

# Baden, walken, joggen, biken – keine Ausrede mehr für Sportmuffel

TEXT UND BILD: PETER DE JONG

Chur zeigt sich im Juni von seiner sportlichen Seite. Mit vier Events stehen die Laufsportarten besonders hoch im Kurs. Aber auch die weniger Aktiven kommen auf ihre Rechnung, etwa in den Freibädern Obere Au und Sand, die auch dieses Jahr mit Neuerungen aufwarten.

Bereits Mitte Mai wurde das Freibad Obere Au eröffnet. Eine Woche später nahm dann auch die Badi Sand ihren Betrieb auf. Churerinnen und Churern steht somit nichts mehr im Wege, die allenfalls aufgestaute Hitze mit einem kühnen Sprung ins kühle Nass loszuwerden. Die grosse Attraktion im Freibad Obere Au ist die 77 Meter lange neue Röhrenrutschbahn. Sie ersetzt die 18-jährige Rutschbahn, die nicht mehr den Sicherheitsvorschriften entsprach. Spass verspricht auch das Balancieren auf den 15, 20 und 25 Meter langen Slacklines. Dabei handelt es sich um ein 2,5 Zentimeter breites, zwischen zwei Bäumen aufgespanntes Band. Übrigens: Am «Bewegten Samstag» am 13. Juni ist der Eintritt in die Freibäder gratis.



Er war der Erste: Stadtpräsident Christian Boner eröffnet die 77 Meter lange Röhrenrutschbahn im Freibad der Sportanlage Obere Au.

## Der Mittenberg als Ziel

Für die Biker und Läufer beginnt die diesjährige Saison am Donnerstag, 4. Juni, mit dem Mittenbergrennen. In diversen Alterskategorien wird auf der fünf Kilometer langen Naturstrasse vom Waldhausstall auf den 1101 Meter hohen Mittenberg um die Ränge gefahren und gelaufen. Dabei gilt es, 448 Höhenmeter zu überwinden. Der Start ist flexibel zwischen 17 und 19 Uhr möglich. Da Biker und Läufer bekanntlich wetterfest sind, findet der Anlass bei jeder Witterung statt.

Der Eisenbahner Sportverein Chur führt das Bikerennen bereits zum 38. und den Berglauf zum 9. Mal durch. Nebst dem Rennerlebnis sollen aber auch alle Teilnehmer Gewinnchancen auf tolle Preise haben. Wer den

Streckenrekord knackt, erhält zusätzlich eine Prämie. Im Startgelände beim Waldhausstall ist eine Festwirtschaft eingerichtet. So kann das Spektakel auch von den Angehörigen und Fans der Teilnehmer genossen werden. Weitere Infos unter [www.esv-chur.ch](http://www.esv-chur.ch)

## Laufparade zum 10. Mal

Die Churer Laufparade, die am Freitag, 5. Juni, auf dem Programm steht, wird in diesem Jahr zum zehnten Mal ausgetragen. Der von der Suva Chur im Jahr 2000 ins Leben gerufene Stadtlauf wird in bewährter Zusammenarbeit mit dem BTV Chur Leichtathletik organisiert und durchgeführt. Zum Zehnjahr-Jubiläum konnte das Frauenhaus Graubünden als Partner gewonnen werden. Das Frauenhaus Graubünden will mit der

Teilnahme ein Zeichen gegen häusliche Gewalt setzen.

In insgesamt neun Kategorien absolvieren die Teilnehmer den Rundkurs in der Altstadt, der in der klassischen Form im Team von zwei beziehungsweise drei Athleten bewältigt wird. Wer lieber alleine laufen möchte, kann auch am Einzellauf über 4,6 Kilometer teilnehmen. Je nach Kategorie muss eine Distanz zwischen zwei und knapp acht Kilometern zurückgelegt werden. Beginn ist um 18.15 Uhr; Start und Ziel sind auf dem Kornplatz. Weitere Infos unter [www.laufparade.ch](http://www.laufparade.ch)

## Chur bewegt sich

Zu einer Premiere kommt es am 13. Juni mit dem «Bewegten Samstag». Der Event ist Teil des Aktionsprogrammes «graubünden bewegt» und soll Jung und

Alt zu mehr Bewegung und besserer Ernährung animieren. Damit dies auf spielerische und erlebnisorientierte Art geschehen kann, werden verschiedene Aktivitäten angeboten. Das Geschehen wickelt sich unter anderem in der Poststrasse ab, wo ein Informationszelt aufgestellt wird und es diverse Bewegungsmodule wie eine Kletterwand und das Rollmobil gibt.

Überdies können Interessierte in einem Medical Parc, der in einer Zusammenarbeit des Kantonsospitals Graubünden und des Ärztereins Chur durchgeführt wird, den Blutzucker, das Cholesterin, den Blutdruck und die Lungenfunktion messen und beurteilen lassen. Nicht zuletzt besteht die Möglichkeit, einen Inline-Skating-Parcours ein- oder mehrmals abzufahren sowie verschiedene geführte Wanderungen zu absolvieren. Die längste führt von Kleinwaldegg auf den Mittenberg. Weitere Infos unter [www.chur-fit.ch](http://www.chur-fit.ch)

## Härtester Marathon der Welt

Der Graubünden Marathon, der am Samstag, 27. Juni, zum siebten Mal ausgetragen wird, ist eine echte Herausforderung. Der Lauf, der nicht umsonst den Zusatz «Härtester Marathon der Welt» trägt, wird ab 9.15 Uhr auf der Quaderwiese gestartet und endet «On the Top» auf dem Parpaner Rothorn auf 2861 Metern. Wer nicht über die Marathondistanz auf den Gipfel gelangen möchte, kann sich in den Kategorien «Rothorn Run», «20 Miles» und neu «Halbmarathon» anmelden. Weiter Infos unter [www.graubuenden-marathon.ch](http://www.graubuenden-marathon.ch)