



Bergläuferin Jasmin Nunige erobert Japan

Kleine Schweizerin als

GROSSER MEISTER

Als Siegerin des letztjährigen Swissalpine Marathon wurde Jasmin Nunige an einen Traillauf nach Japan eingeladen. Dort erwartete sie ein ganz spezielles Laufabenteuer mit viel Würde, Respekt und Bärenglöckchen.

TEXT: CAROLINE DOKA

58

Kohlgeruch, Porzellantassen, Bambusdickicht und Bärenglöckchen – es sind viele unvergessliche Eindrücke, welche die Davoser Bergläuferin Jasmin Nunige aus Japan mit nach Hause brachte. Dabei wollte sie ursprünglich gar nicht fliegen. Ihr Mann Guy Nunige musste sie überreden, die Einladung ans «Sugadaira Skyline Trail Run Race» überhaupt anzunehmen. Bereits 2005 hatte die Ausdauerathletin auf die Teilnahme am abenteuerlichen Berglauf in Japan verzichtet, wollte die Kinder Björn und Fiona und ihre Physiotherapiepraxis damals nicht alleine lassen. «Aber schliesslich kommt eine solche Gelegenheit nicht alle Tage, so habe ich diesmal zugesagt», meint die dreifache Siegerin des Swissalpine Marathon Davos (SAD).

Doch wie ist es dazu gekommen? Sanada, in der Nähe von Nagano im Norden Japans gelegen, ist die Partnerstadt von Davos und das Trail Run Race der Partnerlauf des legendären Swissalpine Marathon. Ihr erneuter Sieg am international beliebten Schweizer Berglauf hat Jasmin Nunige Ende Juli 2010 die Einladung zum Partnerlauf im Land der aufgehenden Sonne gebracht. Ehrensache, dass sie auch diesen überragend gewann. Trotz Umweg aufgrund unvollständiger Streckenmarkierung – und das in einem Bärenterritorium!

Vom Kunstturnen zum Ultralauf

Aber alles der Reihe nach. Die zierliche Jasmin Nunige war als Jugendliche leidenschaftliche Kunstturnerin. Danach wechselte sie zum Skilanglauf

und lag damit in Davos natürlich genau richtig. Sie hatte schnell Erfolg, kam in den Schweizer Skiverband und durchlief verschiedene Kader. «Die Teilnahme an den Olympischen Winterspielen in Lillehammer 1994 war das grösste sportliche Ereignis für mich als Langläuferin», sagt sie. Doch sie war jung und in der Welt des Spitzensports unerfahren. «Die Eindrücke waren enorm. Ich spürte, es geht um sehr viel. Das hat mich vielleicht etwas gehemmt. Aber es war eine wichtige Erfahrung. Heute könnte ich mit mehr Reife an eine solche Herausforderung herangehen.»

Schon damals ist Jasmin Nunige gelaufen, Lauftraining am Berg gehörte in ihr Trainingsprogramm als Langläuferin und machte ihr Spass.

Sie war noch im Gymnasium, als sie Guy Nunige, den französischen Meister über 1500 m und ihren heutigen Mann, kennenlernte. Oft war sie bei ihm in Strassburg, trainierte dort mit den Leichtathleten und nahm bald an regionalen Läufen teil. Wegen eines Knochenbruchs im Mittelfuss, der lange nicht ausheilte, musste sie schliesslich 1998 auf ihr Ziel, die Olympischen Winterspiele in Nagano, verzichten. «Ich hätte nie gedacht, dass ich Jahre später doch noch für einen Wettkampf nach Japan reisen würde», sagt Jasmin Nunige.

Nach dem Rücktritt als Langläuferin konzentrierte sie sich aufs Studium, absolvierte die Ausbildung zur diplomierten Masseurin und eröffnete 2001 ihre eigene Praxis in Davos. «Dieses berufliche Standbein neben dem Sport war und ist heute noch sehr wichtig für mich, es macht mich im Sport, also in der Laufkarriere, lockerer. In meiner Karriere als Langläuferin hatte ich hauptsächlich den Leistungsaspekt gesehen, mir viel Druck aufgesetzt und wohl zu viel trainiert», schätzt Nunige. «Durch die Geburt der Kinder Fiona und Björn erlangte ich eine grössere persönliche Reife, konnte nun mit noch mehr Freude Sport treiben und war dadurch zu besseren Leistungen fähig.»

Mental hatte sich viel verändert, das Verbissene war weg, die Lust am Sport zurück, obwohl sie noch nicht ganz an der Spitze mitlief. Die guten Resultate motivierten sie, intensiver zu trainieren, mit Trainingsplänen, die ihr Mann Guy mit ihr erstellte. Inzwischen gehört Jasmin Nunige zu den

Top-Bergläuferinnen in der Schweiz und besitzt einen Sonderstatus mit ihren drei Siegen beim legendären K78 des Swissalpine Marathon. «Jasmin ist ein Glücksfall für uns», schwärmt Organisator Andrea Tuffli, «eine ausgezeichnete, vorbildliche, sympathische und intelligente Sportlerin und damit für uns die perfekte Botschafterin.»

Laufende Schweizer Botschafterin

Nicht nur als Läuferin, sondern auch als Botschafterin aus Davos wurde darum die 37-Jährige auf ihrer Reise zum Sugadaira Skyline Trail Run Race in Tokio am Flughafen von der Tochter des Race-Managers abgeholt. Anschliessend reiste sie alleine mit dem Zug weiter ins Gebirge in die Partnerstadt Sanada, zu der Sugadaira gehört wie Frauenkirch zu Davos. Im Gepäck nicht nur die Laufschuhe, sondern auch ein Schreiben des Landammanns Hans-Peter Michel von Davos sowie ein Geschenk, das Davoser Wappen.

Bevor der Startschuss fiel, galt es für den Schweizer Ehrengast, noch ein paar offizielle Hürden zu nehmen: Jasmin Nunige wurde in der Davoser Partnerstadt nicht nur als europäische Favoritin für den Berglauf erwartet, sondern auch als Botschafterin der Partnerstadt Davos gebührend und feierlich empfangen. «Es war ein ganz besonderes Gefühl, als Botschafterin unterwegs zu sein», erzählt Jasmin Nunige. «Ich war fast ein wenig stolz zu sehen, wie präsent und beliebt Davos in seiner Partnerstadt ist.» Am offiziellen Empfang auf der Gemeinde, unter einer Schweizer Kuhglocke

und dem Davoser Wappen, wurde ihr vom Bürgermeister feierlich ein Freundschaftsschreiben für die Gemeinde Davos überreicht, die feierlichen japanischen Grussworte von einer Dolmetscherin übersetzt.

Im ähnlichen Stil ging der offizielle Teil weiter. Die Eröffnung des Rennens wurde mit Ansprachen, einer Rede über den Swissalpine Marathon und Trommelvorführungen von Kindern gefeiert, «alles recht förmlich, aber sehr herzlich.» Dabei stand der Gast aus der Schweiz stets im Mittelpunkt. «Ich wurde mit unglaublichem Respekt behandelt und als «grosser Meister» vorgestellt», erzählt Jasmin Nunige. Trotz der Zurückhaltung der Japaner wurde die aparte Schweizer Läuferin hier und da fürs private Fotoalbum geknipst.

Geste der Ehrerbietung

Als es am frühen Sonntagmorgen nach einer weiteren Rede des Schweizer Botschaftervertreter, nach Auftritten eines Alphornbläasers und trommelnder japanischer Kinder Zeit für den Startschuss wurde, hatte Jasmin Nunige gerade mal ein paar Bissen weisses Hamburgerbrot im Magen. Sie schmunzelt: «Man hatte mir eine Freude machen und mir statt einem japanischen Läuferfrühstück – bestehend aus Fisch, Suppe und Gemüse – extra ein «westliches Frühstück» zubereiten wollen. Auf meinem Teller im Hotel fand ich einen Hamburger mit Zwiebeln vor. Ami und Europäer, das ist für die Japaner wohl ein- und dasselbe.» →



Für Europäer ist der Sugadaira Skyline Run recht schwierig zu laufen: Oft führt der Traillauf über schwierigen Untergrund mit losem Bambusgehölz.



«Es war ein ganz besonderes Gefühl, als Botschafterin unterwegs zu sein», erzählt Jasmin Nunige, «ich wurde mit unglaublichem Respekt behandelt.»

klassierte sie sich auf Rang 7. «Ohne den Umweg hätte es mir vielleicht sogar aufs Podest gereicht», meint Nunige. Zwar war sie länger, als sie sich vorgestellt hatte, unterwegs gewesen («für den K42 in Davos hätte ich etwa eine Stunde weniger gebraucht»), ist aber angesichts des schwierigen Terrains sehr zufrieden mit ihrer Leistung bei ihrem ersten Sieg im Ausland.

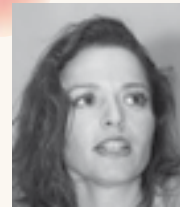
Glöckchen zum Bärenvertreiben

Insgesamt haben an der 3. Austragung des Sugadaira Skyline Trail Run Race rund 1000 Läuferinnen und Läufer teilgenommen, «darunter etwa dreissig Topläufer», schätzt Jasmin Nunige. Frauen gab es bei den Spitzenläufern nur wenige, Europäerin ausser ihr selbst keine. Die grosse Masse der Teilnehmenden waren Abenteuerläufer in langer Wanderausrüstung (wegen der Zecken),

mit Rucksack und Stulpen, die die Zeitlimite von zehn Stunden gerne ausnutzten. Der Läufer mit dem Glöckchen am Bidon allerdings war ein Topläufer, ein ehemaliger Nordisch-Kombinierer, mit dem die ehemalige Schweizer Spitzenlangläuferin im Ziel ins Gespräch kam. Und so schliesslich erfuhr, dass das Glöckchen an dessen Bidon gegen die Bären gedacht war, die sich in dieser Gegend ab und zu zeigten...

Nach einem letzten formellen Akt, der Überreichung des Sieger-Diploms, das feierlich verlesen wurde, war der offizielle Teil dieses Trailmarathons abgeschlossen. Mit einem Onsen, einem typischen japanischen Bad in einer heissen Quelle, einem köstlichen japanischen Essen mit einer Suppe aus Buchweizennudeln, Tofu und Pilzen sowie einer Blitzsightseingtour in der Metropole

Tokio endete Jasmine Nuniges Besuch in Japan. Mit nach Hause nahm sie eine grosse Begeisterung für Land, Leute und diesen abenteuerlichen Berglauf. «Ich würde sehr gerne wieder hinfliegen», sagt Jasmin Nunige. Abwegig ist es nicht. Ein weiterer Sieg am Swissalpine Marathon Davos im Juli würde es möglich machen. **F**



CAROLINE DOKA ist freischaffende Journalistin in Basel mit eigener Agentur für Projekte in Sport und Kultur. Am liebsten ist die Ausdauersportlerin mit dem Rennvelo, dem Bike oder laufend zu Fuss unterwegs.

Statt des obligaten Gedränges am Start blieb der Raum hinter der Startlinie seltsamerweise leer. Selbst die Elite stellte sich gebührende zehn Meter weiter hinten auf. Erst, als jemand Jasmin nach vorn an die Linie schob, schlossen die Läuferinnen und Läufer nach vorne auf. «Aus purem Respekt hatten sie mir die vorderste Position gelassen», sagt Jasmin Nunige, noch heute berührt von dieser Geste der Ehrerbietung.

Und dann gings endlich los: Über Skipisten hinauf in die Berge, die Strecke markiert mit Fähnchen. Flacher Grasuntergrund, in der Nase der Geruch von Kohl aus den nahen Feldern. Kilometermarkierung gab es keine, Wasser und Diätcola wurden in hauchdünnen Porzellanschälchen an vier über die Marathondistanz verteilten Checkpoints gereicht. Verpflegung unterwegs fehlte völlig. «Zum Glück hatte ich ein paar Gels dabei», meint die Schweizer Bergläuferin.

Über Bambusgehölz und Dschungeltrail
Nach rund sieben Kilometern führte die Strecke in den Wald hinein, einen dichten Dschungel aus undurchdringlichem Bambusgehölz, in den mit einer Machete ein schmaler Pfad geschlagen worden war; der Boden übersät mit dem abgeschlagenen Bambusrohr und nur schwer begehbar. Jedenfalls ungewohnt für eine Europäerin, die bisher auf ihren Bergläufen nur den Luxus gut präparierter Bergwanderwege kennengelernt hat. Die japanischen Konkurrenten dagegen wieselten recht behände über das Bambuskleinholz. Trotz des schwierigen Untergrunds konnte sich Jasmin Nunige knapp

hinter der Spitze behaupten. Einmal wurde sie von zwei Läufern überholt, konnte aber nicht dran bleiben, zu unwegsam war das Gelände unter ihren Füssen.

Vor sich hörte sie ab und zu ein Glöcklein bimmeln, ab und zu hatte sie einen der Läufer im Blickfeld. «Abgesehen davon war ich recht einsam unterwegs.» Vereinzelt kennzeichneten an Ästen befestigte Bänder die Route, aber sich zu verlaufen wäre ohnehin nicht möglich gewesen, der Pfad führte wie ein Kanal durch Bambusdickicht und Mischwald, mal in einem Bachbett, mal unter einem Stacheldraht hindurch auf eine Weide, dann wieder ins Gehölz. Immer höher, bis hinauf zu zwei Berggipfeln, deren höchster Punkt sich auf rund 2300m befand, gut tausend Meter höher als der Start. «Von dort oben hatte man einen wunderbaren Rundblick über die bewaldeten Hügel, es war ein herrlicher Herbsttag», schwärmt die im Zeichen des Steinbocks geborene Ausdauerläuferin. «Man sah am Horizont etwas Weisses – den Fujiyama, den heiligen Berg Japans.» Nach einem andächtigen Blick in die Ferne und einem kurzen Rundblick gings mit voller Konzentration in den Abstieg.

Dreizehnminütiger Irrlauf
In Zielnähe schliesslich mündete die Marathonstrecke in den 10-km-Lauf. Ein schöner Dschungeltrail, weich und moosig, es lief sich wie auf Wolken. Das Tempo konnte verschärft, einige Läufer der ersten Gruppe eingeholt werden. Irgendwo hörte Jasmin Nunige wieder das Glöcklein bimmeln – oder waren es himmlische Klänge? Der Schweizerin wuchsen

Flügel, die Läufer wichen zuvorkommend zur Seite, nun ging es auch noch abwärts. Doch leider waren die Gedanken wohl zu sehr in den Wolken oder beim nahen Ziel. «In einer Kurve muss die Absperrung gefehlt haben oder meine Aufmerksamkeit hatte bereits nachgelassen», erzählt Jasmin Nunige. Sie erinnert sich noch an ein gemähtes Maisfeld, einen Abhang und daran, dass plötzlich die Markierungen fehlten und weit und breit kein Mensch mehr zu sehen war. Aber Markierungen hatten vorher auch schon gefehlt.

Schliesslich erkannte sie: «Ich habe mich verlaufen.» Sie musste den ganzen Abhang wieder hinauf marschieren. Für Nunige, die bereits in Tuchfühlung mit der Spitze gelegen hatte, in diesem Moment ein grosser Ärger und schrecklich peinlich: «Da hatte ich so gut im Rennen gelegen und verlief mich einfach.» Rund dreizehn Minuten habe sie verloren, meint Jasmin Nunige. Doch die Begeisterung kehrte schnell zurück, und die Schweizerin konnte auf den letzten Kilometern bis ins Ziel ein forsches Tempo vorlegen. Einige Läufer waren doch etwas erstaunt, als die zierliche, leichtfüssige Europäerin sie schon wieder überholte.

In 4:53 Stunden lief Jasmin Nunige ins Ziel, wo sie ein Fläschchen Wasser und einen Zeitungsausschnitt mit dem Bild vom Start überreicht bekam und vom stellvertretenden Schweizer Botschafter begeistert empfangen wurde. «Seine Anwesenheit hat mich sehr geehrt», sagt die Davoserin. Bei den Frauen war sie die überragende Siegerin, lange vor der ersten Einheimischen. Im Gesamtfeld



Starten Sie jetzt Ihre Fitnesskarriere!

Möchten Sie sich beruflich verändern oder Ihr Fachwissen auf den neuesten Stand bringen? Wir beraten Sie individuell und professionell auf dem Weg zu Ihrem nächsten Karriereschritt.

- Neu im Angebot: Trainer/in Bewegung & Gesundheit
- Manager/in in Gesundheitstourismus und Bewegung mit eidg. Diplom
- Fitness-Instruktor/in mit eidg. Fachausweis
- GesundheitsMasseur/in
- Klassische Massage
- ErnährungsCoach
- Referate, Seminare und Weiterbildungen

Ausbildner und Arbeitgeber in einem:
Die Klubschule Migros und die Migros Fitnessparks bieten für verschiedene Fachausbildungen attraktive Praktikumsplätze und Jobmöglichkeiten an.

Melden Sie sich noch heute zu einer Infoveranstaltung an und lassen Sie sich kompetent und unverbindlich beraten.

Tel. 0844 373 654 oder www.klubschule.ch/business

business

