

Greatest glacier of the alps



Medienmitteilung Aletsch Halbmarathon - Aletsch Arena, 19.6.2022

Ressort: Sport, Marathon, Trail-Running, Freizeit, Schweiz, Wallis, Aletsch Arena

RENNBERICHT 35. «ALETSCH-HALBMARATHON-WOCHENENDE» INKL. SAMSTAGSRENNEN

Zwei Jahre musste der Aletsch Halbmarathon pausieren. Am 19. Juni fand der beliebte Berglauf endlich wieder statt. Bereits zum 35. Mal. Auch am Samstag gab es Laufsport. Das Aletsch-Halbmarathon-Wochenende lockte bei sonnigem und heissem Läuferwetter über 1.700 Läufer zum Grossen Aletschgletscher. Maude Mathys, mit neuer Rekordzeit und Stephan Wenk lassen sich als Tagessieger des Aletsch Halbmarathons feiern.

Laufsport war bereits am Samstag möglich. Das OK des Aletsch-Halbmarathons lancierte am 18. Juni 2022 zum zweiten Mal das Samstag-Rennen. Beim Gletschilauflauf, Aletsch Minilauflauf und Aletsch Sprint kamen Einzelkämpfer, Gruppen und Familien zum Zuge. Ein Programm gemacht für Kinder, Jugendliche und Plausch-Läufer – also für alle zukünftigen Halbmarathon-Bezwinger. Alle Resultate des Samstagsrennens finden Sie [hier](#).

Maude Mathys, sogar mit neuer Rekordzeit und Stephan Wenk sind die Sieger des 35. Aletsch Halbmarathons

Bei ungewöhnlich heissen Verhältnissen holte sich die Waadtländerin den Tagessieg und erlangte eine neue Aletsch Halbmarathon Rekordzeit bei den Frauen mit einer Zeit von 1:47.42,5. Auf dem zweiten Platz klassierte sich Simone Troxler aus Chardonne mit einer Zeit von 1:56.57,7 und auf den dritten Platz lief Annelies Métrailer mit einer Zeit von 2:04.57,1.

Der Zürcher Stephan Wenk wurde mit einer Zeit von 1:36.59,3 Tagessieger bei den Herren. Auf den Rängen 2 und 3 klassierten sich Mekonen Tefera von Biel mit einer Zeit von 1:37.56,6 und François Leboeuf aus Aigle mit 1:41.30,4..

Schnellster Oberwalliser war Fabian Fux, der das Ziel in 1:47:02,9 als Gesamtsechster erreichte.

Mit rund 1'700 teilnehmenden Läuferinnen und Läufern erfreute sich der 35. Aletsch Halbmarathon grosser Beliebtheit. Trotz heissem Laufwetter und dank dem einmal mehr hervorragenden Einsatz der vielen freiwilligen Helferinnen und Helfern werten die Organisatoren die diesjährige Austragung des Aletsch Halbmarathons als tollen Erfolg. Über 3'000 Läufer waren zu diesem einmaligen Lauf eingeschrieben, jedoch gingen nur rund 1'700 an den Start. Dennoch, die Organisatoren blickten am Sonntagabend gemeinsam mit den Läuferinnen und Läufern auf einen gelungenen Anlass zurück. Ehrenstarter und Olympiasieger Didier Defago meint: «Aletsch Halbmarathon 2022 - ein eindrücklicher Berglauf mit einzigartiger Naturkulisse».

Das nächste Aletsch Halbmarathon Weekend findet am **17./18. Juni 2023** statt. Anmeldungen sind ab **Oktober 2022** möglich. www.aletsch-halbmarathon.ch

Greatest glacier of the alps



Impressionen und Bilder finden Sie unter: <https://www.swisstransfer.com/d/17a3575b-adfc-407b-a5f0-28150966d587>

Ranglisten Aletsch Halbmarathon 2022: <https://www.datasport.com/live/ranking/?racenr=24933>
Erlebnis-Tipps für Trailrunner Sommer 2022

Permanentes Lauferlebnis 2. Juli bis 9. Oktober 2022

Vom 2. Juli bis 9. Oktober können Läuferinnen und Läufer die gut ausgeschilderte [Halbmarathon-Strecke](#) an einem beliebigen Tag absolvieren. Der individuelle Lauf wird getrackt, die Laufzeit gemessen. Die Zeitmessung erfolgt über einen Transponder in der Startnummer und installierte Zeitnehmer an der Strecke. Bergläuferinnen und Bergläufer erleben das Gefühl, beim Laufevent der Extraklasse selbst an den Start zu gehen. aletsch-halbmarathon.ch

NEU Stoneman Glaciara Hike

Nach den einschlägigen Erfolgen des Stoneman Glaciara für Mountainbiker folgt nun 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 1.7.2022 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 Höhenttraining 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.

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