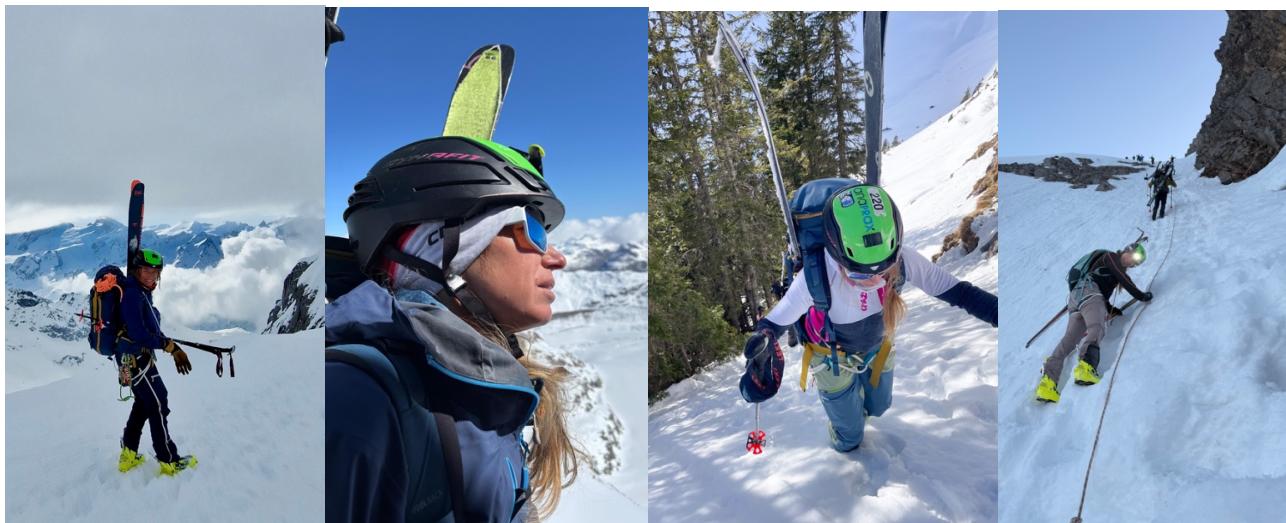


SPORTLICHER WERDEGANG

REGULA MELLENBERGER

Sport war schon immer meine grosse Leidenschaft – und ich liebte die Vielfalt. Schon früh leitete ich in der Jugi und dem Turnverein Koppigen Trainingseinheiten und absolvierte mehrere Jugend+Sport-Ausbildungen in unterschiedlichen Disziplinen. Daneben ritt ich Spring- und Vielseitigkeitsprüfungen bis in die höchsten regionalen Kategorien und verbrachte viel Zeit auf den Ski oder dem Snowboard. Für die Berge reichte die Zeit damals jedoch nicht immer – sie waren weniger gut erreichbar als der Turnverein oder die eigenen Pferde auf dem Hof.



Erst mit 38 Jahren begann ich intensiver zu klettern und entdeckte meine Begeisterung für Hochtouren. Das Laufen kam sogar noch später dazu – in Kolumbien – und entwickelte sich schnell zu einer neuen Leidenschaft. Dort frischte ich meine Hochgebirgsausbildung auf und reiste regelmäßig nach Ecuador, wo ich dankbar auf vielen Gipfeln stehen durfte. Mein Traumziel war der Chimborazo (6 263 m), den ich zuvor bereits in einem mehrtägigen Fussmarsch umrundet hatte. Seine Präsenz und Schönheit faszinierten mich tief.



Zur Vorbereitung auf die Besteigung nahm ich an einem Trailrennen in der Nähe von Bogotá teil und belegte den vierten Platz in meiner Kategorie. Das führte zu Begegnungen mit kolumbianischen Trailrunnern, die mich zu weiteren Trainings und Rennen einluden. Spontan meldete ich mich für ein 60- und ein 80-km-Rennen an – und erreichte auch dort vordere Platzierungen. Es folgten weitere kürzere und längere Wettkämpfe, die meine Begeisterung für den Sport weiter stärkten.

Zweimal durfte ich sogar die Gesamtwertung der Frauen gewinnen. Inzwischen konnte ich auch die Gipfel des Chimborazo und des Cayambe (5 790 m) erreichen. Trailrunning war in Kolumbien und Ecuador damals

noch eine sehr junge Sportart, und nur wenige Frauen nahmen teil – was meine Resultate sicher teilweise erklärt, dem Erlebten und der Intensität dieser Erfahrungen aber nichts nimmt. Für mich stand ohnehin immer der Einblick in Land, Kultur und Begegnung mit den Menschen im Vordergrund – und das war wunderschön.

Besonders eindrücklich bleiben für mich all die Berge, die ich von oben sehen durfte: der Mont Blanc (4 810 m), die Dufourspitze (4 634 m, Skitour) und weitere Schweizer 4000er sowie unzählige kleinere Gipfel. Zurück in der Schweiz begann ich wieder leidenschaftlich mit Skitouren. Zufällig fand ich Anschluss an eine Gruppe, die Skibergsteigen auf Wettkampfniveau betreibt. Bei einem Treffen wurden Teams für die Patrouille des Glaciers – das grösste und längste Skialpinrennen der Welt – gebildet, und ich wurde zum Teammitglied bei der Patrouille vom SAC Weissenstein. Zur Vorbereitung bestritten wir mehrere Rennen, darunter die Trophée des Gastlosen und den Skimara in Kandersteg.

Besonders dankbar bin ich für die Unterstützung durch die Firma anaPraX AG. Das technische Material für diese Wettkämpfe ist sehr kostspielig, und dank ihres Beitrags kann ich auf das beste und ultraleichte Equipment zurückgreifen, das mich bei schnellen Aufstiegen unterstützt und gleichzeitig optimalen Schutz im rauen Hochgebirgsklima bietet. Ebenso wertvoll ist die medizinische und mentale Unterstützung, die mir als Amateursportlerin ermöglicht, auf hohem Niveau zu trainieren und an Wettkämpfen teilzunehmen.



Zu meinen eindrücklichsten Erlebnissen zählen der Trail in Guatavita und der Chicamocha Cañon Trail. Beide waren technisch wie mental äusserst anspruchsvoll. In Guatavita führte die Strecke durch tropischen Regenwald – Hitze, hohe Luftfeuchtigkeit und durch Regen überflutete oder von Erdrutschen beschädigte Wege machten das Rennen zu einem echten Abenteuer. Eine Begegnung mit einer Schlange rundete die Erfahrung ab – und der Sieg bei den Frauen war ein besonderes Geschenk.

Der Chicamocha Cañon Trail, 125 km lang und mit enormer Höhendifferenz, wurde nur von etwa 30 Läuferinnen und Läufern in Angriff genommen. Über weite Strecken war ich allein unterwegs. In der Nacht überraschten heftige Gewitter, und ich fand kurzzeitig Unterschlupf bei einer Bauernfamilie, die mich mit Kaffee, Popcorn und einem Dach über dem Kopf versorgte. Lange Passagen führten durch moorartige Landschaften, deren feiner Schlamm meine Schuhe mit Erde füllte – auf den letzten Kilometern fühlte es sich an wie Schleifpapier. Da ich wusste, dass ich unter den besten zehn und als erste Frau unterwegs war, wollte ich das Ziel unbedingt erreichen. Mit offenen Füssen, grossen Schmerzen und ohne Schuhe, nur in Socken, kam ich glücklich zuhause in Ecuador an.



Meine grössten Erfolge feierte ich später an Trails in der Schweiz – besonders stolz bin ich auf den zehnten Rang am Stockhorn Halbmarathon. Dass ich diese anspruchsvolle Strecke mit 1 724 Höhenmetern in unter drei Stunden bewältigen konnte, war eine persönliche Bestleistung.

Leider wurde ich in den vergangenen Jahren nicht vor Verletzungen verschont und musste immer wieder pausieren. Zurzeit erhole ich mich von einer grösseren Sprunggelenksoperation und hoffe, dass ich 2026 mit neuem Elan trainieren und Wettkämpfe laufen darf.