

# Adrenalin und Kuhglocken

Mike Gratton aus England gewann 1983 den berühmten London Marathon. Seit den Anfängen des Swiss Alpine Marathon ist er auch jährlich in Davos anzutreffen. Heute nicht mehr als aktiver Läufer, sondern um Erfahrungen auszutauschen und als Betreuer, Berater und Coach «seiner» Läufergruppe.

Corinne Gut Klucker

In England ist Mike Gratton als ehemaliger London-Marathon-Gewinner eine berühmte Persönlichkeit. Früh erkannte er selber sein Naturtalent zum Laufsport. Seit seinem zwölften Lebensjahr entwickelte sich seine Läuferkarriere vom erfolgreichen Bahnläufer zum siegreichen Strassenläufer und Marathongewinner. 1982 qualifizierte er sich mit seinem dritten Rang am London Marathon für die Commonwealth-Spiele in Brisbane, Australien, und brachte für Grossbritannien eine Bronzemedaille nach Hause. Nur sechs Monate später, 1983, auf dem Zenit seiner Läuferkarriere, gewann er den London Marathon.

## Swiss Alpine in Magglingen «entdeckt»

1985 war Mike Gratton zum Trainieren in Magglingen und wurde durch einen Journalisten der «Times» auf den ersten Swiss Alpine Marathon aufmerksam gemacht. Im Folgejahr lief Gratton in Davos den K30 etwa in vierter Position. Gratton: «Es machte mir

so grossen Spass, in Davos zu laufen, dass ich seit dieser Zeit jedes Jahr zum Swiss Alpine Marathon anreise. Früher selber aktiv und heute in geschäftlicher Mission.» Mike Gratton gründete eine eigene Company unter dem Namen «2:09 Event», die Zeit seines Siegeslaufes von London. Eine Marke, die qualitativ hochwertige Events organisiert und managt und Trainingslager sowie Ferien für Läufer aller Leistungsstufen organisiert. Dieses Jahr sei er mit 45 Läufern in Davos. Seit Beginn würden sie immer im Hotel Bünda logieren und sich sehr willkommen fühlen ob der Aufmerksamkeit der Gastgeber. Und das Essen sei ein Genuss. Das Drumherum sei ein wesentlicher Faktor, weshalb so viele Läufer immer wieder nach Davos zurückkehren würden – von seinen Läufern rund 70 Prozent, erklärt Gratton. Weltweit unvergleichbar seien auch die sportlichen Zuschauer mit Kuhglocken, welche die Läufer anfeuern würden, und die besondere Atmosphäre rund um die Sport-



Vom Läufer zum Betreuer mutiert: Mike Gratton.

Foto ogk

arena, schwärmt Gratton. Der Swiss Alpine Marathon gehöre zu den Läufen, die den Athleten am meisten abverlangten. Es sei für die

Läufer eine persönliche Herausforderung. An den Städtemarathons wie London, New York oder Berlin würden viele der Atmosphäre wegen oder

für Charityzwecke – Rennen für wohltätige Zwecke – mitmachen. Alle Anlässe seien natürlich auch touristisch gesehen sehr interessant. Er ha-

be gehört, dass in Davos in der Zeit um den Alpine Marathon alle Hotelbetten belegt seien. 2010 sei ein sehr spezielles Jahr für den Marathon. Im Oktober werde in Athen das 2500-Jahr-Jubiläum gefeiert, sozusagen die Geburt des Marathons. Es nähmen an dieser Veranstaltung über 12 000 Läufer aus der ganzen Welt teil, und er freue sich schon sehr auf diesen Event. Der Laufsport sei die einfachste und günstigste Variante, sich fit zu halten.

## Laufsport boomt

Im Moment stelle er fest, dass der Laufsport wieder am Boomen sei. Die Flexibilität, den Laufsport überall und zu jeder Zeit alleine oder in der Gruppe ausüben zu können, motiviere Jung und Alt. Die Kombination von physischer und psychischer Anstrengung, die individuelle Routen- und Zeitwahl, die Freiheit seien das, was viele Menschen wieder vermehrt suchen würden. Für die einen sei Laufen körperliche Betätigung, Herausforderung, sein Gewicht in den Griff bekommen. Für die anderen bedeute es abschalten, eine Art Meditation. In seiner Heimat England würde der Laufsport neben Fussball und den traditionellen Sportarten auf Platz vier stehen, und so werde er sicher auch nächstes Jahr wieder mit einer stattlichen Läuferzahl am Swiss Alpine Marathon dabei sein.

# Kinder segnen und heilen die Welt

«Es war mein 20. Kindertanzlager. Ich bin total glücklich und zutiefst berührt», strahlt Ladina Kindschi. Vorige Woche leitete sie in Davos Laret ein Lager mit 29 Kindern im Alter von sechs bis sechzehn Jahren, das mit Fug und Recht als erfolgreich bezeichnet werden konnte.

pd | «Wir stehen an der Schwelle zu einer neuen Zeit. Es ist wichtig, dass die Menschen aufwachen», sagt die ehemalige Primarlehrerin, die heute am Star Fire Mountain College Davos Tanzpädagoginnen und Tanzpädagogen nach eigener Methode ausbildet. Für sie steht fest: «Wollen wir Frieden in der Welt, müssen wir bei uns selbst beginnen.»

## Kinder weisen den Weg

Aufgrund der sich wandelnden Bedürfnisse wird die engagierte Pädagogin in Zukunft übers ganze Jahr hinweg wiederkehrende und aufbauende Angebote für Familien anbieten. Glückliche Familien als Kern einer gesunden Gesellschaft liegen ihr besonders am Herzen. Der Familien-Tanztag im Juni, der ebenfalls in Davos Laret stattfand, war ein grosser Erfolg und setzte einen ers-

ten Akzent. Kindschi ist überzeugt: «Die Menschen möchten heute vermehrt spirituelle Erfahrungen machen. Kinder sind oftmals Türöffner für ihre Eltern oder Erzieher, um diesen Weg anzunehmen.» Seit vielen Jahren engagiert sich die Davoserin in der schweizerischen Lehrerfortbildung.

## Die Elemente geehrt

Die Lagerwoche stand in diesem Jahr unter dem Motto «Die Kraft in deinem Herzen». Die Lagerleiterin und ihre fünf Helfer (vier Frauen und ein Mann) gestalteten jeden Tag im Zeichen eines der vier Elemente Erde, Wasser, Feuer und Luft. An einem Nachmittag werden jeweils Mädchen und Jungs getrennt. Dann gehen sie ihrem «Frausein» respektive «Mannsein» etwas tiefer auf den Grund. «Manchmal verdrücken wir vom Leiterteam verstohlen



Meditation führt nach innen und hilft, sich auf das Wesentliche zu konzentrieren.

Foto pd

ein paar Tränen, so beglückend sind die Momente der Wandlung, die wir während dieser Tage erleben», berichtet Kindschi. Die Kinder ha-

ben sich gegenseitig geachtet und geehrt, ja sogar gesegnet. Dasselbe haben sie mit der Natur und den Elementen gemacht. So entsteht Heilung im

Kleinen, die sich in den Alltag des Einzelnen wie auch der jeweiligen Familie ausweiteten. Die zehnjährige Amara Müller aus Davos schrieb in ihrem

Lagerresümee: «Es war unglaublich. Ich spürte die Kraft in mir – als ob eine grosse Blume aufginge. Ich spürte Gott, tanzte die Kraft und schüttelte die negative Energie aus mir heraus.»

## Visionen für Familien

Eine tief greifende Erfahrung für alle Lagerteilnehmenden ist es, wenn ein jugendliches Mädchen klar und aus ganzem Herzen sagt: «Ich stehe zu meiner Weiblichkeit.» Doch ebenso wichtig ist, dass auch die Knaben ihr «Mannsein» in seiner vollen Kraft annehmen, dabei aber ihre Gefühle nicht unterdrücken müssen. «Ich würde gerne eine eigene, spirituelle Schule für Kinder gründen», visioniert die Davoserin. Bislang beschränkte sich ihr Angebot für Kinder auf eine Lagerwoche pro Jahr und eine Lektion Yoga und Meditation pro Woche. «Das werde ich im kommenden Jahr ausbauen.» Dann wird sie unter anderem in Davos ein Symposium zum Thema «Glücklich, stark und frei» organisieren. Die Davoser Kindergruppe für Tanz, Yoga und Meditation startet wieder am 18. August im «Shima».