

## Engadiner Skimarathon & Bündner Gerstensuppe

Per Zufall schaute ich gestern eine Berichterstattung des Engadiner Skimarathons. Ich stand im Rias in der Küche und arbeitete so vor mich hin. Ausnahmsweise hatten wir geöffnet für eine Taufe. So eine richtige Familienfeier, wie ich sie aus früheren Tagen kannte. Es war ein wunderschöner Anlass, Urgrosseltern, Grosseltern, die stolzen Eltern, alle versammelt am grossen Tisch bei einem feinen Essen.

Doch zurück zum Engadiner Skimarathon!

Ich habe den Marathon vier- oder fünfmal absolviert. Mir ging es nie um meine Zeit oder darum, mich zu verbessern. Ich habe es einfach genossen, jedes einzige Mal. Diese wunderbare Gegend, die tief verschneiten Berggipfel rund um das fantastische Engadin, diesem einzigartigen Hochtal.

Es war immer ein spezielles Erlebnis für mich am Start zu stehen, dann über die endlosen Seen zu gleiten, um an der Sprungschanze in St. Moritz im Stau zu stehen. Die Abfahrt im Stutzerwald, wo es wirklich wie in einer Comicshow zu und her ging. Schaulustige standen auf beiden Seiten der Loipe und dazwischen die Skater und Langläufer auf den schmalen Brettern, die für diesen Moment die Welt bedeuteten.

Mein erster 'Engadiner' war gleichzeitig mein eindrücklichstes Erlebnis. Da ich am Samstag noch arbeitete, blieb mir nichts anderes übrig, als in der Nacht ins Oberengadin zu fahren. Bereits in der Linthebene setzte starker Schneefall ein, der lange Zeit anhielt.

Schon einen Tag im Voraus wurden die Athleten darauf aufmerksam gemacht, dass es im Engadin sehr kalt werden würde und dass jeder seine wärmsten Kleider mitnehmen sollte. In Savogin hatte ein fleissiger Wirt sein Restaurant an der Strasse bereits mitten in der Nacht offen. Eine grosse Tafel an der Strasse verkündete es: 'Extra für Teilnehmer am Engadiner geöffnet!' Das liessen wir uns natürlich nicht entgehen und stärkten uns vor Sonnenaufgang mit einem Kaffee und Gipfeli. Dann die Weiterfahrt über den Julier, ich hatte keine Ahnung, was da auf mich zukommen würde.

Trainiert war ich sehr gut. Das war das Jahr nach meinem ersten Ironman. Ich war also richtig fit, doch von Skating oder Langlauf hatte ich keine Ahnung. Mein Freund Gust Broger hatte mir in einem Crash Kurs in Gonten das Skaten beigebracht. Er schenkte mir auch ein Paar Fischer Skating Race Skis. 'Da sind diä schnellstä Schi, wo momentan of äm Märt sönd!' Liebevoll wachste er diese Latten und meinte, dass es morgen ein hartes Rennen werden würde, da es sehr kalt sei und der Wind stark blasen würde. Gust Broger ist nicht nur mein bester Freund aus meinen Säntis Zeiten, er ist auch ein ehemaliger Engadiner Marathon Sieger. In einem phänomenalen Schlusspurt gewann er 1975 den Marathon in einer Stunde zweindvierzig Minuten und vierundvierzig Sekunden. Für damalige Verhältnisse eine unglaublich schnelle Zeit. Diese Legende des Langlaufsports präparierte nun also meine Skis, die er mir geschenkt hatte. Was für eine Ehre war das für mich.

Lange vor dem Startort Maloja wurden wir auf einen tief verschneiten Parkplatz eingewiesen. Es war eiskalt. In Bussen ging es weiter. Ich war dick eingepackt in meine Winterjacke. Diese Jacke wollte ich dann vor dem Start meinen Begleitern mitgeben, damit ich mich am Ziel wieder warm anziehen könne. Ich holte meine Startnummer ab und wir suchten uns ein windgeschütztes Plätzchen.

Irgendwann stand ich dann hinten im Starterfeld an. Böen fegten über das Gelände, rissen einen Startbogen um. Dann eine Durchsage der Rennleitung, die Langläufer und Langläuferinnen sollen sich gegenseitig ins Gesicht schauen und sich allenfalls weisse Flecken wegreiben. Es war also wirklich saukalt.

Dann ging es plötzlich vorwärts und wir konnten starten. Die warme Jacke hatte ich nicht abgegeben. Ich reihte mich in eine Gruppe ein und skatete über die Seen. Nach einigen Kilometer hörte ich meine Kids schreien: 'Hopp Papi!' und sogleich ging es mit neuer Energie etwas schneller vorwärts.

Dann stand ich in St. Moritz an der Olympiaschanze im Stau. Zügig passierte ich den Stätzerwald, ohne Sturz und über das Flugfeld von Samedan verhungerte ich fast. Gust's Rat hatte ich im Ohr, dass es dann ziemlich hart werden würde über das Flugfeld, da es dort am stärksten blasen würde und dass es unglaublich lange einfach geradeaus ginge. Frierend skatete ich vor mich hin. Irgenwann konnte ich nicht mehr und scherte nach rechts aus. Und siehe da, ich wurde schnurstracks von rund dreissig Läufern überholt. 'Danke, danke, super gmacht!'

Ich hatte also unter Aufwand meiner ganzen Kraft einem ganzen Teilnehmerfeld Windschatten gegeben und es nicht bemerkt. Das sollte mir nicht mehr passieren! Nun hängte ich mich hinten rein und siehe da, es wurde fleissig abgewechselt und so ging es zügig voran. Irgendwann, nach einigen Stunden, war ich dann im Ziel, durchfrozen, glücklich und zufrieden, empfangen von meinen Kids! Auf der Fahrt nach Hause konnte ich mich aufwärmen und liess dieses Abenteuer 'Engadiner' nochmals Revue passieren. Noch einige Male zog es mich ins Oberengadin und jedes Mal war es ein spezielles Erlebnis.

Irgendwo auf dem Heimweg gab es eine Gerstensuppe mit richtig viel Bündner Fleisch. Allen Teilnehmern und Teilnehmerinnen des diesjährigen 'Engadiner' gratuliere ich von Herzen und hoffe, dass sie alle schöne Erinnerungen mit nach Hause nehmen! Nachfolgend das Rezept der Gerstensuppe. Ich wünsche frohes Nachkochen und gutes Gelingen.

## Bündner Gerstensuppe

4 Portionen

### Zutaten

30	g	Butter
70	g	fein gehackte Zwiebeln
100	g	Kartoffeln
200	g	Lauch
100	g	Sellerie
100	g	weisse Bohnen
100	g	Bündnerfleisch
100	g	Bündner Rohschinken
150	g	Gerste aus dem Albutal
1.5	l	Fleischbouillon oder Schinkenfond
1	dl	Vollrahm
20	g	gekrauste Petersilie

### Vorbereitung

Weisse Bohnen 4-6 Stunden in kaltem Wasser einweichen  
Zwiebeln schälen und fein hacken  
Gemüse rüsten, in kleine Würfelchen schneiden  
Rohschinken und Bündnerfleisch ebenfalls in Brunoise schneiden  
Petersilie waschen, zupfen und fein hacken

### Zubereitung

Gemüse in Butter andünsten  
Gerste und abgetropfte Perlbohnen zufügen und mitdünsten Bündnerfleisch und Rohschinken beifügen  
Mit heisser Bouillon auffüllen, würzen  
Sieden bis die Gerste und die weissen Perlbohnen weich sind  
Abschmecken und mit Rahm verfeinern  
Mit Petersilie bestreuen