

K68 – das neue Berglauf-Juwel am Swissalpine

K68 heisst der neue Königslauf des Swissalpine in Davos. Die einzigartige Strecke mit phantastischen Ausblicken führt am 25. Juli 2020 über vier Pässe, den Panoramatrail und durch acht Täler. Auf 67,6 Kilometer gilt es 2606 Höhenmeter zu überwinden.

Der Swissalpine ist der älteste Klassiker in der Schweizer Ultraberglauf-Szene. Bereits seit 1986 wird er jährlich Ende Juli ausgetragen. 32 Mal bildete der K78 mit Start und Ziel in Davos die Königsdisziplin. In den beiden letzten Jahren wurde sie durch den sogenannten T88, einen Traillauf mit Start in St. Moritz und Ziel in Davos ersetzt. Jetzt kehrt der Swissalpine zu seinen Wurzeln zurück – mit einem neuen Berglauf-Juwel, dem K68. Er führt über vier Pässe (Scalettpass, Sertigpass, Fanezfurgga, Äbirügg), den einzigartigen Panoramatrail zwischen Scaletta- und Sertigpass und durch nicht weniger als acht Täler: Landwassertal, Dischmatal, Val Funtauna, Val Sartiv, Chüealptal, Ducantal, Oberalptal und Sertigtal. Start und Ziel befinden sich mitten in Davos. Die abwechslungsreiche und landschaftlich einzigartige Strecke ist 67,6 Kilometer lang. Dabei gilt es total 2606 Höhenmeter zu überwinden. Die Teilnehmer werden mit phantastischen Ausblicken in der Davoser Bergwelt entlohnt.

Schonender für den Bewegungsapparat

Gegenüber dem früheren K78 weist der K68 mehrere Vorteile auf. Der K68 steigt vom Start weg leicht an in Richtung Dürrboden im Dischmatal. Es gibt keine lange Bergabpassage mehr wie die frühere von Davos hinunter nach Filisur. Das ist für den Bewegungsapparat und die Muskulatur schonender. Die neue Königsstrecke weist einen Asphaltanteil von nur noch sieben Prozent auf. Früher waren es 29 Prozent. Jetzt führt sie zu mehr als der Hälfte über Singletrails. Über weite Teile ist die Strecke dennoch lauftechnisch einfach. Sie ist deshalb für Ultra-Bergläufer beziehungsweise -Trailer genauso geeignet wie für Ausdauerläufer von Stadtmarathons, welche Abwechslung in den Bergen suchen.

Für Spitzenläufer und ausdauernde Geniesser

Praktisch durchgehend ist ein hohes Lauftempo möglich. Für die Spitze kalkuliert das OK mit einer Laufzeit von 5:20 Stunden, was einem durchschnittlichen Tempo von 12,8 Kilometer pro Stunde entspricht. Im Vergleich zu den klassischen Ultratrails ist das sehr hoch. Man darf es allerdings auch gemütlicher machen. Der Kontrollschluss beträgt 13 Stunden. Das bedeutet, dass man mit einem durchschnittlichen Lauftempo von 5,2 km/h „finishen“ kann. Zweifellos freuen sich darüber all jene, welche die strenge Zeitlimite des K78 nur mit grosser Mühe oder gar nicht mehr schafften, betrug sie doch bei einer zehn Kilometer längeren Distanz ebenfalls 13 Stunden. Ein grosser Vorteil des K68 besteht für die Teilnehmer auch darin, dass sie während des Wettkampfs bei Kilometer 31 im Sertig spontan entscheiden können, ob sie beim K68 bleiben oder dort auf die letzten zwölf Kilometer des K43 wechseln wollen. Logischerweise erfolgt der Start zum K68 sowie zum K43 gemeinsam im

Davoser Sportzentrum um 8 Uhr.

Weniger der Hitze ausgesetzt

Der K68 ist deutlich alpiner als der K78; er geht mehr in die Berge. 70 Prozent der Laufstrecke befinden sich oberhalb von 1800 Metern über Meer. Folglich führen nur noch 17 Prozent durch Waldgebiete. Beim K78 war es noch praktisch die Hälfte der Distanz. Aufgrund der Höhenlage sind die Läuferinnen und Läufer beim K68 weniger der Hitze ausgesetzt. Vor dem Hintergrund des Klimawandels dürften das viele zu schätzen wissen. Dem Klimawandel und der zunehmenden Rüfengefahr in den Bergen als Folge wurde bei der Streckenwahl ein hohes Gewicht zugemessen. Entlang der K68-Strecke gibt es keine Stellen, die einem erhöhten Rüfenrisiko ausgesetzt sind. Ein solches Naturereignis kann dennoch nicht ausgeschlossen werden; es würde eine Streckenänderung nötig machen.

Vielseitiges Wettkampfangebot

Aufgrund des Laufabschnitts über den Panoramatrail ist das Teilnehmerfeld sowohl für den K68 als auch den K43 auf je 700 Starter kontingentiert. Das Wettkampfangebot reicht am 35. Swissalpine am 25. Juli vom K68, der neuen ultimativen Herausforderung, bis zum lockeren K10. Der etablierte und äusserst beliebte K43 bleibt unverändert. Wer lieber die Höhe statt die Weite sucht, darf sich auf den K20 freuen, der aufs Jakobshorn führt. Der abwechslungsreiche K23 von Klosters nach Davos sowie der K10 nach Clavadel runden das vielseitige Angebot ab. Die Kids können sich bereits am Freitag (24. Juli) in Wettkämpfen über 0,5 bis 1,4 Kilometer messen. Die Anmeldefrist läuft bereits. Detaillierte Informationen sind erhältlich unter www.swissalpine.ch.

Kriterium		K68	K78	Differenz K68-K78	%
Streckenlänge	km	67.6	77.5	-9.9	-13
Höhenmeter +/-	m	2606	2800	-194	-7
Leistungskilometer ¹⁾	km	93.7	105.5	-11.8	-11
Durchschn. Steigung/Gefälle	%	7.7	7.2	+0.5	+7
Durchschn. Meereshöhe	müM	2020	1700	+320	+19
Hochalpin (über 1800m)	km	47	21	+26	+124
Waldabschnitte	km	11	38	-27	-71
Asphalt	km	5	22	-17	-77
Singletrail	km	38	15	+23	+153

¹⁾100 Steigungsmeter werden mit 1km gerechnet.