

# UND JETZT AUF S P O D E S T

Kurz vor Saisonstart hat Skirennfahrer  
*Ramon Zenhäusern* einen klaren Kopf:  
dank der Vorbereitung auf seinem  
Heim-Gletscher am *Mittelallalin* ob Saas-Fee.

Text: *Manuela Lavanchy* Fotos: *Sedrik Nemeth*



**Neue Saison:**

«Gesund bleiben ist das Wichtigste und Freude am Skifahren haben. Dann kommen die Resultate von alleine.» Ramon Zenhäusern auf dem Feegletscher oberhalb von Saas-Fee, im Hintergrund das Allalinhorn.

DESTINATION

Seinem ersten Weltcup-Rennen der Saison in Levi (Finnland) am 18. November 2018 sieht Ramon Zenhäusern, 26, gelassen entgegen. Dass er diesmal unter den Besten an den Start geht, ändert daran nichts. Denn seit dem 22. Februar 2018 ist er ein gefragter Athlet. Damals hat der Zweimetermann aus Visp in Pyeongchang Olympia-Silber im Slalom geholt. Es sollte so sein: «Das Rennen ist am 22.2., du bist zwei Meter gross und wirst auf den zweiten Platz fahren», zitiert Ramon Zenhäusern seinen Sportpsychologen Frank Trötsches. Gesagt, getan! Und nur zwei Tage später gewinnt er mit der Ski-Nati im Team-Event die Goldmedaille.

Der Walliser hat lange auf seinen Erfolg hingearbeitet. Seit er zwölf war, trainiert er professionell. «In meiner Karriere ging es bisher immer vorwärts, manchmal in kleinen Schritten, aber dennoch vorwärts», resümiert er seine bisherigen sportlichen Leistungen. In die Rennsaison 2018/2019 startet der Slalom-Spezialist als Sechstplatzierte auf der Weltrangliste. «Das heisst, ich müsste mindestens Fünfter werden», sagt Ramon Zenhäusern lachend. Den wachsenden Druck von aussen und die veränderte Erwartungshaltung spürt er natürlich. Selber will er sich nicht zusätzlichen Druck machen. Sein wichtigstes Ziel ist nach wie vor, «gesund bleiben und Spass am Skifahren haben. Dann kommen die Resultate von alleine.» Dennoch setzt er seit letztem Frühjahr auch auf die Empfehlungen seines Sportpsychologen und hat die Selbsthypnose für das mentale Training entdeckt. Bodenständig und gelassen, wie Ramon Zenhäusern ist, versichert er: «Was ich erreicht habe, kann mir niemand mehr nehmen.» Und schliesslich habe er noch - solange er gesund bleibe - gut zehn Jahre für Bestleistungen vor sich.

Das Skifahren entdeckt und lieben gelernt hat Ramon Zenhäusern im Walliser Ferienort Bürchen, wo seine Eltern ein Chalet haben. Keine zwei Jahre alt war er, als ihn der Kinderskilift erstmals mitzog. Heute trägt dieser Ramons Namen. Später reservierte Papa Peter Zenhäusern jeweils einen Pistenabschnitt auf der Moosalp, um seinen Sohn zu trainieren. Dass sich Ramon trotz seiner Körpergrösse auf den Slalom spezialisiert hat, liege wohl auch daran, dass sie jeweils nur am Pistenrand die Torstangen stecken konnten, anstatt eine ganze Piste für sich zu beanspruchen. Aber auch vom Typ her sei er weniger der Speed-Fahrer. Das Unfallrisiko sei dabei viel grösser, und das sei es ihm nicht wert. Viele rieten ihm vom Slalom-Sport ab, weil er zu lang und zu «gschtabig» sei. An ihn geglaubt hätten aber schon immer sein Papa sowie sein Mentor und Trainer Didier Plaschy, ehemaliger Skirennfahrer und Direktor von Ski Valais. Mit Letzterem trainiert er schon seit vielen Jahren über die Sommermonate auf dem Feegletscher am Fusse des Allalin auf 3500 Metern über Meer. Ab Mitte Juli sind am Mittelallalin jeweils drei Lifte in Betrieb mit 20 Pistenkilometern. Der vierte wird derzeit gebaut und ist ab Sommer 2019 geöffnet. An Spitzentagen hat das Sommerskigebiet Saas-Fee rund 1200 Skifahrer pro Tag, fast ausschliesslich professionelle Trainingsmannschaften. Über 300 Teams trainieren hier. Davon sind ungefähr ein Viertel Nationalmannschaften aus gut 20 verschiedenen Ländern aus Europa, Nordamerika und selbst aus Japan. Der spanische Skiverband hat gar seine Sommerbasis für fünf Monate in Saas-Fee aufgeschlagen und kommt mit allen Teams und Altersstufen aufs Mittelallalin.

Seit diesem Sommer ist Ramon Zenhäusern offizieller Sommerski-Botschafter



1

1 Ramon Zenhäusern beim Training vor dem Saisonstart: Der Feegletscher am Allalinhorn ist für viele Skinationalmannschaften der ideale Ort fürs Sommertraining auf Schnee. 2 Noch kurz ein Telefon: in der Gondel des Alpin Express auf dem Weg zum Gletscher.

«Den Sonnenaufgang über der Mischabelgruppe zu sehen, gibt mir Kraft»



2

von Saas-Fee. Sein Bezug zur Region hat sich jedoch schon viel früher gefestigt. Hier hat er Freunde und Bekannte, die ihn auf dem Weg an die Spitze begleiten. Nach seiner Rückkehr aus Pyeongchang und dem freudigen Empfang in Visp verbrachte er den Abend in Saas-Fee. «Nach dem Nachtessen mit Freunden war Ramon schon um 20.30 Uhr in seinem Zimmer. Er freute sich dermassen auf einen Moment für sich alleine, um zu realisieren, was ihm da gelungen war», verrät Stefan Schnyder, Besitzer und Gastgeber im Hotel Jägerhof. Auf seine Einladung hin kam Ramon Zenhäusern während und nach seines letzten Ski-Winters zu ihm ins Hotel zum Abschalten und Krafttanken. Ferien machte der Medaillengewinner später als geplant und arbeitete an seinem Bachelor des Fernstudiums in Wirtschaftswissenschaften. Mit dem Studium mache er etwas für den Kopf und finde einen Ausgleich, um nicht den ganzen Tag nur ans Skifahren zu denken. Weil er diesen Sommer später mit dem Ski-training begann als seine Teamkollegen, entschied er sich, in Saas-Fee zu trainieren. Schliesslich hat sich das Sommertraining auf dem Feegletscher bewährt. Die Vorbereitungen für seine letzte, äusserst erfolgreiche Skisaison hat er auch hier absolviert. «Ich bin in einer halben Stunde auf dem besten Gletscher Europas und kann nachmittags noch schwimmen oder Velo fahren», auch das ist ein Grund für Ramon Zenhäusern, auf seinem Heim-Gletscher zu trainieren. «Dabei den Sonnenaufgang über der Mischabelkette zu sehen, gibt mir Kraft», sagt er. Aus der Nähe zu seiner Familie und zu seiner Heimat schöpft er viel Energie. «Auch wenn ich oft unterwegs bin, werde ich mein Leben lang zurück ins Wallis kommen», schwärmt Ramon Zenhäusern.

# Ferienregion Saastal

## DIE REGION

Die Ferienregion Saastal umfasst die Skigebiete Saas-Fee, Saas-Grund, Saas-Almagell und Saas-Balen mit insgesamt 28 Anlagen. Die Destination gilt als besonders familienfreundlich und trägt das Schweiz-Tourismus-Label Family Destination. Das Dorf Saas-Fee ist zudem autofrei und setzt konsequent auf Naturstrom, auch für Bahnen und Lifte. Es wurde bereits 2002 mit dem Label Energiestadt ausgezeichnet.

## ÜBERNACHTEN

### «The Capra» (3)

Das Fünf-Sterne-Boutique-Hotel verbindet Chalet-Behaglichkeit mit Luxus.

◆ [www.capra.ch](http://www.capra.ch)

### Hotel FerienArt

Fünf-Sterne-Haus mitten in Saas-Fee mit attraktiver Wellness- und Spa-Anlage. Speziell für Familien mit Kindern.

◆ [www.ferienart.ch](http://www.ferienart.ch)

### Wellness-Vitalhotel Pirmin Zurbriggen

Vier-Sterne-Superior-Hotel in Saas-Almagell. Gäste fühlen sich beim ehemaligen Skistar wohl umsorgt.

◆ [www.wellnesshotel-zurbriggen.ch](http://www.wellnesshotel-zurbriggen.ch)

### Hotel Garni Jägerhof (4)

Gemütliches und familiäres Drei-Sterne-Hotel, Zufluchts- und Erholungsort von Ramon Zenhäusern.

◆ [www.hotel-jaegerhof.ch](http://www.hotel-jaegerhof.ch)

### Wellness-Hostel 4000 (5)

Moderne Architektur mit Fitness- und Wellnessangebot.

◆ [www.youthhostel.ch](http://www.youthhostel.ch)

### Ferienwohnungen

Familien bevorzugen oft eine Ferienwohnung. Die Ferienregion Saastal hat ein grosses Angebot, auch mit Hotelservice.

◆ [www.saas-fee.ch](http://www.saas-fee.ch)

## ESSEN UND TRINKEN

### «Fletschhorn»

Das Restaurant mit einem Michelin-Stern und 18 GaultMillau-Punkten startet mit neuem Küchenchef in die Wintersaison.

◆ [www.fletschhorn.ch](http://www.fletschhorn.ch)

### Drehrestaurant Allalin (1)

Langsam, aber stetig dreht das höchstgelegene Drehrestaurant der Welt auf 3500 Metern über Meer – 360 Grad mit Blick!

◆ [www.saas-fee.ch](http://www.saas-fee.ch)

### 12-inch CofFee (2)

Zwei eigene Kaffee-Blends und Musik – digital und ab und an vom Plattenteller.

◆ [www.facebook.com/12inch.CofFee](https://www.facebook.com/12inch.CofFee)

### Arvu-Stuba & Steinbock-Bar

Historisches Steinhaus in Saas-Fee, Speisen und Aperitif in Alpin-Ambiente.

◆ [www.arvu-stuba.ch](http://www.arvu-stuba.ch)

### Black Bull Snowbar

Direkt von der Piste zum Après-Ski mit trendigen Cocktails und Partymusik.

◆ [www.hotel-burgener.ch](http://www.hotel-burgener.ch)

### The Dom Bar

Gemütliche Bar für einen Drink am Abend bei angesagter Livemusik.

◆ [www.domcollection.ch](http://www.domcollection.ch)

## EINKAUFEN

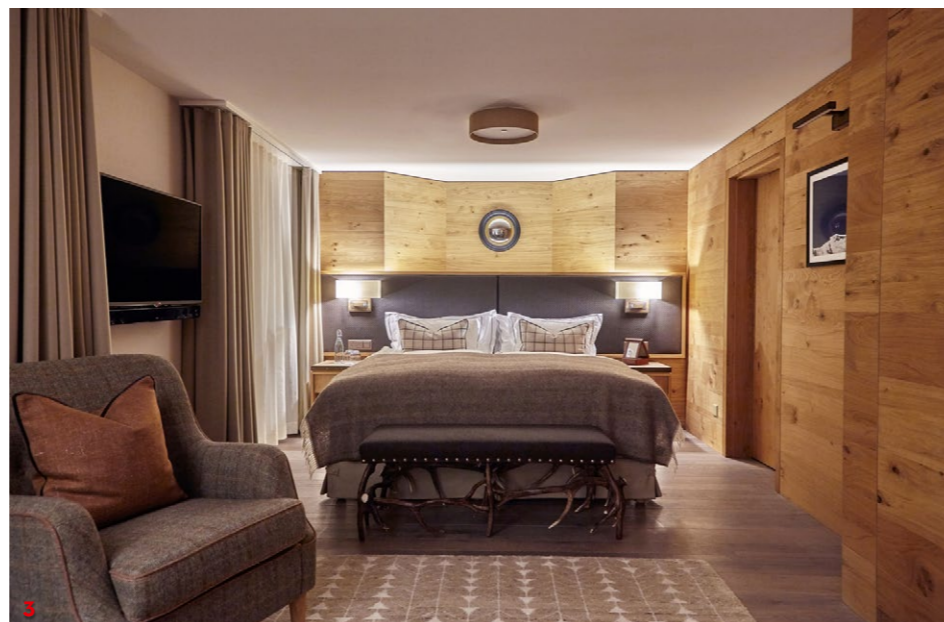
### Saaser Hauswurst

Die Saaser Hauswurst ist eine luftgetrocknete Rindfleischwurst. Kaufen kann man sie in der Dorfmetzger an der Biel-mattstrasse 4 in Saas-Fee.

◆ [www.dorf-metzger.ch](http://www.dorf-metzger.ch)

### Schoggi und Torten

Die Saaser-Mutten-Schokolade – benannt nach der berühmten Schafzasse –



DESTINATION

Fotos: Pascal Gertschen, Marco Godoy, Sedrik Nemeth, 2 HO

und die Saaser Nusstorte bekommt man in der Saaser Bäckerei in Saas-Fee und Saas-Grund.

**Walliser Roggenbrot AOP (6, Seite 61)**  
Bäckermeister Lukas Imseng ist Hotelier, Bäcker, Rezeptbuchautor und in einem Globi-Kinderbuch verewigt. Bei ihm gibts das Walliser Roggenbrot AOP zu kaufen.  
◆ [www.hotel-imseng.ch/baekerei](http://www.hotel-imseng.ch/baekerei)

## SPORT

**Gorge Alpine (4)**  
Von einem Bergführer begleitet durch die zerklüftete Feeschlucht, die von Saas-Fee nach Saas-Grund hinunterführt. Vorbei an gefrorenen Wasserfällen, über Hängebrücken, Leitern, Stahlseile und mit Fahrt in der Tyrolienne.  
◆ [www.saasfeeguides.com](http://www.saasfeeguides.com)

**Eispavillon Mittelallalin (2)**  
An der Bergstation der Metro Alpin führt der Eispavillon über 120 Stufen in den Feegletscher und zu Eisskulpturen.  
◆ [www.saas-fee.ch](http://www.saas-fee.ch)

**Schlitteln (3)**  
Zwei Schlittelwege stehen zur Auswahl: die elf Kilometer lange Abfahrt von Kreuzboden nach Saas-Grund und der fünf Kilometer lange Schlittelweg von Hannig nach Saas-Fee.  
◆ [www.wallis.ch/schlitteln](http://www.wallis.ch/schlitteln)

**Kinder-Schneeparks**  
Die Ferienregion ist eine der acht Familiendestinationen des Wallis. In den Kinderparks in Saas-Fee, Saas-Grund und Saas-Almagell können sich die Kleinen mit Skifahren und Snowboarden vertraut machen und sich austoben.  
◆ [www.saas-fee.ch](http://www.saas-fee.ch)

**Adrenalin Cup**  
Elf Disziplinen, die über das ganze Ski-gebiet verteilt sind. Bei jeder Disziplin wird ein Video oder ein Foto gemacht,

und es werden Punkte gesammelt.  
◆ [www.saas-fee.ch](http://www.saas-fee.ch)

**Abfahrt Mittelallalin (1)**  
Die rund neun Kilometer lange Abfahrt startet auf dem Mittelallalin und führt über Längfluh nach Spielboden. Liebhaber von Buckel- und unpräparierten Pisten wählen die Strecke über die «Weisse Perle». Einfacher geht es über die allgemeine Piste. Beide führen bis ins Dorf Saas-Fee.  
◆ [www.saas-fee.ch/de/allalin](http://www.saas-fee.ch/de/allalin)

## EVENTS

**Ice Climbing Worldcup (5)**  
An den Eiskletter-Wettkämpfen im zehnstöckigen Parkhaus von Saas-Fee treten nationale und internationale Topathleten an. Fürs Publikum die Gelegenheit, die ausgelassene Stimmung der Ice-Climbing-Szene hautnah mitzuerleben. Am 25. und 26. Januar 2019.  
◆ [www.iceandsound.com](http://www.iceandsound.com)

**Glacier Bike Downhill (6)**  
Die Downhill-Mountainbiker fahren am 16. März 2019 nicht über Stock und Stein, sondern über Gletscher und Schnee und bewältigen 1700 Höhenmeter.  
◆ [www.saas-fee.ch/events](http://www.saas-fee.ch/events)

**Allalin Rennen**  
Zum 37. Mal findet am 5. und 6. April 2019 die Volksabfahrt statt mit Fahrerinnen und Fahrern aus ganz Europa, die sich in verschiedenen Disziplinen messen.  
◆ [www.saas-fee.ch/events](http://www.saas-fee.ch/events)

**6. Saas-Fee Filmfest**  
Im Zentrum steht der Spielfilmwettbewerb «Filme aus fünf Ländern» mit freiem, eigenwilligem, innovativem Kino aus der Schweiz und den Nachbarländern. Vom 8. bis am 14. April 2019.  
◆ [www.sfff.ch](http://www.sfff.ch)

