

Laufend den Kanton Graubünden entdecken

RUNNING HIGH

Mit Trailrunning läuft man nicht nur dem Massentourismus leichtfüssig davon, sondern entdeckt neben sich selbst auch noch neue Regionen. FIT for LIFE stellt sieben schöne Routen für Einsteiger und Vielläufer vor.

TEXT: ANDREAS GONSETH

Das diesjährige, ganz besondere Sportjahr hat Bewegungslustige in die Schweizer Berge getrieben wie nie zuvor. Immer häufiger sind dabei auf den gut unterhaltenen Wanderwegen nicht mehr nur Wanderer und Mountainbiker anzutreffen. In bunten Kleidern und oft mit speziellen Rucksäcken ausgerüstet, hüpfen zunehmend Läuferinnen und Läufer über Alpweiden, Wurzelwege und Bergrücken.

Trailrunning boomt und dies zurecht, denn die Schweiz bietet sich mit ihrer unglaublichen Infrastruktur und der Vielzahl an Bahnen, Hütten und Wegen förmlich an, laufend entdeckt zu werden. Mit den modernen Online-Planungsmöglichkeiten findet man leicht den passenden Trail, egal ob kurz oder lang, steil oder flach, flowig, technisch anspruchsvoll oder gar in Etappen.

Auf den folgenden sieben Trailstrecken im Kanton Graubünden kommen sowohl Einsteiger, Viel- und Genussläufer wie auch Leistungssportler auf ihre Kosten.



DISENTIS/SEDRUN

Von Tschamut zum Tomasee

Distanz: 15,4 km

Höhenmeter: +/-888

Kurzbeschreibung: Start in Tschamut mit einem gleichmässigen, nicht zu steilen Aufstieg. Nach rund sechs Kilometern können sich Frühaufsteher in der Maighelshütte einen zweiten Kaffee gönnen. Es folgt ein Auf und Ab, bis man nach knapp neun Kilometern den Höhepunkt der Tour erreicht, den berühmten Tomasee, die «Wiege des Rheins». Von da führt die Strecke zuerst in Richtung Oberalppass, zweigt aber kurz davor nach rechts ab und folgt der Bahn hinunter zurück nach Tschamut.

Start und Ziel: Tschamut

Charakteristik: Abwechslungsreiche Rundtour im Quellgebiet des Rheins. Das Wasser des jungen Rheins ist von Beginn weg steter Begleiter. Auch für Traileinsteiger gut geeignet, wenn die Kondition reicht. Beim Aufstieg kann bei Bedarf auf eine Fahrstrasse ausgewichen werden.

ÖV-Anreise: Zug nach Tschamut

Besonderheiten:

- Drei glasklare Bergseen unterwegs versprechen Erfrischung fürs Auge und den Körper.

Technische Anforderung: ★★☆☆☆

Konditionelle Anforderung: ★★☆☆☆

Panorama: ★★★★★

graubündenTRAILRUN

Graubünden gibt Gas, was Trailrunning betrifft. Mit «graubündenTRAILRUN» hat der Kanton ein Projekt angestossen, das Graubünden zum Schweizer Hotspot der Trailrunner machen soll. Für die Umsetzung des Projektes zwischen 2020 und 2023 bezahlen Bund und Kanton zusammen stolze 1,5 Millionen Franken. Dass Graubünden bestens geeignet ist, in Laufschuhen entdeckt zu werden, zeigt Teil 1 unserer Übersicht zu schönen Laufstrecken im Kanton. Teil 2 der Übersicht folgt im Frühling 2021.



2

SURSELVA

Rundtrail Piz Mundaun

Distanz: 13,4 km
Höhenmeter: +/- 982
Kurzbeschreibung: Von Vella aus führt der Weg über Triel hinauf zum Hitzegggenkopf. Dann gehts dem Grat entlang bis zum Piz Mundaun – liebevoll auch Bündner Rigi genannt. Weit schweift der Blick bis nach Chur, ins Berner Oberland und in die österreichischen Alpen, bevor man in einem Bogen über Morissen wieder ins Tal des Lichts, die Val Lumnezia zurückläuft. Den Schlusspunkt des Trails bildet Vella, der inoffizielle Hauptort der Val Lumnezia.
Start und Ziel: Vella
Charakteristik: Anspruchsvolle Route für Trailrunner, die Erfahrung und genügend Kondition mitbringen und das Laufen auf Trails gewohnt sind.
ÖV-Anreise: Über Ilanz mit Postauto nach Vella
Besonderheiten:

- Auf der Aussichtsplattform des Piz Mundaun lohnt sich eine Pause.
- Eine weitere Einkehrmöglichkeit auf dem Rückweg bietet das Restaurant Bündner Rigi in Surcuolm.

Technische Anforderung: ★★★★★
Konditionelle Anforderung: ★★★★★
Panorama: ★★★★★

ONLINE-PORTALE BIETEN HILFE

Streckensuche leicht gemacht

Wer sich für Trailrunning interessiert, selber nach passenden Routen sucht oder die hier vorgeschlagenen Routen im Detail unter die Lupe nehmen will, wird im Web schnell fündig. Diverse Plattformen stellen in allen Regionen der Schweiz Wanderstrecken vor, die allesamt auch laufend bewältigt werden können. Ein grosses Tourenportal für Outdoor-Sportler aller Art ist outdooractive.com. Wer bei unseren Tipps noch weitere Infos sucht, kann dort bei der Suche die entsprechenden Stichworte der Tour eingeben [z. B. «Rundtrail Piz Mundaun» oder «St. Moritz Gletschertour Val Roseg»].

3

AROSA

Maraner Hauptji

Distanz: 9 km
Höhenmeter: +/- 340 Hm
Kurzbeschreibung: Die Route startet flach beim Tschuggentor durch den Tschuggenwald. Ab den Scheitenböden führt die Tour hoch zum Prättschli und bis zum General Guisan Platz mit angenehmer Steigung und über einen Schotterweg. Von dort aus führt der Wanderweg relativ steil über die Sandböden bis zur Scheidegg, von da an wieder angenehmer bis aufs Maraner Hauptji. Auf dem höchsten Punkt der Tour geniesst man eine herrliche Rundumsicht auf Arosa und den oberen Teil des Schanfiggs. Nun führt der hübsche Trail durch einen Föhrenwald zur Mittelstation der Luftseilbahn Arosa-Weisshorn und vorbei am Arosa Bärenland zur Tschuggenhütte. Von da an geht es das letzte Stück steil abwärts auf einem Kiesweg bis zum Tschuggentor.
Start und Ziel: Tschuggentor oder Prättschli
Charakteristik: Die Route führt teilweise über Schotterwege und meist über schöne Bergwander-Trails mit traumhafter Aussicht. Mit 9 km und 340 Hm ist der Trail auch für Einsteiger bestens geeignet und technisch nie wirklich schwierig.
ÖV-Anreise: Bus ab Arosa, Bahnhof bis Prättschli oder Brüggl
Besonderheiten:

- Aussicht vom Maraner Hauptji über Arosa und das obere Schanfigg.
- Die Route lässt sich einfach von Arosa aus ohne Anreise starten und ist nur selten so steil, dass man gehen muss.
- Einkehrmöglichkeiten im Burestübli, Prättschli, Brüggerstuba.

Technische Anforderung: ★★★★★
Konditionelle Anforderung: ★★★★★
Panorama: ★★★★★



Trailrunning verbindet Naturerlebnis und vielseitige körperliche Beanspruchung auf ideale Weise.

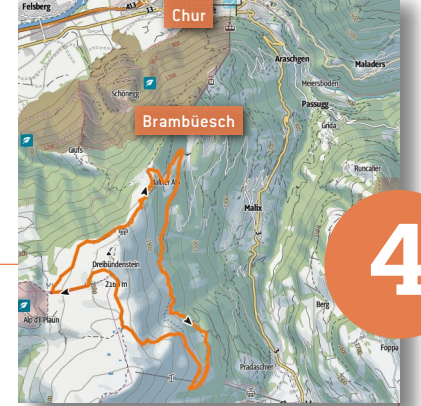
CHUR

Panorama Trail OBA

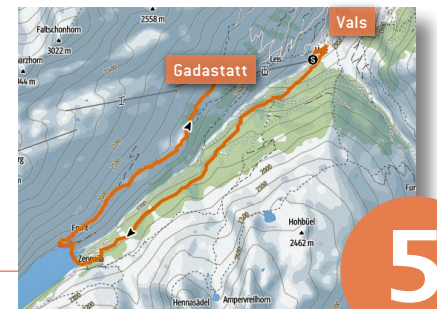
Distanz: 15,9 km
Höhenmeter: +/- 845
Kurzbeschreibung: Start vom Churer Hausberg Brambrüesch aus mit einem flowigen Panorama-Trail nach Pradaschier. Über die Alp Pradaschier folgt der knackige Anstieg hinauf zum Dreibündenstein. Am höchsten Punkt der Route erwartet die Trailrunner eine fantastische Rundum-Sicht in die Bündner Bergwelt. Über einen aussichtsreichen Trail führt die Route wieder zurück nach Brambrüesch.
Start und Ziel: Brambus Center Brambrüesch
Charakteristik: Viel Up- und Downhill, viele Singletrails und tolles Bergpanorama mit eindrücklichen Tiefblicken weit ins Rheintal. Geeignet für Läufer, die trittsicher sind und auch gut abwärts rennen.
ÖV-Anreise: Zug nach Chur, mit Bergbahn nach Brambrüesch
Besonderheiten:

- Mehrere Einkehrmöglichkeiten am Start/Ende des Trails auf Brambrüesch sowie unterwegs in der Edelweisschütte und im Bergrestaurant Pradaschier.

Technische Anforderung: ★★★★★
Konditionelle Anforderung: ★★★★★
Panorama: ★★★★★



4



5

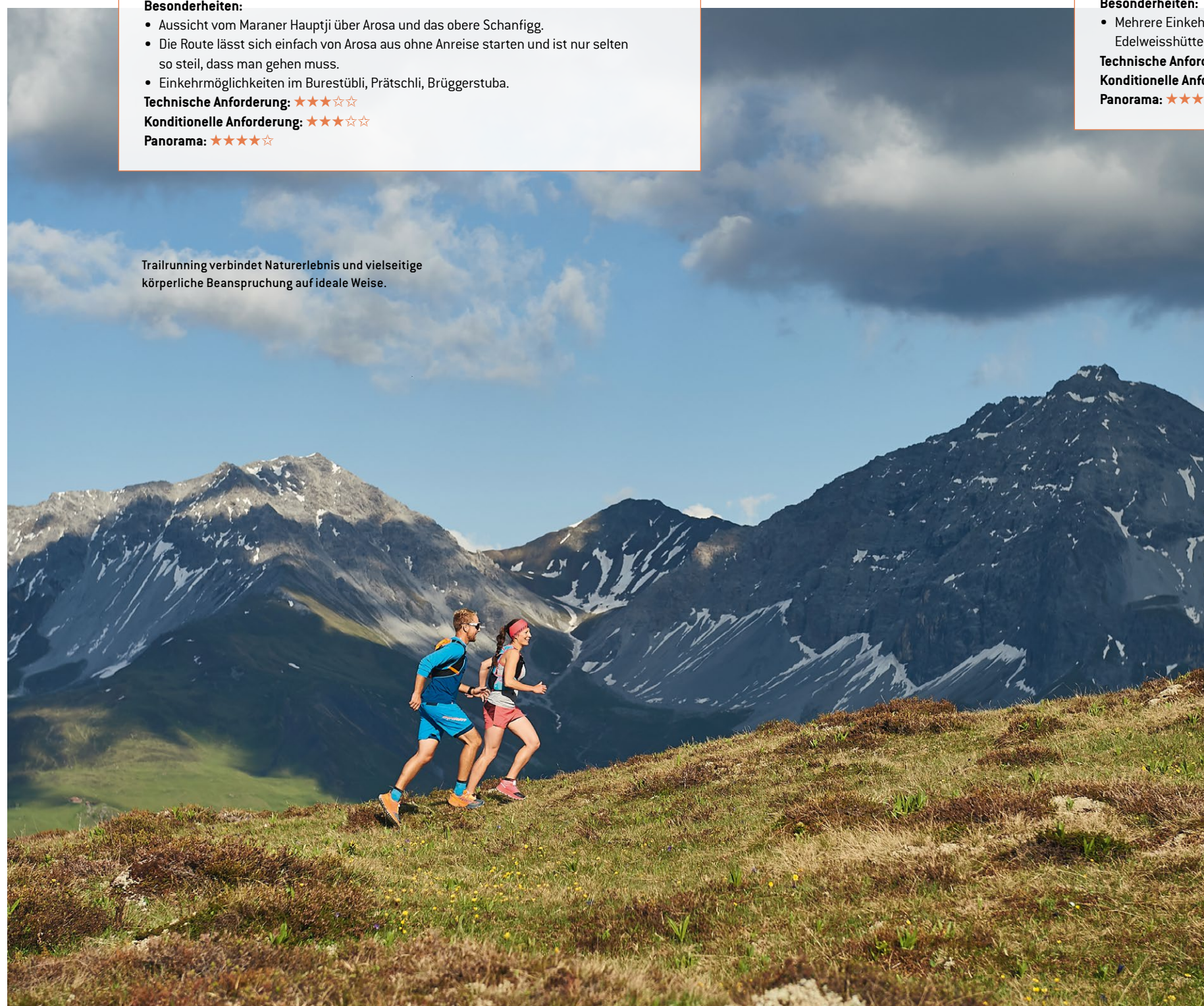
VALS

Valsler-Herbstlauf

Distanz: 11,8 km
Höhenmeter: +730
Kurzbeschreibung: Vom Start in Vals führt ein kurzweiliger Singletrail durch den Wald bis nach Zervreila. Nach der Überquerung der Staumauer geht es nach einem kurzen Anstieg über den Panoramaweg mit herrlicher Aussicht auf die Berge zur Bergstation Gadastatt.
Start: Talstation Vals
Ziel: Bergstation Gadastatt
Charakteristik: Der erste Abschnitt nach Zervreila und weiter bis nach Frunt (höchster Punkt) ist der anstrengendste Teil, der eine gute Kondition erfordert. Der zweite Abschnitt bis zum Ziel auf Gadastatt ist mehr oder weniger eben mit ein paar sanften Steigungen. Trittsicherheit erforderlich, aber sonst problemloser Kurs auch für Einsteiger. Ideal für Trailrunner, die lieber bergauf als bergab rennen.
ÖV-Anreise: Postauto von Ilanz nach Vals
Besonderheiten:

- Optisches Highlight ist bei der Überquerung der Staumauer die Aussicht auf den Zervreilasee mit dem Zervreilahorn im Hintergrund.
- Einkehrmöglichkeit im Restaurant Zervreila und im Bergrestaurant Gadastatt.
- Wer die Strecke nicht allein und lieber mit Zeitmessung absolvieren möchte, startet am 4. Oktober beim 3. Valsler Herbstlauf auf identischer Strecke [www.vals.ch > Erleben > Valsler Herbstlauf].

Technische Anforderung: ★★★★★
Konditionelle Anforderung: ★★★★★
Panorama: ★★★★★





6

ENGADIN

Durchs Val Roseg zur Fuorcla Surlej

Distanz: 30,1 km

Höhenmeter: +1152

Kurzbeschreibung: Ab Pontresina führt der Trail sanft und nur leicht steigend auf einer breiten Forststrasse hinein ins Val Roseg bis zum Hotel Restaurant Roseg Gletscher. Von dort geht der Weg über einen schönen Singletrail durch das gewaltige Gletscherflussbett geradeaus weiter in Richtung «Lej da Vadret». Weiter schlängelt sich der flüssige Wiesen-Trail mit einer angenehmen Steigung bis zum höchsten Punkt der Tour, der Fuorcla Surlej. Über einen abwechslungsreichen, steinigen und schmalen Bergweg geht es bergab erneut zum Hotel Restaurant Roseg Gletscher.

Start und Ziel: Pontresina Bahnhof

Charakteristik: Aufgrund der langen Distanz eine konditionell anspruchsvolle Tour mit spektakulärer Landschaft und fantastischem Gletscherpanorama. Die Tour erfordert beim Aufstieg vom «Lej da Vadret» und in Richtung Coaz Hütte wie auch beim Abstieg zum Hotel Restaurant Roseg Gletscher etwas Trittsicherheit. Ebenso gilt: Ausrüstung unbedingt auf die herrschenden Witterungsbedingungen abstimmen.

ÖV-Anreise: Zug bis Pontresina

Infos: www.engadin.ch/de/trailrunning/

Besonderheiten:

- Ab Pontresina kann beim Hinweg das Tal auf der Forststrasse oder über einen Singletrail durch die Arvenwälder verlassen werden.
- Steinmännchen weisen den Weg vom Hotel Restaurant Roseg Gletscher in Richtung «Lej da Vadret».
- Für alle Konditionswunder besteht oberhalb des Lej da Vadret die Möglichkeit, einen lohnenswerten Abstecher zur Coaz-Hütte zu machen (zusätzlich insgesamt 2,5 km mehr).

Technische Anforderung: ★★☆☆☆

Konditionelle Anforderung: ★★★★★

Panorama: ★★★★★

Gletscherkulisse inklusive ganz hinten im Val Roseg.



7

PRÄTTIGAU

«Dreitage-Trail»

Distanz: Insgesamt 69,2 km in drei Etappen (17,2 km; 20,4 km; 29,3 km)

Höhenmeter: +3150, -4850

Kurzbeschreibung: Die beiden Regionen Davos Klosters und das Prättigau präsentieren gemeinsam eine spektakuläre Mehrtages-Route für Trailrunner. Start ist das Weissfluhjoch, von Davos leicht erreichbar mit der Parsennbahn. Über den Panorama-Trail führt das Laufabenteuer am ersten Tag Richtung Gotschna und dann hinunter bis Klosters. Tag 2. beginnt erneut mit einer Bahnfahrt, dieses Mal hinauf auf die Madrisa. Nach dem Aufstieg aufs Rätchenhorn gehts bis an die Landesgrenze zu Österreich. Der Kammlauf entlang der Grenze ist ein absolutes Highlight und bietet schönste Ausblicke. Die zweite Übernachtung geniessen die erschöpften Trailrunner im Walsendorf St. Antönien, bevor der Schlußtag packende Höhenrunden entlang der eindrücklichen Kalkwände des Rätikons bietet. Die Tour endet bei der Bergstation der Seilbahn Fanas ab Schiers. Nach der wohlverdienten Erfrischung auf der Terrasse des Berghaus Sassauna bringt die Seilbahn die müden Läufer zurück ins Tal.

Start: Bergstation Weissfluhjoch, Davos

Ziel: Berggasthaus Sassauna, Fanas

Charakteristik: Anspruchsvolle und abwechslungsreiche Trail-Etappentour für geübte und konditionsstarke Läufer, die beim Laufen in den Bergen Erfahrung mitbringen.

ÖV-Anreise: Bahn bis Davos, Seilbahn ab Fanas

Besonderheiten:

- Gesamt-Package möglich mit erholsamen Hotelübernachtungen und optimaler Verpflegung. Das Gepäck wird optional zur nächsten Station transportiert.

Infos: www.davos.ch/trailrunning oder praettigau.info/trailrunning

Technische Anforderung: ★★☆☆☆

Konditionelle Anforderung: ★★★★★

Panorama: ★★★★★



Die Dreitagestour durchs Prättigau fordert Körper und Durchhaltevermögen.

JE ENGER AM KÖRPER, DESTO BEQUEMER

Trailrunning-Ausrüstung muss praktisch sein

Beim mehrstündigen Laufen im Gelände gibt es bezüglich Ausrüstung zwei zentrale Regeln: Die Flüssigkeitszufuhr muss geregelt sein und alles, was mitgeführt wird, sollte eng am Körper liegen, damit es beim Laufen nicht herumbaumelt.

Wenn ein Lauf länger als eine Stunde dauert oder nicht klar geplant werden kann, sollte man bekleidungstechnisch für einen allfälligen Wetterumschwung gewappnet sein und auch Ersatzshirt, Wind- und Regenschutz oder allenfalls sogar Kappe und Handschuhe mitführen. Unentbehrlich sind zudem:

Sonnen- und Kopfschutz: Sonnenschutzcreme mit hohem Lichtschutzfaktor, Schirmmütze/Kappe und Sonnenbrille sind absolute Musts.

Rucksack: Ein Laufrucksack muss ergonomisch und eng hoch am Rücken liegen und Verstellriemen um Hüfte und Brust besitzen. Die Devise lautet: So klein wie möglich, so gross wie nötig. Praktisch sind seitliche Netze und Aussentaschen für kleine und jederzeit griffbereite Mitbringsel wie Nadel, Schlüssel, Sonnencreme, Taschentuch, Energieriegel, Karte usw. Spezielle Trailrunning-Rucksäcke (oder auch Laufwesten genannt) haben vorne

seitlich bei den breiten Trägern integrierte Trinkflaschenhalterungen, damit man zwei Bidons Flüssigkeit jederzeit griffbereit hat.

Trinkflasche: Genügend Flüssigkeit ist zwingend mitzuführen. Entweder in der gut verschliessbaren Trinkflasche im Trinkgurt oder Laufrucksack oder als Trinkrucksack. Platzsparend sind spezielle Flaschen, die ähnlich wie eine Bettflasche im leeren Zustand platzsparend verstaut werden können.



FOTO: ISTOCK.COM