

Vortrag vom 9. November mit Walter Abächerli

Langlauf-Triumph am Polarkreis



«Nordenskiöldsloppet in Schweden – der längste Skimarathon der Welt, 220 Kilometer in der Umgebung von Jokkmokk durch Schwedisch Lappland». Wie kann ein pensionierter Hinwiler das 220-km-Rennen in sensationellen 21 Stunden und 5 Minuten meistern?

Rund 90 Gäste begrüßten Walti Abächerli und waren gespannt auf die Schilderungen zum grössten Langlaufabenteuer seines Lebens. Aufgewachsen in Giswil, Kanton Obwalden, entwickelte er sehr früh seine Wintersport-Ambitionen. Mit 16 Jahren bestritt er schon die ersten Langlaufrennen. Heute ist er Mitglied des «Skiclub am Bachtel». Während des «90-Kilometer-Nacht-Vasa-Lauf» fasste er den Entschluss, zusammen mit Markus Knüsel, das zurzeit längste Langlauf-Rennen im klassischen Stil zu bestreiten. 220 Kilometer an einem Tag sind fünf Engadiner-Ski-Marathon à 42 Kilometer plus 10 Kilometer Auslaufen. Eine gewaltige sportliche Leistung! Der körperliche Einsatz und die mentale Kraft können nicht hoch genug bewertet werden.

Nach der Präsentation des Langlauf-Materials schilderte Walti sein abwechslungsreiches Aufbautraining. Von Jogging, Trailrunning, Biken, Rollski, Krafttraining über Yoga, Stabilität, Gleichgewicht und Wandern. Ein wohlüberlegtes Programm, welches die körperliche und mentale Fitness gleichermaßen stärkte.

Vorbereitung auf das «Nordenskiöldsloppet in Schweden»

Hier baute er sein Talent weiter aus an Erfahrungen mit langen «Worldloppet Rennen», mit spezifischem Training für den Doppelstock-Einsatz und einige längere Langlaufeinheiten mit Essen, um die körperliche und mentale Belastungsfähigkeit zu testen und zu verbessern. Auch der Checkliste für Material und Verpflegung kam grosse Bedeutung zu. Exakt geplant heisst auch, dass an den Streckenposten wirklich alles Notwendige vorhanden war.

Nach der Anreise in einem grossen Wohnmobil mit viel Komfort erreichten sie am Mittwoch vor dem Lauf Jokkmokk, den Start- und Zielort des 220-Kilometer-Lang-

lauf-Rennens. Die Reise führte über Deutschland nach Kiel, von dort mit der «Stena-Line-Fähre» nach Göteborg und nachher weiter durch Schweden.

Historie zu «Nordenskiöldsloppet»

Der Polarforscher Adolf Erik Nordenskiöld führte 1883 eine Grönland Expedition durch. Zwei Teilnehmer waren 57 Stunden unterwegs und erkundeten 460 Kilometer unbekanntes Terrain in zweieinhalb Tagen. Das galt damals als unmöglich. Darum organisierte der Polarforscher 1884 das Langlaufrennen von Jokkmokk nach Kwikkjokk über 220 Kilometer. Der Sieger Pavva Nilsson Tuorda brauchte dazu 21 Stunden und 22 Minuten. Ab 2016 wurde das Rennen durch «Red Bull» wieder neu lanciert.

Das Rennen am 26. März 2022

Nach einer guten Nacht früh aufstehen, in aller Ruhe alles durchchecken und das Frühstück mit Müsli geniessen, damit die Energie bis zur ersten Verpflegungsstation ausreicht. Warten auf den verspäteten Shuttle-Bus, der Walti und Markus Knüsel ins Zielgelände brachte. Der Start wurde zum Glück um eine halbe Stunde verschoben, diese Zeit nutzten sie, um nochmals in sich zu gehen und etwas Kleines zu essen. Im Gegensatz zum «Engadiner Marathon» herrschte am Start eine ruhige und gelassene Atmosphäre, kein Stress und wenig Leistungsdruck. Mitmachen und Ankommen war wichtiger!

10 Zentimeter Neuschnee war über Nacht gefallen, Walti wählte darum Langlaufski mit Felleinsatz, dies erwies sich als richtig bei diesen Loipenverhältnissen. Konzentriert und zügig kamen sie voran. Die seriöse Vorbereitung zahlte sich aus. An den Verpflegungsstellen, so ca. alle 10 bis 15 Kilometer, gab es zu Trinken und zu Essen. Der Blaubeersaft war noch

fein und aufbauend, aber die kalten und verkochten Hörnli brauchten schon noch Überwindung. An den grösseren Stationen waren Tipis mit Holz-Heizungen aufgebaut, hier konnte die vorher deponierte Kleidung gewechselt werden. Im letzten Drittel löste sich plötzlich ein Fell unter dem Langlauf-Ski von Walti, eine eigene Reparatur war nicht möglich. An der nächsten Station war glücklicherweise ein Ski-Service und die Reparatur glückte. Nach einer weiteren Verpflegung ging es zum Endspurt. Jetzt wurden nochmals alle körperlichen und mentalen Reserven eingesetzt. Glücklich und müde, aber nicht euphorisch, wurde das Ziel nach sensationellen 21 Stunden und 5 Minuten erreicht! Sogar «Red Bull» hat gewirkt, zwar nicht mit Flügeln aber mit abgehobenen Füssen. Während einiger Zeit nach dem Langlauf-Rennen hatte Walti ein Gefühl, wie 10 Zentimeter über dem Schnee zu gehen.

Die mitgereisten Ehefrauen hatten sich mit Schweizer Fahnen an der Zielstrecke bereitgestellt zum Anfeuern und Begrüssen. Leider funktionierte das GPS, welches die Ankunft exakt anzeigen sollte, nicht. Darum war die Gratulation am Ziel umso herzlicher.



Im Nachgang erklärte Walti noch sein Geheimnis zur Zielerreichung!

Erfolg durch setzen von speziellen Zwischenzielen bei der Vorbereitung sei wichtig! Zum Beispiel ein Berglauf im Herbst und ein längeres Langlaufrennen im Winter. Im Sommer hat Walti mit seiner Frau die Region in Schweden nochmals ausgiebig mit dem kleinen Camper bereist. Die abschliessenden Bilder der wunderschönen Landschaften lassen Fernweh aufkommen.

Die Fragerunde wurde rege genutzt. Nach der feinen Metzgete und versehen mit einem Oberländer Chäschröbli, verabschiedete sich Walti Abächerli von den Aktiven Seniorinnen und Senioren Hinwil. Wahrscheinlich werden einige ASSHlerinnen ihre Langlaufski wieder hervorholen.

Henning Gietenbruch