

Françoise Stahel, auch mit bald 85 Jahren noch frisch in der Spur

# MADAME SKIMARATHON

Sie läuft und läuft und läuft: Françoise Stahel hat als einzige Frau sämtliche 50 Engadin Skimarathons bestritten. Und die bald 85-Jährige denkt nicht ans Aufhören. Im Gegenteil: Mittlerweile startet sie auch beim Frauenlauf. Ein Besuch bei der vitalen Madame in Klosters.

TEXT: MAC HUBER

**S**ie offeriert gleich Kaffee und Kuchen in ihrer schmucken Wohnung, die voll ist mit Erinnerungsstücken aus ihrem engagierten Leben. Auf allen möglichen Ablageflächen stehen Dutzende von Glückwunschkarten. «Ich bin noch gar nicht dazugekommen, sie alle zu beantworten», sagt Françoise Stahel mit gespieltem Seufzer.

Festtage sind immer auch Arbeitstage für die unverwüsthliche Jungseniorin. Zwischen Weihnachten und Neujahr herrscht Hochbetrieb in Klosters, wo sie Ferienwohnungen vermietet und die Wünsche der Gäste erfüllt. Eben hat sich ein Kunde telefonisch gemeldet, er habe seine Ski im Skiraum vergessen, ob sie ihm die nicht nach Zürich schicken könne. Ein anderer fragt, ob sie nicht den Mietpreis reduzieren könne, zumal das WEF in Davos ja nicht stattfinde. «Die Tage haben manchmal

18 Stunden», sagt Françoise Stahel. Sie beklagt sich nicht darüber. Im Gegenteil: Die quirlige Jungseniorin, die am 13. Mai ihren 85. Geburtstag feiern wird, «mag es, wenn etwas läuft».

## VOLLER LEBENSKRAFT

Nur zu ihrem liebsten Hobby, dem Langlaufen, ist sie in diesem Winter «noch gar nicht gross gekommen», wie sie sagt. Und dabei sollte sie doch für den Engadin Skimarathon trainieren, den Volkslauf-Klassiker, den sie als einzige Frau bislang jedes Jahr bewältigt hat – selbst wenn sie sich vor dem Start kränklich oder unpässlich gefühlt hatte. Françoise Stahel ist zur personifizierten Beständigkeit avanciert, zur festen Konstanten im Engadin. Am zweiten März-Sonntag erreichte sie stets das Ziel. Mehr als 50 Jahre lang.

Anekdoten dazu erzählt sie gerne: Beispielsweise jene von der Erstaustragung im Jahr



Stets gut gelaunt: Françoise Stahel auf ihrer Heim-Loipe in Klosters.

1969. «Damals wollten die Veranstalter die Frauen noch gar nicht starten lassen. Sie trauten uns nicht zu, die 42 Kilometer laufen zu können.» Im OK sei für die Zulassung der Frauen eine Abstimmung nötig gewesen. «Und wir mussten ein ärztliches Zeugnis vorweisen.» 16 Franken habe die Bescheinigung gekostet, das Startgeld betrug 10 Franken.

Françoise Stahel startete damals mit 40 anderen Frauen und knapp 900 Männern. Unterwegs musste sie umwachsen, weil es wärmer geworden war. «Und einmal, im Stazerwald, habe ich mich beinahe verirrt, weil ich allein unterwegs war und die Spur noch nicht so klar ersichtlich war.» Im Ziel war sie nach 3:52:04 Stunden drittschnellste Frau. Vier Jahre später wurde sie gar Zweite – hinter Rekordsiegerin Rosmarie Kunz.

## SONDERSTELLUNG IM ENGADIN

Nie aber hätte sie damals daran gedacht, dass der Engadin Skimarathon dereinst ein fester Bestandteil ihres Lebens werden würde. Schon nach elf Austragungen war sie die einzige Frau, die alle «Engadiner» gefinisht hatte. Nach 25 Teilnahmen fand sie, es sei genug, ein Vierteljahrhundert Engadin Skimarathon reiche. Doch ihr Umfeld rebellierte. «Alle sagten, du bist die einzige Frau, die immer mitgemacht hat. Wenn du nun aufhörst, wirst du es bereuen.»

FOTO: ZVG

Françoise Stahel hat es nicht bereut. Sie ist weitergelaufen, zusammen mit vielen andern Unentwegten, die den Engadiner mindestens 40 mal bestritten und sich deshalb «Giubiliers» nennen dürfen. Und immer an der Seite ihrer Freundin Martina Glatt-Morf, der elf Jahre jüngeren Engadinerin, die nun ebenfalls vor ihrer 50. Teilnahme steht. Zuweilen absolvierte Françoise Stahel den Skimarathon auch im Drei-Generationen-Team – mit Tochter Isabelle (54) und Enkelin Chantal (27).

Unter den Tausenden von Teilnehmern hat Madame Skimarathon längst eine Sonderstellung erreicht. Anlässlich ihrer 50. Teilnahme beim Engadiner standen die Medien Schlange für ein Interview mit ihr. Und selbst Ausnahmelaufer Dario Cologna (35) gratulierte: «Ihre Geschichte beeindruckt mich sehr. Ich hoffe, dass ich in 50 Jahren ebenfalls so fit und aufgestellt bin wie sie.»

Wer mit Françoise Stahel unterwegs ist, kann Cologna verstehen. Die muntere Seniorin sprüht vor Energie, ist ständig in Bewegung, eine engagierte Gastgeberin. Eben balanciert sie eine weitere randvolle Tasse Kaffee elegant von der Küche in die Stube. Und bei jeder möglichen – und auch unmöglichen – Gelegenheit wirbt sie für den Langlaufsport, für die Bündner Berge und für den Ferienort Klosters, der ihre Heimat geworden ist.

Dabei kam die gebürtige Französin erst mit 22 Jahren zum ersten Mal mit Schnee in Berührung. 1959 wars, als sie sich auf ein Inserat des Hotels Chesa Grischuna in Klosters bewarb,

das eine Französisch sprechende Mitarbeiterin suchte. Françoise Stahel lernte Deutsch – und ihren zukünftigen Mann kennen. Heirat, zwei Kinder, Mitarbeit im Treuhandbüro des Ehemannes. Viel Arbeit, viel Stress, «den Kopf lüften konnte ich nur beim Langlaufen», erzählt sie. Mitte 70er-Jahre dann die Scheidung, gesundheitliche Probleme. Doch Françoise Stahel rappelt sich auf («geschieden und katholisch in Graubünden – nicht so einfach»), bildet sich weiter zur eidg.

dipl. Buchhalterin, baut ihr eigenes Treuhandbüro auf. Seither vermittelt sie Ferienhäuser an Kunden aus aller Welt.

#### CHURCHILLS ERBEN ALS KUNDEN

In der einen Stubenecke steht ein Bronzekopf des britischen Kult-Premiers Winston Churchill («seine Urenkel sind meine Kunden»). Und als sie im Keller den Wäschekorb voller alter Engadin-Skimarathon-Startnummern hervorkramt und dazu erst eine Kiste Edel-Champagner von Moët & Chandon herumschieben muss, murmelt sie etwas von ihrem guten, alten Bekannten Chandon, der sich amüsieren würde, wenn er sie jetzt so sähe. Madame Stahel, eine Frau von Welt. Sie spricht vier Sprachen, dazu ihr charmantes «Bündnertütsch mit Accent».

Und dabei ist die bald 85-Jährige immer auf «zack», aktiv wie eine Frühpensionärin. Mit ihrer Hündin Nela, die sie in einem Tierheim in Spanien erworben hat, unternimmt sie täglich ausgedehnte Spaziergänge. Sie geht noch immer gerne golfen – und mit ihrem Enkel Nicolas auf eine Bergtour. Im vergangenen Sommer erklimmen sie zusammen den Chäserugg (2262m), einen der sieben Churfirten. «Wunderschön», sagt sie. Von «steil» oder «anstrengend» spricht sie nicht.

«Ich hoffe, dass ich in 50 Jahren ebenfalls so fit und aufgestellt bin wie sie.»

Dario Cologna

#### Françoise Stahels Marathon-Jubiläum

### Das Buch dazu

Anlässlich ihrer 50. Teilnahme am Engadin Skimarathon hat Françoise Stahel eine Biografie veröffentlicht. In 50 Kapiteln beschreibt sie darin jede einzelne Austragung des Langlauf-Klassikers aus ihrer Sicht und schildert Episoden von bislang unbekanntem Nebenschauplatz. Angereichert ist das 464 Seiten starke Werk mit Anekdoten aus ihrem bewegten Leben. Im Vorwort heisst es: «Welche Passion Françoise Stahel an den Tag legt, ist nicht bloss beeindruckend, sondern eine Inspiration für Menschen jeglichen Alters, in allen Lebenslagen.»

Der lange Lauf – Madame Engadin Skimarathon; Françoise Stahel. Fr. 35.– (plus Fr. 7.– Versandkosten). Direkt zu bestellen bei francoise.stahel@bluewin.ch.



Die Freude an der Bewegung, die frische Bergluft, die Freude an Kontakten mit lieben Menschen, haben sie sichtlich jung erhalten. «Und die Ziele», wie sie hinzufügt, «Ziele sind auch im Alter wichtig». So freut sie sich schon jetzt auf die Wanderung zur Linardhütte (2327m), auf den Engadin Frauenlauf am 6. März, den sie erneut für die Krebsliga («Mascha Rösa») bestreiten wird. Oder auf den internationalen Tag der Frau am 8. März, an dem sie im Hotel Laudinella in St. Moritz als Referentin auftreten wird – zusammen mit Ultraläuferin Annemarie Flammersfeld und Bergsteigerin Helga Hengge, die als erste Deutsche den Mount Everest bestiegen hat.

#### MIT CORONA INFIZIERT

Bei all den Aufstiegen und Höhenflügen gab es im reich befrachteten Leben von Françoise Stahel auch immer wieder Rückschläge. Im Frühling 2021 infizierte sie sich mit Covid-19. Die Symptome seien mild gewesen. Dennoch fühle sie sich «seither öfters müde». Sie liess sich medizinisch auf Long Covid abchecken. «Die Resultate waren nicht eindeutig», sagt sie. «Der Arzt meinte nur: in Ihrem Alter, Frau Stahel, darf man schon einmal etwas müde sein.» Der Satz habe ihr gar nicht gefallen, erzählt sie lachend. «Ich habe danach gleich eine Bergtour gemacht.»

Ihrer 51. Teilnahme am Engadin Skimarathon soll – sofern er nicht zum dritten Mal in Folge ein Opfer der Pandemie wird – jedenfalls nichts im Wege stehen. Sie wisse nur noch nicht, ob sie klassisch oder im Skating-Stil laufen werde. «Ich mache zwar täglich meine Übungen und zweimal in der Woche Yoga», sagt sie, «die Kraft in den Armen hat in den letzten Jahren aber etwas nachgelassen.» Das Training in diesen Wochen werde entscheiden, erklärt sie im Stil einer Spitzensportlerin. Der Sieg in ihrer Altersklasse dürfte ihr gewiss sein. In der Kategorie F85 ist Françoise Stahel die einzige Teilnehmerin.



FOTO: SWISS-IMAGE

#### Mit und ohne Startnummern

## Frauen im Vormarsch

Auf den hiesigen Loipen laufen so viele Frauen wie noch nie. Junge, Junggebliebene, Mütter mit Kindern, schnittige Skaterinnen und gemächliche Spurtreue – der Gesundheitssport an der frischen Luft zieht die Krone der Schöpfung zusehends an. «Mittlerweile sind mehr Frauen als Männer auf der Loipe», sagt Mariette Brunner, Präsidentin des Verbandes Loipen Schweiz. Es habe sich herumgesprochen, dass Langlauf wohltue, schnell erlernbar sei und ganz viel Spass bereite. «So wie die Frauen im Sommer zusammen joggen oder walken, gehen sie nun im Winter zusammen langlaufen.»

Die Frauen im Vormarsch – der Trend bestätigt sich im Verkauf der Langlaufpässe, die die Benützung aller Schweizer Loipen erlauben. «In diesem Winter sind zwischen 45% und 50% der Langlaufpässe von Frauen erworben worden», sagt Brunner. «Der Anteil ist in den letzten Jahren stetig gestiegen.»

In den Langlauf-Kursen und bei der Buchung von Langlauf-Lektionen hatten die Frauen schon früher die Nase vorn. «Die Frauen wollen die Sache von Grund auf lernen und möglichst wenig falsch machen», hat Langlauf-Lehrer Daniel Schmid erfah-

ren, «die Männer hingegen trauen sich viel mehr zu, laufen tendenziell einfach los und schauen mal, wie es sich anfühlt».

#### Wieder Rekorde im Engadin?

Männer messen sich auch lieber mit Gleichgesinnten und bestreiten deshalb öfters Volksrennen. Die Frauen aber holen auf. 2019, beim letzten Engadin Skimarathon, der durchgeführt werden konnte, kamen 2464 Frauen ins Ziel, so viele wie noch nie. Der Anteil der Frauen betrug dabei 22,77%. Den Halbmarathon finishen 927 Frauen (46,84% aller Teilnehmer). «Für die diesjährige Austragung haben sich nun gar mehr Frauen als Männer für den Halbmarathon angemeldet», sagt Menduri Kasper, Geschäftsführer des Engadin Skimarathon. Beim Engadin Frauenlauf, der jeweils eine Woche vor dem Skimarathon stattfindet und über 17 km von Samedan nach S-chanf führt, hat sich die Zahl der Startenden seit der Premiere fast verdoppelt. Bei der 20. Austragung 2019 nahmen 1384 Langläuferinnen teil – Rekord. Die These, wonach viele Frauen wegen ellbögeler Männer vom Engadin Skimarathon zum Frauenlauf wechselten, bestätigte sich allerdings nicht.