

Definition Trailrunning

Erarbeitet von
Roberto Rivola

9.3

1. Ausgangslage

Im Rahmen des Projekts «graubünden TRAILRUN» gilt es, ein einheitliches Wording zum Thema «Trailrunning» zu schaffen, das im Projekt und im schweizerischen Sprachgebrauch konsequent verwendet wird. Im vorliegenden Dokument wird Trailrunning mit den dazugehörigen Begriffen sowie der Abgrenzung und den Schnittstellen zu ähnlichen Sportarten definiert.

2. Einleitung

Der Weltleichtathletikverband IAAF (International Association of Athletics Federations, neu World Athletics) nahm 2015 Trailrunning als Disziplin auf. Es handelt sich deshalb um *eine relativ junge international anerkannte Sportart*. Aus diesem Grund gibt es eine spärliche Literatur dazu.

«Trailrunning» ist wortwörtlich übersetzt ein «Laufen auf Pfaden».

«Trailrunning» ist wortwörtlich übersetzt ein «Laufen auf Pfaden». Auf Deutsch wird «Trailrunning» als «Traillauf» übersetzt. Im deutschen Sprachgebrauch hat sich jedoch der englische Begriff «Trailrunning» durchgesetzt.

Für «Trailrunning» gibt es auf Deutsch verschiedene Schreibarten: «Trail Running», «Trail-Running», «Trailrunning». Im Projekt «graubünden TRAILRUN» verwenden wir die Form *«Trailrunning»*.

Eine Internetrecherche auf den Websites von nationalen und internationalen Fachverbänden und in der Fachliteratur hat *keine standardisierte Definition* für den Begriff «Trailrunning» zu Tage gebracht.

Aus den evaluierten Dokumenten kristallisieren sich folgende Gemeinsamkeiten heraus. Mit Trailrunning sind gemeint:

- *Alle Arten des Laufens in einer natürlichen Umgebung / auf natürlich veränderten Terrain (Bergen, Wäldern, Parks oder Wüsten) mit einem minimalen Anteil an befestigten (asphaltierten, betonierten, gepflasterten) Strassen (10 %–30 %) [1], [2], [3], [4], [5], [6], [7], [8]*
- *Laufen mit sehr oft erheblichen Steigungen und Gefällen [1]*
- *Typische Untergründe der Laufstrecken sind Schotter-, Wald und Wiesenwege, Singletrails, Stein- und Geröllpfade in alpinem Gelände, Vitaparcours u.ä., Finnenbahnen oder Sand [2], [6], [7].*

3. Definition

Aus den oben aufgeführten Gemeinsamkeiten ergibt sich folgende Definition, die im Rahmen des Projekts «graubünden TRAILRUN» konsequent angewendet wird:

Trailrunning bezeichnet alle Arten von Laufen in einer natürlichen Umgebung mit minimalem Anteil an befestigtem Untergrund.

4. Wirkung

Im Trailrunning vereinigen sich die Entwicklung und Verbesserung verschiedener Konditionsfaktoren wie Ausdauer, Kraft, Kraftausdauer, Koordination und Geschicklichkeit. Das Laufen auf natürlichem, unebenem und stets wechselndem Untergrund verbessert zudem die Konzentrationsfähigkeit [3].

5. Zielgruppen

Für die im Rahmen des Trailrunnings angesprochenen Personen besteht ebenfalls keine genaue Definition. Nachfolgend ein Annäherungsversuch – eine detaillierte Eingrenzung ist in der Kommunikationsstrategie von «graubünden TRAILRUN» festgelegt.

Trailrunning spricht Laufsportinteressierte an, die in einer natürlichen Umgebung mit minimalem Anteil an befestigtem Untergrund unterwegs sind. Diese Sportart ist sowohl geschlechts- wie auch altersunabhängig. Voraussetzung dazu ist ein gutes Ausdauervermögen.

6. Ähnliche Laufsportarten: Abgrenzung und Schnittstellen

In der Nomenklatur besteht keine deutliche Abgrenzung zu anderen Laufsportarten. Nachfolgend eine mögliche Eingrenzung.

Trailrunning kann folgenden Laufsport-Kategorien zugeteilt werden:

- «Langstrecke» (Läufe von 2000m bis Marathon)
- «Ultralangstrecke» (Distanzen länger als die Marathondistanz)
- «Berglauf» (Lauf in den Bergen).

Eng verwandt mit Trailrunning sind:

- der «Berglauf» (verläuft auf Schotter-, Wiesen- und Geröllpfaden)
- der «Crosslauf» (laufen durch profiliertes Gelände mit natürlichen Hindernissen – jedoch findet der Crosslauf auf eigens abgesteckten Parcours und kürzeren Distanzen)
- der «Orientierungslauf» (Anpassung an ständig wechselnde Bodenbeschaffenheit, jedoch ist beim Orientierungslauf die Strecke nicht durch Markierungen vorgegeben). [2]

6.1 Wettkämpfe

Dem Bereich Trailrunning sind verschiedene Wettkampfformen zugeteilt:

- Der «Bergmarathon»: ein Lauf mit grossen Höhenunterschieden, der über die klassische Marathondistanz von 42,195 km verläuft und bei langen Berganstiegen viele Höhenmeter überwindet. Gemäss Wikipedia gibt es jedoch keine offizielle Definition, was ein Bergmarathon ist und was nicht. Laut weitläufiger Meinung sollten mindestens 1000 Höhenmeter in längeren Anstiegen bergauf zu bewältigen sein. Bergläufe, die länger als 42,195 km sind, verwenden den Prefix «Ultra» (Ultrabergläufe, Berg-Ultramarathons, Ultra-Bergmarathons). [6], [11].
- Als «Ultratrails» werden demnach Läufe bezeichnet, die länger als die Marathondistanz sind, sie werden manchmal in mehreren Etappen veranstaltet. Der internationale Trailrunning-Verband ITRA hat ein Klassifikations-Modell für Ultratrails eingeführt, das nicht nur die reine Strecke, sondern auch den zurückgelegten Höhenunterschied berücksichtigt. [2], [6]
- «Skyrunning» ist eine Sportart über 2.000 Meter Distanz, mit einer Steigung von mehr als 30% sowie mit einem Schwierigkeitsgrad, der kleiner als oder gleich dem Klettergrad II ist. Skyrunning ist in einem eigenen internationalen Verband organisiert (International Skyrunning Federation). [12]

7. Quellen

- [1] <https://itra.run/content/definition-trail>
- [2] <https://de.wikipedia.org/wiki/Traillauf>
- [3] <https://graubuendentrailrun.ch/graubuendentrailrun-2/trailrunning-in-kuerze/>
- [4] W. Burk, *Konzept zur Implementierung von Trailrunning in ein Destinationsangebot*, Chur 2017
- [5] <https://www.trailrunning.de/magazin/kommentar/ist-das-trailrunning/349>
- [6] <https://www.strassnig.at/rad-und-laufsport/tipps-und-infos/was-ist-trail-running-ultralauf-ultramarathon-ultra-trail>
- [7] <https://graubuendentrailrun.ch/inside/projektuebersicht/>
- [8] <https://graubuendentrailrun.ch/graubuendentrailrun-2/trailrunning-in-kuerze/>
- [9] <https://germanroadraces.de/?p=41327>
- [10] <https://de.wikipedia.org/wiki/Laufsport>
- [11] <https://de.wikipedia.org/wiki/Bergmarathon>
- [12] <https://en.wikipedia.org/wiki/Skyrunning>