höhentraining: Das Laufen in der Höhe

Der Aletsch Halbmarathon führt von 1.950 Meter bis hinauf zum Bettmerhorn mit stolzen 2.650 Metern. Mit steigender Höhe sinkt der Luftdruck und auch die Funktion der Lunge, das Blut mit Sauerstoff anzureichern. Der Körper versucht, dieses Manko durch Steigerung von Atem- und Herzfrequenz zu kompensieren und diese Anpassung wiederum führt zu höherer Ausdauerleistung. Nach mehreren Tagen in der Höhe vermehren sich zudem die roten Blutkörperchen, die den Sauerstoff im Blut transportieren. Dadurch gelangt mehr Sauerstoff zu den Muskeln, der Sauerstoffspeicher in der Muskulatur wird grösser, die Atemtätigkeit effektiver und der Fettstoffwechsel erhöht sich, da mehr Energie durch die Anpassung benötigt wird.

Von Höhentraining spricht man ab einer Höhe von 1.800 Metern und es verlangt in der Regel eine Mindestdauer von einer Woche, um merkliche Erfolge zu erzielen.

Ansprechperson bei Rückfragen: Toni König, Geschäftsführer

Verein Aletsch Halbmarathon, c/o Aletsch Bahnen AG, Hauptstrasse 12, CH-3992 Bettmeralp

+41 79 332 24 82 | info@aletsch-halbmarathon.ch | aletsch-halbmarathon.ch

Aletsch Arena AG, Furkastrasse 39, 3983 Mörel-Filet, info@aletscharena.ch, www.aletscharena.ch

Medieninhalte

(c) aletsch-halbmarathon.ch / Alphafotos

(c) aletsch-halbmarathon.ch / Alphafotos

(c) aletsch-halbmarathon.ch / Alphafotos

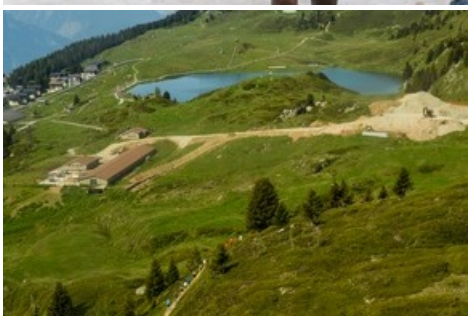
(c) aletsch-halbmarathon.ch / Alphafotos

(c) aletsch-halbmarathon.ch / Alphafotos

(c) aletsch-halbmarathon.ch / Alphafotos

(c) aletsch-halbmarathon.ch / Alphafotos

(c) aletsch-halbmarathon.ch / Alphafotos



(c) aletsch-halbmarathon.ch / Alphafotos

(c) aletsch-halbmarathon.ch / Alphafotos

Diese Meldung kann unter https://www.presseportal.ch/de/pm/100070233/100908456 abgerufen werden.