

# Einen Marathon läuft sie zum Training

Früher war Daniela Tarnutzer Sprinterin über 400 Meter. Nun sind der 39-jährigen Fanaserin gar 42,195 Kilometer zu wenig. Sie absolviert 6- und 12-Stunden-Läufe und hält in beiden Formaten den Schweizer Rekord. Trotzdem gehen der Ultraläuferin die Ziele nicht aus.

von Stefan Salzmann

**A**ls Daniela Tarnutzer die 127-Kilometer-Marke erreicht hatte, spielten die italienischen Veranstalter die Schweizer Nationalhymne ab. Der Grund? Die 39-jährige Ultraläuferin aus Fanas hatte im 12-Stunden-Lauf unweit von Mailand den Schweizer Rekord gebrochen. Beflügelt von der speziell schönen Geste trugen sie ihre Beine noch 6,5 Kilometer weiter, ehe sie um 9 Uhr morgens mit der neuen Bestmarke von 133,5 Kilometern ins Ziel einlief. Im Jahr zuvor hatte sie mit 78 Kilometern bereits ihren Schweizer Rekord im 6-Stunden-Lauf verbessert.

Eineinhalb Monate nach ihrem neuerlichen Triumph sitzt Tarnutzer an einem Freitagnachmittag an einem Holztisch im Restaurant «Plandadein» hoch über ihrer Heimat Fanas. In diesem Dorf, wo ihre Eltern noch immer wohnen und sie mindestens jedes zweite Wochenende auf Besuch kommt. Denn die 39-Jährige lebt seit 17 Jahren im Kanton Zürich. Doch zurück nach Graubünden. Normalerweise würde man hoch über dem malerischen Dorf die schöne Aussicht genießen, nun liegt dichter Nebel, und immer wieder meldet sich der Regen. Das stört hier und heute wohl höchstens den Gastgeber ein wenig, denn weitere Gäste dürften ferngeblieben sein.

## Eine Angelegenheit für den Kopf

Tarnutzer erinnert sich an die Siegerehrung, wo sie der Landeshymne gleich noch ein zweites Mal lauschen durfte und sagt: «So etwas habe ich noch nie erlebt. Ich kam mir als Sportlerin sehr wertgeschätzt vor.» Bereits auf der Strecke, als sie die für Ultraläufe typische familiäre Stimmung durchs Publikum aufsaugen durfte. Gerade in Italien, aber auch in Deutschland und Österreich ist der Stellenwert solcher Rennformate deutlich höher als in der Schweiz. In denen es darum geht, in 6,



Von der Sprinterin zur Ausdauerportlerin: Daniela Tarnutzers Laufbedürfnisse haben sich über die Zeit verändert.

Bild Olivia Aebli-Item

12 oder auch 24 Stunden auf einem 1 bis 1,5 Kilometer langen Rundkurs so viele Kilometer wie möglich zurückzulegen. Und wo es – je länger der Lauf dauert – immer stärker zu einer Angelegenheit für den Kopf wird. Etwas, mit dem die Prätigauerin bestens umzugehen weiss. Sie sagt: «Ich finde es toll, mich herauszufordern, meine Komfortzone zu verlassen und meine mentalen und physischen Grenzen immer weiter in Richtung Maximum zu verschieben.»

Sie tut dies seit über 30 Jahren. Sie lacht und sagt: «Laufen ist meine grosse Leidenschaft, ja es ist mein Leben.»

Und diesem Leben ordnet sie abseits ihres Berufes im 90-Prozent-Pensum alles unter. Tägliche Lauftrainings, mentale Einheiten, Ferien, die sie explizit dafür nutzt, um sich gezielt für den nächsten Wettkampf vorzubereiten.

«Laufen ist meine grosse Leidenschaft, ja es ist mein Leben.»

Daniela Tarnutzer  
Ultraläuferin aus Fanas

An rennfreien Wochenenden kommt es nicht selten vor, dass sie die Marathondistanz von 42,195 Kilometern zurücklegt. Mit dem Zürcher Oberland und dessen Weiltäufigkeit findet sie perfekte Bedingungen vor.

Das war schon vor 20 Jahren so, als sie nach der Jugendriege Grüşch und dem BTV Chur als damalige Bündner Rekordhalterin über 400 Meter zum LC Zürich wechselte, um dort von den noch besseren Bedingungen zu profitieren. Doch bald schon wurde sie von der Sprinterin zur Ausdauerportlerin. «Ich merkte schnell, dass ich eine neue Herausforderung brauchte und wollte

herausfinden, ob ich fähig wäre, einen Marathon zu finishen.» An ihren ersten längeren Wettkampf erinnert sie sich genau. Es war im Jahr 2005. Der Bündner Frühlinglauf über 25 Kilometer. Damals noch von Thusis nach Chur. «Ich habe grausam gelitten. Es war aber auch Motivation, um mich auf einen Marathon vorzubereiten.»

## Immer längere Strecken

2006 beendete sie erstmals die 42,195 Kilometer am Berlin Marathon in 3 Stunden und 36 Minuten. «Von da an hat es mich richtig gepackt und ich wollte im Ausdauersport noch mehr Gänsehautmomente erleben.» Einige weitere Marathons sowie Läufe über die halbe Distanz folgten. Die Strecken wurden immer länger, die Zeiten immer besser. Die Freude und der Trainingsaufwand immer grösser. Ehe zuletzt eben zwei 6-Stunden-Läufe im Jahr 2020 und 2021 und vor eineinhalb Monaten der 12-Stunden-Lauf als aktuellstes Rennen dazu kamen.

Auf dem Erfolg ausruhen will sich Tarnutzer nicht. Vor allem im 12-Stunden-Lauf sieht sie noch Verbesserungspotenzial. Besonders in der Ernährungsstrategie während des Rennens, fügt sie mit einem Lachen an. Deshalb kann sie sich eine weitere Verbesserung des Schweizer Rekords von 133,5 auf bis zu 140 Kilometer vorstellen. «Sofern ich meine Stärke, konstant wie ein Uhrwerk zu laufen, wie bei meinem zweiten 6-Stunden-Lauf über die gesamte Renndauer umsetzen kann. Das war von A bis Z ein perfektes Rennen.»

Auch ein 100-Kilometer-Lauf und ein 24-Stunden-Rennen würden sie in Zukunft reizen. Und eine Teilnahme an Europa- und Weltmeisterschaften in den beiden Formaten ebenfalls. «Auch das wäre sehr spannend für mich.» Zumal der Blick auf die Weltjahresbestenlisten Erfreuliches zeigt: Die Schweizer Rekordhalterin wäre mit ihrem Leistungsvermögen fähig, ganz vorne mitzumischen.

## Auf einen Blick

### UNIHOCCY

#### Rohner darf international ran

Am 25. und 26. Juli trägt das U23-Unihockey-Nationalteam der Männer je ein Länderspiel gegen Deutschland und die U23 von Finnland aus. Zum Schweizer Kader gehört mit Damian Rohner von Alligator Malans auch ein Bündner Spieler. Im Juni hat sich das Team gemeinsam im Trainingscamp auf die Länderspiele im finnischen Eerikkilä vorbereitet.

### BILLIARD

#### ALP BILLIARD OPEN

Chur. Rangliste. Beste 16 Spieler: 1. Nico Sallmayer (AUT), 2. Mario He (AUT), 3. Can Salim (DE) und Novo Sarafimoski (NMZ), 5. Tanes Tanasoomboo (THAI), Massimiliano Corso (ITA), Ladislav Hajsmann (TS) und Patriok Rohner. 9. Valerio Castellano (ITA), Roger Bruderer, Murat Ayas, Stefan Kasper (DE), Michal Olech (TS), Manfred Humbel, Silvan Starkermann und Musti Sonkur (TRK).

### MOUNTAINBIKE

#### Kids-Rennen in Davos

Zum sechsten Mal findet vom 1. bis 3. September das Team-Enduro-Plauschrennen für Mountainbikerinnen und Mountainbiker in Davos-Klosters statt. Die 450 Startplätze waren Ende Dezember innerhalb weniger Stunden ausverkauft. Der Nachwuchs erhält nun jedoch die Chance, trotzdem mitzufahren: Am letzten Rennntag wird neu ein eintägiges Team-Enduro-Rennen für Kinder von 8 bis 15 Jahren ausgetragen.

# Bündner Schützen in Bestform

Acht Bündner Gruppen qualifizierten sich für den Schweizer Gruppenmeisterschaftsfinal. Schweizer Meister Rothenbrunnen ist dank einer starken Runde dabei, Castrisch 1 verpasste das Finale nur um einen Punkt.

## von Gion Nutegn Stgier

Insgesamt 15 Gruppen aus Graubünden durften noch zur dritten und letzten nationalen Hauptrunde der schweizerischen Gruppenmeisterschaft antreten. Dabei haben sich acht Teams für den Final von Anfang September in Winterthur qualifiziert. Erst einmal seit der ersten Austragung der schweizerischen Gruppenmeisterschaft 1950 qualifizierten sich mehr Bündner Gruppen für den Final. Es war dies 1997, als sich gleich deren zehn einen Platz in der Entscheidung sicherten.

## Treffsicherer Titelverteidiger

Waren im Final 2021 im Feld A (Sportwaffen) keine Teams des Bündner Schiesssportverbands (BSV) vertreten, so sind es heuer mit Felsberg und Haldenstein 1 deren zwei. Für beide Gruppen ist die Finalqualifikation bereits ein Erfolg.

Zur entscheidenden Runde traten im Feld D, wo mit allen Ordonnanzwaffen geschossen wurde, noch fünf Gruppen des BSV an. Der Favorit und mehrfache Schweizer Meister Rothen-

brunnen schafft auch in diesem Jahr wie erwartet die Finalqualifikation mit dem starken Resultat von 715 Punkten. Treffsicherer zeigte sich in diesem Feld schweizweit nur Hombrechtikon mit 716 Punkten. Ebenfalls für den Finaltag in Winterthur qualifiziert haben sich die Gruppen aus Bregaglia (709 Punkte),

Ruschein (706 Punkte) und Tomils (693 Punkte).

## Um einen Punkt verpasst

Zur letzten Runde im Feld E mit dem Sturmgewehr 90 sind noch sechs Gruppen aus Graubünden angetreten. Den Finaleinzug geschafft haben Samnaun (689 Punkte) und Schiers

(685 Punkte). Castrisch 1 – immerhin schon zweifacher Schweizer Meister und mehrfacher Finalteilnehmer – schied mit dem Ergebnis von 689 Punkten aus und verpasste die Finalqualifikation um nur einen Punkt. Gescheitert sind auch die anderen drei Gruppen Castrisch 2, Monstein und Versam.



Auf zur Titelverteidigung: Die Gruppe Rothenbrunnen mit Mauro Ardüser, Dirk Frischknecht, Carl Frischknecht, Silvia Plaz und Kevin Plaz (von links).

Pressebild

SPORT NACH REDAKTIONSSCHLUSS  
www.suedostschweiz.ch/sport

