



23.06.2024 - 17:58 Uhr

Rennbericht 37. «Aletsch-Halbmarathon-Wochenende» inkl. Samstagsrennen

RENNBERICHT 37. «ALETSCH-HALBMARATHON-WOCHENENDE» INKL. SAMSTAGSRENNEN

Bereits zum 37. Mal fand der Aletsch-Halbmarathon in der Aletsch Arena statt. Auch am Samstag gab es Laufsport. Am Aletsch-Halbmarathon-Wochenende am Grossen Aletschgletscher nahmen 2242 Läufer *innen teil. Vitaliy Shafar und Selina Burch lassen sich als Tagessieger des Aletsch Halbmarathons feiern.

Der Aletsch Halbmarathon konnte auf der Originalstrecke durchgeführt werden. Das war in diesem Jahr nicht selbstverständlich. Auf den letzten Metern vor dem Ziel Bettmerhorn lag noch Schnee auf der Strecke. Dank des grossen Einsatzes des Teams der Aletsch Bahnen AG und freiwilligen Helfer*innen konnte die Strecke lauftauglich gemacht werden.

Laufsport war bereits am Samstag möglich. Das Samstag-Rennen fand am 22. Juni 2024 auf der Bettmeralp bereits zum vierten Mal statt. Beim Gletschlauf, Aletsch Minilauflauf und Aletsch Sprint massen sich Einzelkämpfer, Gruppen und Familien also zukünftige Halbmarathon-Bezwinger.

Alle Resultate des Samstagsrennens finden Sie [hier](#).

Vitaliy Shafar und Selina Burch sind die Sieger des 37. Aletsch Halbmarathons

Bei wechselhaftem Wetter holte sich die Schweizerin Selina Burch mit einer Zeit von 1:55.21,2 den Tagessieg. Auf dem zweiten Platz klassierte sich ihre Landsfrau Alexandra Wallimann mit einer Zeit von 1:56.39,8 und auf den dritten Platz lief ebenfalls die Schweizerin Aebi Séline mit einer Zeit von 2:00.53,3.

Der Ukrainer Vitaliy Shafar wurde mit einer Zeit von 1:35.19,0 Tagessieger bei den Herren. Auf den Rängen 2 und 3 klassierten sich Clement Bruchon aus Frankreich mit einer Zeit von 1:36.45,0 und Maxime Pellouchoud aus der Schweiz mit 1:37.37,2.

Der erste Oberwalliser Alain Lagger kam mit drei Minuten Rückstand ins Ziel und klassierte sich als Vierter. Die beste Oberwalliserin ist die Biathletin Flurina Volken auf Rang 8. Ehrenstarter 2024 war der Walliser Staatsrat Christophe Darbelley.

Mit 2242 teilnehmenden Läufer*innen erfreute sich der 37. Aletsch Halbmarathon grosser Beliebtheit. Am Lauf waren erfreulich viele Frauen am Start. Der Anteil lag bei rund 40%. Dank des hervorragenden Einsatzes der vielen freiwilligen Helfer*innen werten die Organisatoren und die Läufer*innen die diesjährige Austragung des Aletsch Halbmarathons trotz des durchzogenen Wetters als Erfolg. Die Teilnehmer*innen empfanden die Temperaturen als angenehm.

PS: Während des Halbmarathons ereignete sich ein besonderes Highlight – der Niederländer Emil Snelleman machte seiner Freundin Simone auf der Strecke einen Heiratsantrag, und sie sagte JA. Anschliessend liefen die beiden Hand in Hand durchs Ziel, begleitet von Jubel und Applaus der Teilnehmer*innen und Zuschauer*innen.

Das nächste Aletsch Halbmarathon Weekend findet am **28./29. Juni 2025** statt.

Anmeldungen sind ab **Oktober 2024** möglich. www.aletsch-halbmarathon.ch

Impressionen und Bilder finden Sie unter:

<https://we.tl/t-KQoVqNj4PO>

(externer Link von Alpha Fotos)

<https://we.tl/...5Wb>

(c)aletscharena.ch - jeannette huber

Ranglisten Aletsch Halbmarathon 2024: [DS live \(datasport.com\)](https://www.datasport.com)

Erlebnis-Tipps für Trailrunner Sommer 2024

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 1.7.2024 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.

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

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100070233/100920827> abgerufen werden.