

## Pontresina im Juli 2004

von Berthold Scherzinger

# Es gibt kein schlechtes Wetter . . .

. . . meine Lieben, es gibt nur schlechte Kleidung. Dieser Satz sollte uns in den nächsten Tagen immer wieder begleiten. Wir, also Ursel und Berthold, sind gerade dabei, die Koffer für die nächsten paar Tage zu packen. Den Wettervorhersagen folgend, müssten wir Taucherbrille oder Regenmantel mitnehmen, denn von Sonnenschein ist nicht die Rede. Catrina und Jörg, die uns zu dieser Lauferlebniswoche in Pontresina animiert haben, fragen wir erst gar nicht, welche Klamotten wir einpacken sollen. Ein Regenschirm ist jedenfalls dabei. Auch Jörg hat die Idee, mit dem Motorrad ins Engadin zu fahren, fallen lassen. Und so sitzen wir am 4. Juli 2004 um 10 Uhr 15 zu viert im Auto, den Kofferraum zum bersten voll, und starten in Richtung Ostschweiz. Wir wählen nicht die schnellste, sondern die bequemste Route. Diese führt uns über Frauenfeld, St.Gallen, Chur, Julier-Pass und St.Moritz nach Pontresina. Was wir vor ein paar Stunden unter großer Mühe in den Kofferraum gepresst hatten, ziehen wir um 14 Uhr 30 vor dem Hotel Allegra wieder ins Freie. Das Hotel, das vor wenigen Jahren neu eröffnete, macht einen sehr guten Eindruck. In der Lichthalle empfängt uns Frau Gut wie langjährige Stammgäste und auch ihr Mann begrüßt uns auf romanisch mit einem „Allegra“, das soviel wie „herzlich willkommen“ heißt.

Gespannt auf die anderen Teilnehmer, aber noch mehr auf das was wir in den nächsten Tagen erleben werden, warten wir die Zeit bis zum Begrüssungsapero ab. Um 18 Uhr ist es dann soweit, Christoph stellt seine beiden Mitstreiter Daniel und Hans vor und erklärt den Ablauf der kommenden Tage. Also, um 8 Uhr Morgenfooting mit anschließendem gemeinsamen Stretching und danach Frühstücksbuffet im Hotel ALLEGRA. Am Nachmittag ist dann jeweils ein langer Lauf geplant. Zum Abendessen trifft man sich um 18 Uhr 30 dann wieder im SPORHOTEL PONTRESINA. Alles klar? Mir schon. Es bedeutet zunächst einmal, dass der von Ursel eingepackte Wecker Arbeit bekommt. Wenn wir schon so früh aus den Federn müssen, dann soll der uns gefälligst wecken. Des weiteren wird auch schnell klar, was z.B. bei Regen abläuft. Eine Frage zu diesem Thema beantwortet der Hans mit einem verschmitzen Lächeln und den folgenden Worten: „Es gibt kein schlechtes Wetter, meine Lieben, es gibt nur ...“ Na, dann wäre das Wichtigste auch schon besprochen.

Beim Abendessen im SPORHOTEL PONTRESINA wird in den Gesprächen untereinander schnell klar, in welchem Sportlerkreis wir uns befinden. Roland ist in Berlin den Marathon gelaufen, von Jörg weiss ich, dass er letztes Jahr sein Marathondebüt in Bräunlingen mit einer Zeit von 3:37 feierte. Andrea lief mit der gleichen Zeit den Zürich-Marathon und Yvonne hat mit 2:32 gar einen 8. Platz beim Bosten-Marathon erreicht. Das kann die nächsten Tage ja echt heiter werden, denke ich. Doch Christoph macht mir wieder Mut. „Wir laufen alle zusammen, es wird auch auf den Letzten gewartet“ erklärt er. Mit dieser Aufmunterung und einem Panache an der Hotelbar klingt der Abend aus. Aus den Nachrichten erfahre ich noch, dass Michael Schuhmacher den Großen Preis von Frankreich in Magny Cours gewonnen hat und die Griechen im Endspiel gegen die Portugiesen Europameister geworden sind.

Piep, piep, piep, piep, .....Der Wecker ist der Meinung, dass die Nachtruhe beendet ist. Doch von ausgeschlafen sein ist keine Rede. Ein anderes Bett, das Rauschen der Flax ...?

Kurz nach 8 Uhr stürmen wir in die Hotelhalle, wo die anderen schon warten. Christoph führt uns dann in einem lockeren, 30 minütigem Lauf rund um Pontresina. Die Bewegung in der frischen Waldluft macht munter. Zurück am Hotel, wird gestreckt und gedehnt, aber auch gelacht, denn der lange Werner aus Beringen, wird uns in den nächsten Tagen an dieser

Stelle immer etwas Neues über die unzüchtigen Handlungen von Frau Wirtins Angestellten zu berichten wissen. Auch er ein Sportler mit langer Wettkampferfahrung. Nach dem Duschen wird das reichhaltige Frühstücksbuffet geplündert. Mir gefallen vor allem die vielen verschiedenen Brotsorten. Noch während des Frühstückes meldet sich Christoph zu Wort. Er hat selbstverständlich schon die heutige Tour vorbereitet. Um 12 Uhr wollen wir uns wieder treffen, um dann in zwei Gruppen zum Muotas Muragl zu laufen bzw. zu fahren. Fahren deshalb, weil auch eine Standseilbahn hoch fährt. Der Höhenunterschied zwischen Pontresina und Muotas Muragl beträgt immerhin 650 m. Ich denke mir, dass ich mich am ersten Tag wohl der fahrenden Gruppe anschließen werde. Wer weiß, was uns die nächsten Tage noch erwartet. Nach dem Frühstück bleibt noch etwas Zeit für Shopping und Stadtbesichtigung, bis wir uns dann zum verabredeten Zeitpunkt vor dem Hotel treffen. Jörg und Ursel gehen mit der von Hans geführten Gruppe, Catrina und ich schließen uns der Seilbahn Gruppe an. In der Seilbahn treffen wir auf den Schweizer Marathonläufer Viktor Röthlin. Er absolviert in Pontresina sein Höhentraining für die Olympischen Spiele in Athen. An der Bergstation Muotas Muragl machen wir noch ein Gruppenfoto mit ihm, bevor wir uns dann auf den Weg machen. Christoph läuft voraus, Dani macht den Schluss. Kerstin, die erst vor kurzem mit dem Laufen angefangen hat, ist das Tempo etwas zu schnell, sie lässt abreißen. Doch Dani ist noch weiter zurück. Er ist zwar ein hervorragender Läufer, aber auch ein begeisterter Botaniker. Keine Blume entgeht seinem Fotoapparat, und von den Blumen hat es sehr viele. An der nächsten Abzweigung warten wir auf ihn. Da kommt auch schon die Gruppe mit Hans den Berg hinauf geschnaubt. Der Hans macht den Eindruck, als ob er mal schnell zum Brötchen holen war. Den anderen aber sieht man die Anstrengung schon ein wenig an. Und spätestens hier bereue ich meine Entscheidung, mit der Bahn gefahren zu sein. Jörg war zwar fertig, aber die Frage „Na..., wie war die Bahnfahrt?“ konnte er sich nicht verkneifen. Doch dafür kenne ich jetzt den Viktor Röthlin (und Kerstin kennt ihn jetzt auch!). Im Laufschrift geht es dann den Höhenweg weiter über die Alp Languard bis zur Paradieshütte, wo wir eine kleine Rast einlegten. Ich habe einen Höhenmesser dabei, und so kann ich feststellen, dass die seilbahnfahrende Gruppe bis hier her 385 Höhenmeter in 1:30 gelaufen ist. Bis jetzt war es nur leicht bewölkt, doch jetzt nehmen die Wolken zu und es weht ein kühler Wind. Der Rückweg führt uns bergab bis zur Alp Languard, wo wir dann den Sessellift benutzen. Hans läuft natürlich den Berg hinunter, zusammen mit Heinz. Fast gleichzeitig treffen wir bei der Talstation ein, gerade rechtzeitig, denn es fängt an zu regnen. Na, das war Timing. Doch Hans meint dazu nur: „Es gibt kein schlechtes Wetter meine Lieben, es gibt nur ...“

Um 18 Uhr 30 trifft man sich wieder zum gemeinsamen Abendessen im SPORHOTEL PONTRESINA. Zwischen der Kalten Kartoffelsuppe mit Räucherlachs und dem Kalbsgeschnetzelten Züricher Art wird so manche Geschichte erzählt. Thomas sitzt mit am Tisch und unterhält sich mit Jörg. Den Inhalt des Gespräches mal außer Acht lassend, geht es hier ziemlich lustig zu. Jörg, ein waschechter Nordfrieze macht seine ersten Gehversuche in Schweizerdeutsch, und Thomas versucht vergeblich seinen Schweizer Dialekt ins Hochdeutsche umzusetzen. Und dann war da noch der Andreas aus Freiburg. Kein Läufer wie er sagt, sondern ein Biker. Oder vielleicht doch ein Läufer? Er erzählt von zwei vorderen Laufrädern, die zu Hause in der Garage stehen. Im Auto hat er zwei Bikes, doch die sind ohne Vorderräder. Also, doch ein Läufer. Na ja, beim Spaziergang hat man auch viel mehr Zeit sich diese herrliche Landschaft anzuschauen.

Nach dem Abendessen geht es an der Hotelbar dann lustig weiter. Jörg und Thomas feilen immer noch an ihren Aussprachen, während Heinz mit seinen knappen aber kernigen Pointen den kläglichen Rest unterhält. Es sind nicht mehr viel, denn echte Sportler sind um diese Uhrzeit schon im Bett.

Piep, piep, piep, ... Nein es ist nicht der Wecker. Auf dem Fenstersims vögeln zwei Pfeifen... ähm... pfeifen zwei Vögel so laut und so lange, bis Ursel und ich wach sind. Dann sind sie verschwunden. Es ist der 6.Juli und der Wecker zeigt 6 Uhr. Mitten in der Nacht. Zu früh

zum Aufstehen, zu kurz um nochmals einzuschlafen. Blöde Pfeifen. Doch pünktlich zum Morgenfooting sind wir wieder fitt. Christoph hat für heute Morgen eine neue Route ausgesucht, und so lernen wir auch die nähere Umgebung um Pontresina kennen. Nach einer halben Stunde sind wir wieder zurück am Hotel. Es folgt das obligatorische Stretching. Nach dem Frühstück wird es etwas theoretisch. Von Hans erhalten wir eine Einweisung zum Verhalten im Hochgebirge. Große Bedeutung erhält hierbei das Verhalten bei Gewitter, insbesondere bei Blitzschlag. Der vermeintliche Schutz unter einem großen Baum kann hier genau das Gegenteil bewirken. Meist ist der Baum durch seine Wurzeln mit wasserführenden Schichten verbunden, zudem überragt er mit seiner Größe alles in seiner Umgebung, also der ideale Blitzableiter. Schwarze Flecken um den Baum deuten zumeist auf verkohlte schutzsuchende Bergwanderer hin. Spaß beiseite, ein plötzlicher Wetterumschwung hat schon so manchen Bergfreund in Verlegenheit gebracht. Der Wetterbeobachtung während einer Bergtour kommt deshalb große Bedeutung zu. Auch der Temperaturabnahme mit zunehmender Höhe sollte man in Form eines schützenden Kleidungsstückes Rechnung tragen. Doch sollte man tatsächlich einmal in ernste Schwierigkeiten kommen, so besteht im Gebirge die Möglichkeit sich in einer der Schutzhütten in Sicherheit zu bringen. Hier zahlt es sich dann auch aus, wenn man etwas zu essen und zu trinken mitgenommen hat.

Mit diesen wichtigen und für uns sicher nicht alltäglichen Erkenntnissen machen wir danach einen Spaziergang mit Shopping in Pontresina.

Jetzt ist es 12 Uhr 30. Christoph checkt nochmals die anwesenden Teilnehmer der ersten Gruppe die sich vor dem Hotel versammelt haben. Wir sind alle hoch motiviert, keiner hat gekniffen. Die Muskelschmerzen vom vergangenen Tag (wenn vorhanden) sind vergessen. Heute ist ein Longjogg vorgesehen. Von Pontresina aus geht es vorbei am Bahnhof gleich steil nach oben bis zum Höhenweg unterhalb des Moutas da Schlarigna in 2240 m Höhe. Auf dem schmalen Bergpfad, der in Serpentina nach oben führt, läuft Christoph voraus. Ich folge ihm und versuche wie er, jeden Schritt auf dem Vorfuß zu laufen. Das klappt ja wunderbar, aber was sagen morgen meine Waden dazu? Manchmal setzt sich Christoph ab, doch schon bald sieht man ihn mit dem Fotoapparat hinter einer Kurve lauernd, einen Schnappschuss abgebend. Hier heißt es dann immer „Bitte recht freundlich“. Nach ca. 1 ¾ Stunden kommen wir zum Lej dals Chöds (Hahnensee). Ziemlich verschwitzt, es waren bis hier her immerhin ca. 750 Höhenmeter, entledigt sich Christoph seiner Kleidung und stürzt sich kopfüber in den See. Jörg und ich haben uns auch schon ausgezogen, als Christoph wieder auftaucht und nach etwas zu suchen beginnt. In der Eile hat er vergessen seine Brille abzunehmen. Jetzt liegt sie im See. In dem eiskalten Wasser müssen wir warten, bis sich der aufgewirbelte Schlamm wieder gesetzt hat. Zum Glück hat sie der Werner dann vom Ufer aus entdeckt. In diesem Moment kommt auch die „schnellere“ Gruppe mit Hans, die eine halbe Stunde später gestartet war. Doch bei einem Uhrenvergleich stellt sich heraus, dass sie nur unwesentlich schneller waren. Tolle Leistung von uns. Wir stürmen jetzt das Berggasthaus. Zwei letzte Kuchenstücke haben sie noch. Eines bekommt Dani, das andere bekomme ich und dazu eine Apfelschorle. Eine große Apfelschorle natürlich. Am anderen Tische besprechen Hans und Christoph den weiteren Verlauf. Nach dem gemeinsamen Abstieg nach St. Moritz Bad will Hans und Dani mit der einen Gruppe vorbei am Lej da Stax bis nach Pontresina laufen, während die andere Gruppe mit dem Bus zurückfahren kann. Nach einer Weile brechen wir auf und machen uns an den Abstieg. Und oh weh, es wird ein Abstieg, es wird ein Abstieg mit Leiden. Warum musste es denn ausgerechnet Apfelsaft sein, und dazu noch ein Großer? Man(n) weiß es doch! Am Anfang ging es noch, aber je länger es dauerte, um so schlimmer wurde es. Und als wir unten waren und die zwei Gruppen sich aufteilten, musste ich hinter die Büsche. Als ich zurück kam, war niemand mehr da, weder von der einen, noch von der anderen Gruppe. Ich wollte ja auch mit dem Bus zurück, also lief ich in Richtung St. Moritz Bad. Aber weit und breit war keine Läufergruppe mehr zu sehen. Auf der anderen Seite dachte ich, im Bus gibt es aber auch keine Büsche. Also lief ich den Weg wieder zurück und stellte mich schon auf

einen einsamen gemütlichen Run ein. Der Weg nach Pontresina ist gut ausgeschildert und so ging ich die Sache ganz locker an. Doch schon nach wenigen Kilometern hörte ich hinter mir ein Pfeifen und ein Johlen, und siehe da, es war die Gruppe mit Hans und Dani. Haben die sich verlaufen, oder waren die auch in den Büschen? Das Tempo, das die drauf haben, ist mir im Moment zu schnell, und so komme ich doch noch zu meinem einsamen Run. Bis Pontresina brauche ich zwar eine halbe Stunde länger, aber danach geht es mir wieder besser. Kaum im Hotel zurück, beginnt es auch schon wieder zu regnen.

Heute waren wir ca. 4 ½ Stunden unterwegs, die aufaddierten Höhenmeter betragen 812 m. Da haben wir natürlich einen ganz schönen Hunger bekommen. Die Speisekarte für das heutige Abendessen liest sich wie folgt:

POULETKRAFTBRÜHE MIT SHERRY

„FLAMICHE“  
LAUCH- UND CREME FRAICHE-QUICHE  
AUF GARTENKRÄUTER

BUNTER SALATTELLER

IM OFEN GERÖSTETE MILCHLAMMSCHULTER  
ROSMARINJUS  
BÄCKERINKARTOFFELN  
MEDITERRANES GEMÜSE

APRIKOSENMOUSSE MIT KARAMELLISIERTEN APRIKOSEN  
HONIGCREME UND PISTAZIEN

Na, dann Guten Appetit!

Für morgen ist eine Mountainbiketour geplant. In Poschiavo ist Markt und da wollen wir hinfahren. Die Miet-Bikes und Helme sind reserviert, nur das Wetter könnte uns noch einen Streich spielen. Wir müssen eben nur die richtige Kleidung mitnehmen, denn es gibt kein schlechtes Wetter, meine Lieben ...

Später an der Hotelbar geht es wieder recht lustig zu. Thomas und Jörg setzten ihre dialektischen Abstimmungen fort. Doch diese eskalieren, als die Aufzugstüre sich öffnet und ein japanisches Ehepaar, mit Pantoffel bewaffnet, schlurfend die Hotelhalle durchquert. Sie bemerken, dass unserer aller Aufmerksamkeit ihnen gilt. Höflich wenden sie sich Jörg zu, der auch sogleich mit ihnen anbandelt. Wher are you from ? Wil flom Osaka hihihhi gibt die Ehefrau händefaltend und kopfnickend bereitwillig Auskunft, während ihr Mann grinsend sein Pferdegebiss von Anschlag bis Anschlag frei legt. Es ist schon ziemlich spät, doch jetzt schlafen bestimmt nur noch die Schwerhörigen, denn ein schallendes Gelächter geht durch die Hotelhalle.

Piep, piep, piep. Es sind wieder die zwei Vögel, doch jetzt gibt der Wecker seinen Senf auch noch dazu. Die Vögel haben sich verspätet, denn es ist bereits schon 7 Uhr. Für das heutige Morgenfooting hat sich Christoph etwas Besonderes ausgedacht. Er erzählt uns etwas über Laufhygiene, was wir dann auch praktisch umsetzen. Vor dem Hotel dann das Stretching, heute sogar mit Publikum. Die Japaner von gestern abend stehen auf der anderen Straßenseite und versuchen unser Stretchingprogramm exakt mitzumachen. Zum Abschluss legen wir uns auf Christophs Kommando flach auf den nassen Boden. Dies machen die Beiden dann doch nicht mit, da sie merken, dass wir sie auf den Arm nehmen. Lächelnd winken sie herüber. Bevor es dann zu Frühstück geht, erzählt Werner noch den Witz von dem Orgelspieler, der seine Orgel auf etwas eigentümliche Weise schmierte.

In der Nacht hat es wieder heftig geregnet. In den Tälern hängen noch die Nebelfetzen, der Himmel ist noch mit Wolken verhangen. Doch während des Frühstückes reißt der Himmel auf und die ersten Sonnenstrahlen dringen zu uns durch. Christoph und Dani sind zuversichtlich,

dass das Wetter sich bessert. Hans musste heute in seine Firma, er ist heute nicht dabei. Wir dagegen machen uns mit den Bikes auf den Weg. Zusammen fahren wir bis zum Bahnhof Morteratsch. Ein Teil der Gruppe verlädt hier die Bikes in den Zug. Ab Morteratsch geht es nämlich nur berauf, bis man in 2328 Metern die Berninapasshöhe erreicht. Wir andern fahren teils auf steilen Wanderwegen, teils auf der Passstrasse bis Ospizio am Lago Bianco, wo wir auf die Zuggruppe warten. Gemeinsam meistern wir dann die letzten Meter bis zur Passhöhe. Werner ist ganz happy. Es ist seine erste Passfahrt mit dem Fahrrad. Und das von ganz unten gefahren. Aber auch für andere ist dies eine Premiere. Die nun folgende Abfahrt macht mächtig Spaß. Autos, die uns überholen wollen, müssen ganz schön Gas geben. Aber mancher Biker überholt auch die Autos. Das Fahrerfeld ist schon ziemlich auseinander gezogen. Auf halbem Weg biegen wir von der Autostraße ab. Hier warten wir, bis alle wieder zusammen sind. Ab jetzt wechseln sich Asphalt- und Schotterpiste ab. Dani, der voraus fährt lässt es mächtig krachen. Ich an seinem Hinterrad schaue mir etwas von seiner Fahrtechnik ab. Die meisten haben wir längst wieder abgehängt. Über Ursel und Jörg kann ich mich nur wundern. Sie gehören zu denen, die dieses Tempo einigermaßen mithalten können. Dabei sind das doch keine Mountainbiker. In Poschiavo sind wir dann wieder alle zusammen. Im alten Ortskern befindet sich der Markt, nicht sehr groß aber doch interessant. Zielstrebig werden jedoch die Stühle eines Restaurants unter einem Sonnenschirm angesteuert, denn nun fängt es kräftig an zu regnen. Die Sonnenschirme stehen so, dass das Wasser von einem Schirm zum anderen läuft. Vom untersten Schirm tropft es dann auf den Tisch. Wenn Jörg sein Bier nicht bald an einen anderen Platz stellt, dann bekommt er das nie leer. Um 16 Uhr ist dann wieder Aufbruch zur Rückfahrt. Diese wollen wir mit der Bahn machen. Das Billet für Personen- und Biketransport kostet für 2 Personen 45 SFr. Es ist eine sehr interessante Strecke mit vielen Kehren. Auf der Passhöhe bessert sich das Wetter, und so entschließen wir uns kurzfristig, die Abfahrt bis Pontresina mit dem Mountainbike zu machen. Mit dabei sind Dani, Christoph, Roland, Jörg und Ursel. Auf dem Wanderweg stürzen wir uns ins Tal. Das war so ziemlich das Beste an diesem Tag, einfach Klasse. In Pontresina angekommen, müssen wir uns beeilen, denn ganze 45 Minuten bleiben uns noch bis zum Abendessen. Hier läuft Jörg dann zur Höchstform auf. Die Puschlaver Bratwürste in Zwiebelsauce haben es ihm angetan. Wie jeden Abend, trifft man sich dann zum Schlummertrunk noch einmal an der Hotelbar. Es geht wie immer ziemlich lustig zu. Nur Dani und Christoph sind Spielverderber. An Hand der Karte erläutern sie nämlich die Laufstrecke für den morgigen Tag. Das wird ein echter Longjogg.

Wir haben Donnerstag, den 8.7.2004 und es ist 8 Uhr. Es regnet wieder, was uns aber nicht davon abhält pünktlich unser Morgenfooting zu absolvieren. Das dauert heute etwas länger, doch dafür schmeckt uns das Frühstück um so besser.

Die Wetterprognosen für den heutigen Tag sind nicht besonders rosig. Starker Regen und Gewitter wird vorhergesagt. Für Christoph Anlass, die geplante Route zu ändern. Auch Hans ist der Meinung, dass wir unsere Laufstrecke so anlegen sollten, dass wir uns nicht höher als 100 Meter über der Talsohle befinden. Bis zum Start um 13 Uhr ist noch etwas Zeit. Christoph, Dani und Hans überlegen sich eine neue Strecke, während Ursel und ich mit Catrina und Jörg nach St.Moritz fahren. Der immer wieder einsetzende Regen ist beim Shopping ziemlich lästig.

Um 13 Uhr treffen wir uns vor dem Hotel. Wir teilen uns auf in drei verschiedene Leistungsgruppen. Hans übernimmt die schnelle Gruppe, die heute mal so richtig Gas geben will. Dani führt die zweite Gruppe und Christoph dann die dritte Gruppe. Ursel und Jörg laufen in der schnellen Gruppe und auch ich will versuchen da mitzuhalten. Doch das was die dann vorlegen, ist für mich schon Wettkampftempo. Nach wenigen Kilometern verabschiede ich mich und lasse mich auf die nachfolgende Gruppe mit Dani, Heinz und Roland zurückfallen. Im Verlauf der nächsten fünf Kilometer versuche ich zwar den Anschluss nochmals herzustellen, doch die sind für mich echt zu schnell. Von Pontresina aus sind wir

vorbei am Punt Muragl, der Talstation der Standseilbahn und befinden uns jetzt am nordöstlichen Ende des Flugplatzes von Samedan, wo wir den Inn überqueren. Von hier aus laufen wir in das Val Bever. Der Weg verläuft etwas erhöht gegenüber der Talsohle, so dass wir meist einen schönen Ausblick über das Tal haben. Hier ist es wunderbar zu laufen. Es geht kaum merklich, aber doch stetig bergauf. Für Abkühlung sorgt der immer wieder einsetzende Regen. In Spinas, wo die Bahnstrecke endet, machen wir in dem kleinen Gasthaus eine Pause. Hier haben wir nach 1 ½ Stunden auch den am weitest entfernten Punkt unseres Laufes erreicht. Draußen regnet es gerade in Strömen. Roland verabschiedet sich hier. Er fährt mit dem Zug zurück. Den Weg auf der Südseite des Tales benutzend, treten auch wir den Rückweg an. Schon nach kurzer Zeit sind wir von oben bis unten patsch nass. In den Schuhen steht das Wasser. Als wir in Samedan am Bahnhof vorbei joggen, schauen uns die mit Regenschirm bewaffneten Leute nur mitleidig an. Doch uns macht das im Moment nicht viel aus. Hier weist uns Dani darauf hin, dass wir hier noch die Möglichkeit hätten, mit dem Bus oder Zug nach Pontresina zu fahren. Heinz und ich lehnen dankend ab, wir wollen den Rest der Strecke zu Fuß zurücklegen. Dies geht auch gut, bis wir die ersten Häuser von Pontresina in Sicht haben. Jetzt aber werden meine Beine schwerer und schwerer. Wir sind auch schon fast 3 Stunden joggend unterwegs. Doch mit kurzen Gehpausen schaffen wir die letzten Kilometer dann auch noch. Das waren zusammen immerhin fast 30 Kilometer. Hierauf bin ich mächtig stolz. Es war mein bisher längster Lauf. Im Hotel erfahre ich dann, dass ein Teil der Gruppe von Hans, die Strecke von Samedan bis Pontresina mit dem Bus zurückgelegt hat. Und... Jörg war auch dabei. Ich geb ja zu, dass in meiner Frage „Na, wie war die Busfahrt?“ schon etwas Schadenfreude mit dabei war.

Für heute abend ist der Besuch einer Pizzeria in St.Moritz angesagt. Wir treffen uns an der Bushaltestelle, um gemeinsam dorthin zu fahren. Wegen Bauarbeiten in St.Moritz muss der Bus etliche Umleitungen fahren, und so bekommen wir noch eine kostenlose Stadtrundfahrt. In der Pizzeria ist es sehr laut, dafür geht es mit der Bestellung und Servierung der Speisen recht zügig. Hans erzählt von seinen sportlichen Aktivitäten, wie z.B. dem Engadiner Skimarathon, bei dem er jedes Jahr mit dabei ist, oder vom Graubündner Marathon, der zu den schwersten Marathons der Welt zählt. Auf 42,2 km sind fast 2700 Höhenmeter zu bewältigen. Doch damit nicht genug. Gleich im Anschluss folgt der Rothorn Run mit 11,5 km und 1414 Höhenmeter. Aber auch Dani hat so einiges zu erzählen. Ganz interessant ist die Geschichte mit dem Mountainbike im Himalaja.

Um 22 Uhr 30 sind wir dann wieder zurück im Hotel Allegra. An der Bar trinken wir noch das eine oder andere Panache und der Herr Gut erzählt uns auf Anfrage von Jörg, die interessante Geschichte des Hotelneubaues vor 4 Jahren. Müde von der Anstrengung des vergangenen Tages verziehen wir uns danach in die Betten.

In der Nacht gibt es ein heftiges Gewitter. Als wir am Morgen die Vorhänge zurück ziehen, sind die Berge bis zur Baumgrenze verschneit. Zum Morgenfooting ist es recht kalt. Die Temperaturen liegen zwischen 6 und 8 Grad. Bei jetzt aufgelockerter Bewölkung, verspricht es, ein schöner Tag zu werden. Nach einem letzten, ausgiebigem Frühstück treffen wir uns noch einmal zum Gruppenfoto in der Hotelhalle. Anschließend heißt es dann uf widerluege, good bye und Aufwidersehen. Es waren schöne und erlebnisreiche Tage hier im Engadin.

Wir vier aus dem Hegau verstauen unsere Klamotten wieder im Auto und treten dann die Heimreise an. Da wir schönes Wetter haben, fahren wir über den Albulapass und Bergün. Dem Ort, wo es niemals schlechtes Wetter gibt, sondern höchstens schlechte Kleidung....