

Mit Trailrunning lassen sich laufend Regionen entdecken

QUERFELDEIN IM KANTON GRAUBÜNDEN

Sich alleine in der Natur zu bewegen hat im letzten Jahr wegen der Corona-Pandemie eine gänzlich neue Bedeutung erhalten. Trailrunning eignet sich bestens, um unbeschwert und sicher eigene Wege zu entdecken. FIT for LIFE stellt sieben schöne Routen im Kanton Graubünden für alle Ansprüche vor.

TEXT: ANDREAS GONSETH

G

raubünden hatte den richtigen Riecher. Noch bevor Corona von einem Tag auf den anderen das Weltgeschehen dominierte, wurde im Kanton

durch das Amt für Wirtschaft und Tourismus ein Projekt aufgelegt, welches dem Trailrunning oberste Priorität einräumt. Vorbild dabei ist der Mountainbikesport, der heute zu einem zentralen Player im nationalen Sporttourismus gewachsen ist. Ähnlich soll sich langfristig im Kanton Graubünden Trailrunning entwickeln.

Die Chancen, dass sich die Sportart rasant verbreitet, stehen gut, denn 2020 wurde zu einem Jahr, in dem der organisierte Laufsport an vielen Orten stillstand. Mit Ausnahme von Juli, August, September fanden praktisch keine Laufevents statt. Als Folge davon mussten Hunderttausende von potenziellen Teilnehmern und Sportlerinnen läuferisch neue Wege gehen und Alternativen suchen.

HILFREICHE INFRASTRUKTUR

Nicht wenige taten dies abseits im Gebirge oder irgendwo auf einem Trail fernab des Trubels. Viele davon lernten dabei das unmittelbare Naturerlebnis zu schätzen und realisierten, dass es auch bei organisierten Laufevents weniger der Wettkampfgedanke ist, der ihnen 2020 gefehlt hat, sondern die Erlebniskomponente und/oder eine abenteuerliche Herausforderung.

Anders als im Flachland, wo man seine Hausrunde ohne geografische Kenntnisse abspulen kann, ist die Logistik auf einem Trail etwas komplizierter. Umso mehr wird eine professionelle Infrastruktur geschätzt, die sowohl in der Planung wie Realisierung unterstützt. Wo gibt es einen Trail für Einsteiger, wo einen für Fortgeschrittene? Wie sieht das Höhenprofil aus, wie die Einkehr- und Übernachtungsmöglichkeit?

Konkrete Routen inklusive Beschilderungen, Zeitangaben und Kartenmaterial sowie auf Trailrunner ausgerichtete Hotels oder auch Sportgeschäfte sind bislang schweizweit noch Mangelware. Genau dies versucht das Projekt im Kanton Graubünden einheitlich aufzugleisen. Die ersten Früchte der Bestrebungen sind definierte Routen für alle Ansprüche wie die folgenden sieben Strecken im Kurzbesrieb.

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 2020–2023 bezahlen Bund und Kanton zusammen stolze 1,5 Millionen Franken.



1

Naturpark Beverin

Vizanrunde

Distanz: 22,3 km

Höhenmeter: +656, -1510

Kurzbeschreibung: Äusserst aussichts- und abwechslungsreiche Tour durch eine Moorlandschaft von nationaler Bedeutung und vorbei am idyllischen Bergsee Lai Pintg. Der höchste Punkt liegt auf über 2500 m.ü.M. Die Strecke bietet fantastische Ausblicke und endet in Wergenstein beim gemütlichen Hotel-Restaurant Capricorns.

Start: Parkplatz Tguma im Naturpark Beverin (2300 ü.M.).

Ziel: Wergenstein, Casti-Wergenstein

Charakteristik: Gut zu laufende Bergwege und Wurzel-Trails, grandiose Weitblicke, wenig begangen abseits der grossen Masse.

Technische Anforderung: ★★☆☆☆

Konditionelle Anforderung: ★★☆☆☆

Panorama: ★★★★★

ÖV-Anreise: Postauto nach Wergenstein. Von Wergenstein mit dem busalpin Beverin (www.busalpin.ch) zum Parkplatz Tguma.

Infos: Trailrunning-Karte Naturpark Beverin; für 22 Franken zu bestellen unter www.naturpark-beverin.ch

Besonderheiten:

- Muskulär sind die vielen Abwärtsmeter zu beachten, die sich am nächsten Tag leicht mit einem zünftigen Muskelkater rächen können. Die Route kann aber auch problemlos umgekehrt gelaufen werden.
- Verpflegungsmöglichkeit bei der Agrotourismus Alp Nurdagn und der Cufercalhütte SAC.
- Spezielles «Trailrunning-Package» mit zwei Übernachtungen im Hotel Restaurant Capricorns in Wergenstein. www.capricorns.ch > Preise > Packages

FOTO: ZVG



Auf der reizvollen Rundtour mit Start und Ziel in Bivio haben Trailrunner den Marmoreraesee fast immer im Blick.

3

Bivio

Marmoreraesee-Runde

Distanz: 19,9 km

Höhenmeter: +980

Kurzbeschreibung: Von Bivio aus gehts zur Alp Natons, dort über den Kanonensattel zur Alp Flix und dann abwärts ins Tal nach Sur, von wo die Route wieder ansteigt hoch zur Alp Pra Miež. Dort folgt man dem Weg von Alp zu Alp zurück nach Bivio, stets begleitet mit einer grandiosen Aussicht auf den Marmoreraesee.

Start und Ziel: Bivio

Charakteristik: An einzelnen Stellen technisch nicht zu unterschätzen, gesamtheitlich aber leicht zu belaufen.

Technische Anforderung: ★★☆☆☆

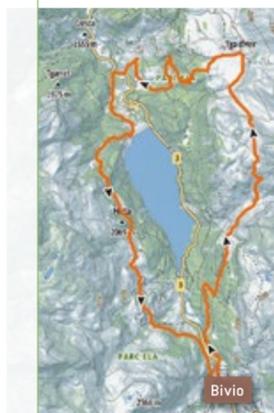
Konditionelle Anforderung: ★★☆☆☆

Panorama: ★★★★★

ÖV-Anreise: Postauto bis Bivio

Besonderheiten:

- Einkehrmöglichkeiten in Alp Natons, Alp Flix und Sur.
- Die bekannte Alp Flix ist ein Hochmoor von nationaler Bedeutung und eine wahre Schatzinsel der Artenvielfalt.
- Wer in Sur genug hat (nach rund 12 km) kann ins Postauto zurück nach Bivio steigen. Das Postauto Salouf-Savognin sowie Savognin-Julierpass ist in der Gästekarte Ela Card inbegriffen.



Moesano

San Bernardino-Trail

Distanz: 31 km

Höhenmeter: + 1800 Hm

Kurzbeschreibung: Die Route verläuft hauptsächlich auf dem Sentiero Alpino Calanca (www.sentiero-calanca.ch/it/). Nach der Umrundung des Piz d'Arbeola im Süden und Erreichen des höchsten Punktes (Pass de la Cruseta auf 2456 m.ü.M.) verläuft die Strecke nordwärts bis hin zum San Bernardino-Pass, bevor am Ende des Sees kurz vor dem Hospiz die Strecke scharf nach rechts abbiegt. Nach einem flowigen und langen Downhill gilt es beim letzten Anstieg noch einmal 300 Höhenmeter zu meistern, bevor es zügig zurück ins Dorf San Bernardino geht.

Start und Ziel: San Bernardino Dorf

2

Charakteristik: Wer beim Laufen dem Himmel ein Stück näherkommen möchte, liegt mit diesem Trail richtig. Die anspruchsvolle Strecke ist mit ihrem stetigen Auf und Ab nicht nur konditionell anspruchsvoll, sondern auch technisch und muskulär eher versierten Läuferinnen und Läufern vorbehalten.

Technische Anforderung: ★★☆☆☆

Konditionelle Anforderung: ★★☆☆☆

Panorama: ★★★★★

ÖV-Anreise: Postauto bis San Bernardino Dorf

Besonderheiten:

- Die gesamte Strecke ist alle 500 Meter mit Stahlmasten markiert.
- Fantastische Ausblicke in alle Richtungen.

Online-Portale bieten Hilfe

Streckensuche leicht gemacht

Wer sich für Trailrunning interessiert, selber nach passenden Routen sucht oder die hier vorgeschlagenen Strecken 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. «Marmoreraesee-Runde» oder «von Tschlin nach Ramosch»).

4

Poschiavo

San Romerio

Distanz: 22,2 km**Höhenmeter:** +1293

Kurzbeschreibung: Nach einem kurzen Asphalteinstieg führt die Strecke auf dem gut ausgebauten Wanderweg der Säumeroute (Nr. 30 Via Valtellina) hinauf zur Kirche San Romerio, die spektakulär auf einem klippenartigen Vorsprung hoch über dem Lago di Poschiavo thront. Nach einem steilen und teilweise anspruchsvollen Downhill über 800 Meter erfolgt die Rückkehr nach Poschiavo zuerst dem Seeufer und anschliessend dem Fluss Poschiavino entlang.

Start und Ziel: Bahnhof Poschiavo

Charakteristik: Der Aufstieg verläuft zuerst nur leicht bergauf, wird dann zusehends steiler und führt mehrheitlich durch Fichten- und Lärchenwälder.

Aufgepasst: Der Abstieg zum See ist sehr steil. Aufgepasst: Unter dem Laub verstecken sich im Frühling und im Herbst Wurzeln und Steine.

Technische Anforderung: ★★★★★**Konditionelle Anforderung:** ★★★★★**Panorama:** ★★★★★**ÖV-Anreise:** Poschiavo mit Bahn oder Bus**Besonderheiten:**

- Der Höhepunkt der Tour ist die Alp San Romerio mit ihrem romanischen Kirchlein. Die spektakuläre Lage bietet einen Tiefblick auf den Lago Poschiavo und den Weitblick ins Veltlin.
- Unterkunft und Einkehrmöglichkeit im Rifugio Alpe San Romerio, www.sanromerio.ch.
- Nach dem steilen Downhill bringt ein erfrischendes Bad in Le Prese die beanspruchten Muskeln wieder in Schwung.



Die abwechslungsreiche Schlaufe von Tschlin nach Ramosch im Unterengadin führt bis tief hinein ins Val Sinestra.

5

Unterengadin/Valsot

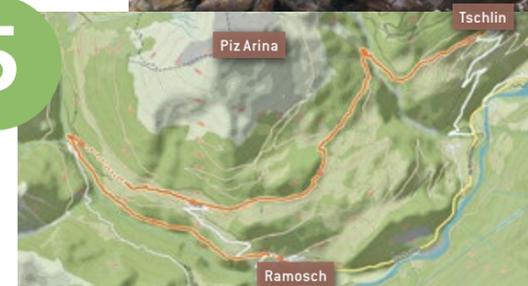
Von Tschlin nach Ramosch

Distanz: 15,5 km**Höhenmeter:** + 394 Hm / - 726 Hm

Kurzbeschreibung: Vom typischen Unterengadiner Dorf Tschlin führt der Trail kontinuierlich und leicht steigend hoch bis auf 1804 m.ü.M. Danach verläuft die Route dem Hang nach und am oberen Dorfrand von Vnà vorbei bis tief hinein ins Val Sinestra. Ganz hinten ändert mit einer Beinahe-Spitzkehre abrupt die Richtung und führt oberhalb des Flusses Brancla wieder aus dem Tal hinaus bis Ramosch.

Start: Postautohaltestelle Tschlin**Ziel:** Postautohaltestelle Ramosch

Charakteristik: Wunderschöner Flowtrail ohne lange Aufstiege mit Panorama-Aussicht und vorbei an kulturhistorischen Denkmälern, Maiensässen. Der Weg führt mehrheitlich über wurzelige, aber nicht schwer zu laufende Singletrails. Die Tour ist aussichts- und abwechslungsreich und kulturell/historisch interessant. Es kann auch nur ein Teil gelaufen werden.

**Technische Anforderung:** ★★★★★**Konditionelle Anforderung:** ★★★★★**Panorama:** ★★★★★**ÖV-Anreise:** Mit Bus bis Tschlin, mit Bus ab Ramosch**Besonderheiten:**

- Die Tour eignet sich auch gut bei schlechterem Wetter. Bei Bedarf kann auch nur ein Teil gelaufen werden (Postauto-Station bei Vnà)
- Schöne Maiensässe bei Chant
- Einkehrmöglichkeiten in Tschlin, Vnà im historischen Hotel Sinestra und in Ramosch
- Wer noch genügend Saft in den Beinen hat, kann die pittoreske Burg Tschanüff in Ramosch besichtigen.

6

Lenzerheide

Lantsch – Crap la Tretscha

Distanz: 12,8 km**Höhenmeter:** +412

Kurzbeschreibung: Von der Lenzerheide aus runter zum Golfplatz, danach auf einem Singletrail flowig Richtung Lantsch/Lenz, vorbei an der Biathlon Arena und über den Aussichtspunkt Crap la Tretscha wieder zurück nach Lenzerheide.

Start und Ziel: Lenzerheide Dorf

Charakteristik: Leichter und sehr flüssig zu laufender Trail ohne Schwierigkeiten, bestens auch für Einsteiger geeignet. Die Strecke führt mehrheitlich auf Naturboden und durchquert einzelne Waldabschnitte.

Technische Anforderung: ★★★★★**Konditionelle Anforderung:** ★★★★★**Panorama:** ★★★★★**ÖV-Anreise:** Lenzerheide Post**Infos:** www.arosalenzerheide.swiss/lenzerheide/touren**Besonderheiten:**

- Fantastischer Blick vom Aussichtspunkt Crap la Tretscha in Richtung Albulatal.



7

Bergell/Bregaglia

Val da Cam

Distanz: 16,3 km**Höhenmeter:** +1163 Hm / -1547 Hm

Kurzbeschreibung: Von Casaccia aus gehts gleich kontinuierlich, aber nicht zu steil bergan Richtung Val Marec. Der Weg führt vorbei an romantischen Maiensäss-Siedlungen. Nach knapp fünf Kilometern zweigt der Weg links ab Richtung Val da Cam und hoch auf die Ebene bis zum lieblichen kleinen Bergsee Lagh da Cam auf 2400 m.ü.M. Danach führt die Strecke runter nach Plan Lo mit wunderschöner Panoramasicht auf das Bondascatal. Die gesamte Strecke ist wenig ausgesetzt, am Anfang und vor allem am Schluss beim Abstieg nach Soglio jedoch sehr steil.

Start: Casaccia oben im Bergell.**Ziel:** Soglio im Südzipfel des Bergells

Charakteristik: Sehr schöner und hochalpiner Trail mit Weitsicht über das ganze Tal und das anliegende Italien. Ein perfekter Trailausflug für geübte Läufer.

Technische Anforderung: ★★★★★**Konditionelle Anforderung:** ★★★★★**Panorama:** ★★★★★**ÖV-Anreise:** Postauto bis Casaccia.**Rückreise:** Postauto ab Soglio zurück nach Casaccia**Infos:** www.bregaglia.ch**Besonderheiten:**

- Maiensäss-Siedlungen oberhalb von Soglio (Cadrin, Plan Väst und Tombal).
- Keine Restaurants auf der Strecke! Genügend Flüssigkeit ist mitzutragen.
- Wer lieber bergauf läuft, kann die Strecke auch umgekehrt absolvieren.
- Trailrunner-Tagespackage verfügbar (Fr. 45.-) mit Postauto-Gepäckservice Casaccia bis Soglio. Dazu Duschmöglichkeit vorhanden im Hotel La Sogliina in Soglio (inkl. Sandwich und Getränk).

