

In aller Munde: Trailrunning erlebt aktuell einen atemberaubenden Höhenflug.

Kann sich Trailrunning langfristig als eigenständige Sportart halten?

# WAS KOMMT NACH DEM **BOOM**?

Trailrunning konnte sich in den letzten Jahren erfolgreich als eigene Running-Sparte abgrenzen und als Laufabenteuer (vorwiegend) in den Bergen positionieren. Aus dem Trend wurde ein Boom – doch wie geht es jetzt weiter? Eine Bestandesaufnahme.

TEXT: ANDREAS GONSETH





Trailrunning wird hierzulande immer beliebter», schreibt die NZZ. Die Sonntags-Zeitung spricht vom «Grossen Abenteuer abseits der Strasse», beim Tages Anzeiger «erobern die Schweizer die Berge» und bei 20 Minuten trifft beim Trailrunning «Training auf Adrenalin». Kurzum: Trailrunning ist hoch im Kurs, erobert laufend das «Stadion Natur» – und zunehmend die Aufmerksamkeit der Medien.

Da stellt sich die Frage, woran der Boom denn festgemacht wird. Rennen tatsächlich immer mehr Schweizer kreuz und quer durch Schluchten und über Berge? Hat vor allem die Industrie Gefallen am Trailrunning gefunden? Oder sind es die Events und touristischen Angebote, die Trailrunning als eigene Sportart pushen und neue Bedürfnisse wecken? Die Kurzantworten:

- Ja, es laufen zahlenmässig deutlich mehr ganz bewusst in der freien Natur als früher. Einen Dichtestress kann man aber noch nicht beobachten. Wanderer und Biker sind auf den Schweizer Wanderwegen (noch) deutlich in der Überzahl.
- Ein zweites Ja auch zur Industrie, sie hat nachgezogen und von Trailrunningschuhen für jedes Einsatzgebiet über Kompressionssocken und spezifischer Bekleidung bis hin zu Trinkgurten und Laufrucksäcken ist das aktuelle Sortiment riesig.
- Und ein letztes Ja bei den Angeboten. Sowohl Events wie auch der Tourismus haben das Trailrunning entdeckt. Die Anzahl an Wettkämpfen ist deutlich gestiegen und auch Kurse, Ausbildungen und touristische Angebote wie ausgeschilderte Routen und/oder Gepäcktransport haben kräftig zugelegt und wachsen stetig.

Worauf es bislang keine exakte Antwort gibt, ist die Frage, was Trailrunning genau ist und ob ein Begriff als Abgrenzung reicht, um den einzelnen



Sportlich, jung, dynamisch: So wird Trailrunning von den meisten wahrgenommen.

FOTO: ZVG/FILIPZUAN

Nutzergruppen gerecht zu werden. Streng genommen sind ja alle, die abseits des Teers laufen, auf einem unbefestigten Weg und somit auf einem Pfad oder in Englisch «Trail» unterwegs.

#### VOM RUNNER ZUM TRAILRUNNER?

Dennoch werden sich die Joggerin oder der Jogger, die regelmässig auf einem Waldweg ihre 30-Minuten-Runde absolvieren, kaum als Trailrunner bezeichnen, sondern erst dann, wenn sie auf einer Runde durch Tobel und über Wurzeltrails unterwegs sind oder in den Alpen die Wander- und Bergwege auf- und abhüpfen.

Emotional kommt beim Trailrunning eine zusätzliche Dimension gegenüber «konventionellen» Läuferinnen und Läufern hinzu. Trailrunner suchen keine Strukturen, sondern laufen ihnen vielmehr davon. Trailrunning ist anders als Kilometerfressen unter Zeitdruck und hat viel mit Geniessen zu tun. Trailrunning steht für ein Laufen wider definierte Zahlen, losgelöst von Konventionen.

Oft beginnt der Trailrun erst da so richtig, wo sich ein schmaler Weg durch den Wald oder Sumpf, durchs Unterholz oder Geröll schlängelt. Und sobald ein Pfad zur Gewohnheit wird, biegen Trailrunner auf den nächsten ab. Entsprechend sind Trailrunner meist keine Laufeinsteiger, sondern vorwiegend bestandene Läuferinnen und Läufer, die

locker eine Stunde und länger rennen können und neuen Schwung in ihr Sport- oder Laufleben bringen wollen. Und anders als Biker können sie (zum Glück) auch künftig nicht

auf elektronische Unterstützung hoffen, die ihnen die Anstrengung abnimmt.

#### DIFFERENZIERTERTE UNTERGRUPPEN

Die Definition des Trailrunning beschäftigt auch Thomas Häusermann. Der 48-Jährige, der auf seinem Instagram-Account als Trailrunner, Trailguide & Trailscout auftritt, setzt sich seit zwei Jahrzehnten intensiv mit Trailrunning auseinander. Häusermann ist Gründungsmitglied des Erlebnislaufruns «Transviamala» und mitverantwortlich für die

**Trailrunner suchen keine Strukturen, sondern rennen ihnen vielmehr davon.**

### Trailrunning – wer er hats erfunden?

## Am Anfang stand Sierrre-Zinal

Macht man sich auf die Suche nach den Anfängen des Trailrunning, muss man einige Jahre zurückblicken. Bei den Leichtathleten über 100 Jahre, denn erste Crossläufe über Wiesen, Sand und durch aufgeweichten Boden fanden bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts statt. Und auch die Orientierungsläufer rennen seit eh und je am liebsten nicht auf befestigten Wegen herum, sondern quer durch den Wald. Doch das, was dem heutigen Trailrunning am nächsten kommt, hat in der Schweiz vor 37 Jahren begonnen.

1974 wars, als Bergführer und Historiker Jean-Claude Pont im Wallis erstmals den Berglauf Sierrre-Zinal organisiert hat, einen der bis heute renommiertesten Trailrunning-

läufe weltweit, obwohl der Erfinder bis heute Wert darauflegt, dass Sierrre-Zinal kein Trailrunning-Event sei, sondern einfach «ein Lauf in den Bergen».

Der Swissalpine als nächster grosser Schweizer Erlebnisläufer folgte erst über ein Jahrzehnt später (1985), der Jungfrau Marathon als international bekanntestes Schweizer Aushängschild noch einmal acht Jahre später (1993). Erst mit diesen beiden Klaskern eroberte der Laufsport die Berge und die Teilnehmerzahlen explodierten. Entsprechend begann sich nach der Jahrtausendwende die Industrie für die neue Zielgruppe zu interessieren und neue Events schossen wie Pilze aus dem Boden.



FOTO: KEYSTONE

nur bedingt gerecht wird, wenn man alle Trailrunning-Varianten und Nutzergruppen miteinbeziehen will. Häusermann dazu: «Anspruchsvolle Wettkämpfe sind zwar ein wichtiger Aspekt des Trailrunning, aber sie geben dem Sport ein zu hartes Image. Wir möchten die Zielgruppe künftig in Richtung Einsteiger aufweichen.» (vgl. auch Interview ab S. 20)

Tatsächlich macht es in der Ansprache an die Zielgruppe einen riesigen Unterschied, ob man eine kurze, aussichtsreiche Trailrunde in einer Destination, einen «Trailrun» über 16 km mit Zeitmessung oder den «Ultratrail» über 101 km präsentiert, bei dem die Sportler den ganzen Tag am Limit unterwegs sind. Mehrtägige Etappenläufe erhöhen das Anspruchsprofil ins beinahe Unermessliche und ziehen vor allem internationale Kundschaft an.

«graubünden Trailrun» definiert daher in seinen Richtlinien die Sportart Trailrunning möglichst offen als «Laufsportart, die auf natürlichem Untergrund – sogenannten Trails – stattfindet und Kondition, Kraft, Ausdauer, Koordination und Konzentration stärkt».

#### WIE GROSS IST DAS POTENZIAL?

Konkrete Zahlen, wie sich der Trailrunningssport in den letzten Jahren entwickelt hat, gibt es nur wenige. Die Zahl der Trailrunner, die ohne Wettkampfabtention in ihrer Freizeit über Stock und Stein laufen, ist nur subjektiv einzuschätzen. Sie hat definitiv zugenommen und Trailrunner sind in den letzten Jahren sichtbarer geworden, dies aber im überschaubaren Rahmen. Häufungen sind auf ausgeschilderten Wettkampfstrecken zu beobachten wie beispielsweise Sierrre-Zinal (vgl. Box links), und generell sind definierte oder gar ausgeschilderte Strecken beliebt. Ebenfalls auffällig: Trailrunning ist in der Welschschweiz und im Wallis populärer als in der Deutschschweiz. >

Etwas konkreter fassbar ist die Entwicklung der Eventszene, obwohl auch diese nur schwer mit früheren Jahren zu vergleichen ist, weil mittlerweile praktisch jeder Lauf abseits des Teers als Trailrunning-Event deklariert wird und dadurch die Anzahl explosionsartig gewachsen ist.

Konkrete Zahlen sind im ambitionierten Wettkampfsport vorhanden. Die Anzahl Schweizer, die weltweit bei Ultra-Trail-Events teilnimmt, ist innert 20 Jahren von rund 1200 (2004) auf knapp 4000 (2019) angestiegen, hat sich also mehr als verdreifacht. In der Ultra-Szene ist zudem der Frauenanteil deutlich angestiegen (vgl. Grafiken rechts).

Einen gewissen Anhaltspunkt, wie stark das Interesse am Trailrunning generell gewachsen ist, bietet die Zahl der Google-Anfragen mit den Stichworten «Trailrunning» oder «Trail Running». Diese haben sich in der Schweiz zwischen 2010 und 2020 verdreifacht, weltweit haben sie sich in etwa verdoppelt. Das Schweizer Interesse am Trailrunning scheint also speziell hoch zu sein.

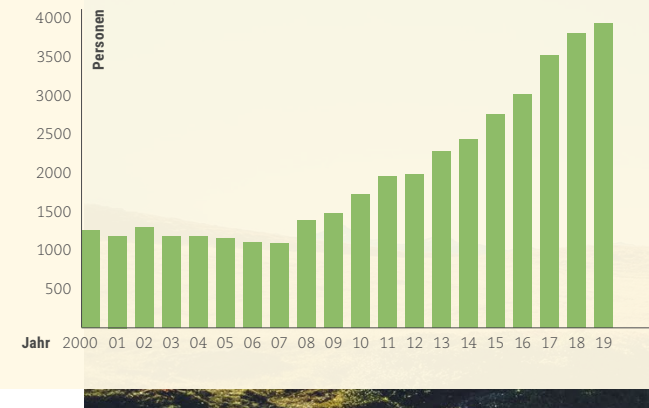
**INGESCHRÄNKTE «ANARCHIE»**

Die starke Zunahme an Trailrunning-Events hat dazu geführt, dass zumindest bezüglich Wettkampf die grenzenlose und von jeglichen Konventionen losgelöste Lauffreiheit zwangsläufig wieder in gewisse Bahnen kanalisiert werden muss, so wie das früher beim Snow- oder Skateboard-Sport bereits der Fall war.

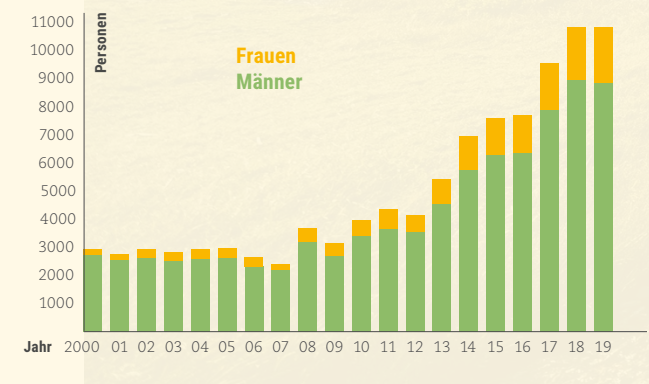
Wettkämpfe benötigen gewisse Regeln, damit ein Leistungsvergleich stattfinden kann, obwohl sich Trailrunning-Events auch durch ein grosses Miteinander und Wir-Gefühl auszeichnen und Raum für neue Konzepte bieten.

Swiss Athletics differenziert die Sparten Trailrunning und Berglauf bereits

**Schweizer Teilnehmer bei Ultra-Trail-Events weltweit**  
**Starker Anstieg seit 2008**



**Teilnehmer bei Schweizer Ultra-Trail-Events**  
**Frauen entdecken den Ultra-Trail**



QUELLE: FIT FOR LIFE, DUUV

seit 2013 mit eigenen Meisterschaften und Nationalteams. Ende August 2020 schlossen erstmals 21 Läuferinnen und Läufer die Ausbildung zum Erwachsenensportleiter Trailrunning und Berglauf ab. Das Programm wurde von Swiss Athletics zusammen mit dem Bundesamt für Sport konzipiert. Neben der Fachqualifikation Running darf Swiss Athletics seither auch die Fachqualifikation Trailrunning und Berglauf vergeben. Die Absolventinnen und Absolventen der Ausbildung sind befähigt, Trainings- und Tourenangebote für Trailrunner sicher und attraktiv zu planen und durchzuführen.

Für die Industrie war die Abgrenzung zuerst in Trailrunning und später in die einzelnen Leistungsgruppen wichtig, um für die neue Zielgruppe spezielle Produkte zu kreieren. Vor allem die Schuhe haben sich im Gegensatz zu früher

massiv verändert. Aus den klobigen Modellen vor der Jahrtausendwende sind flexible und dennoch robust gebaute Laufschuhe geworden, die jedes Einsatzgebiet und jede Fähigkeitsstufe abdecken, aber bei konsequenter Leichtbauweise von ihren Trägern auch einiges abverlangen punkto Muskulatur und Koordination.

**INDUSTRIE HAT ZUGELEGT**

Den Herstellern muss man zugutehalten, dass das aktuelle Trailschuh-Angebot die neue Lust des Laufens tatsächlich bereichert. Natürlich haben sich einige Unternehmen in den letzten Jahren noch schnell auf einen Zug geschwungen, der in Fahrt gekommen ist. Doch ebenso viele haben sich intensiv mit Trailrunning befasst. So kommen zunehmend Modelle zum Zug, die ausländische Spezialisten mit anderen Laufgewohnheiten schon seit Jahren

Seit 2020 werden in der Schweiz Leiterkurse im Trailrunning angeboten.

Ob spezielle Schuhe, Lauf- oder Trinkrucksäcke: Auch die Industrie hat das Trailrunning entdeckt und wird nicht so rasch wieder davon abkommen.



FOTO: PRÄTTIGAU TOURISMUS / JOHANNES HÜCHELHEIM

im Angebot haben, weil dort viel häufiger beispielsweise auf Moos und über Wiesen gelaufen wird. Ultraflache Schuhe mit direktem Bodenkontakt, kaum Dämpfung und Noppen an der Sohle gehören daher auch für Schweizer Trailrunner immer mehr zum Standard. Ebenfalls kräftig zugelegt hat das Zubehör-Angebot mit ausgeklügelten

Transport-, Befestigungs- und Trinksystemen sowie strapazierfähiger und leichter Bekleidung für jede Witterung. Das Angebot weckt Begehrlichkeiten, macht aber vielfach auch Sinn, da anders als im Flachland beim Laufen in den Bergen das Mitführen einer Grundausrüstung zwingend ist, damit man bei Wetterumschwüngen nicht folgenreich überrascht wird.

Wohin sich die Sparte Trailrunning langfristig entwickeln wird, ist schwierig abzuschätzen. Die Player Industrie und Tourismus werden sich bestimmt verstärkt den Trailrunnern widmen, denn sie haben ähnliche Bedürfnisse wie Wanderer. Ob die läuferische Form eine ähnliche Dimension annehmen kann wie der Schweizer Nationalsport, ist aber eher unwahrscheinlich. **f**



## VOM 800-METER-WELTMEISTER ZUM MARATHON-EUROPEAMEISTER







1971



1981



1991



2001



2011



2021