

Trailtreffs: Besser gemeinsam statt einsam laufen. Komm mit!

Öffentliche Laufgruppen, sogenannte Trailtreffs, ebnen für routinierte Läufer*innen aber auch für Trailrunning-Neulinge graubündenweit den Weg!

Der Frühling ist da, der Schnee schmilzt bis unter die Gipfel und die Trailrunning-Community bindet sich vorfreudig die Laufschuhe, – Achtung, fertig, los: Bald sind auch die höher gelegenen Erlebnistrails wieder begehbar! Doch was des geübten Trailrunners Freude schreckt Ein- und Wiedereinsteiger*innen manchmal eher ab – und beendet so manch eine Trailrunning-Leidenschaft, bevor sie überhaupt aufflammen konnte. Das sei äusserst bedauerlich, findet Thomas Häusermann, Co-Projektleiter von Graubünden Trailrun, der sich sehr für den Wachstum des Trailrunning im Kanton einsetzt. „Am Trailrunning haftet fälschlicherweise das Image

der Extremsportart“, erklärt der Fachmann, der überzeugt ist, dass praktisch jede und jeder ein*e Trailrunner*in sein könne! Sobald man loslaufe und -gehe, natürliche Untergründe den asphaltierten Wegen vorziehe und Freude an der verspielten Bewegung in freier Natur habe, mache man schon alles richtig!

Um Läufer*innen einen extra Motivationskick zu geben, Vorurteile abzubauen und die Trailrun-Community zu stärken, hat Graubünden Trailrun die Trailtreffs ins Leben gerufen.

Das sind unkomplizierte, öffentliche Laufgruppen, lanciert von Trailrunner*innen für Trailrunner*innen. «An den Trailtreffs sind routinierte Läufer*innen genauso willkommen wie Ein- und Wiedereinsteiger*innen, und Einheimische genauso wie Feriengäste», erklärt Häusermann, der selber Gruppenleiter eines Trailtreffs ist. Momentan finden graubündenweit bereits 12 wöchentliche Trailtreffs statt – mit steigender Tendenz; und wer in seiner Region keinen passenden Trailtreff entdeckt, darf gerne einen gründen. Dazu braucht es keine spezielle Ausbildung, sondern lediglich die Motivation regelmässig mit Gleichgesinnten zu laufen, – das lohnt sich für Gruppenleitende gleich doppelt: Sie erhalten nebst den vielen gemeinsamen Lauferlebnissen nämlich eine limitierte Teamausrüstung als Dankeschön! Auf die Frage, was der Trailtreff denn für Teilnehmende koste, antwortet Häusermann mit einem Lachen: «Gar nichts, – und dank der tollen Mitlaufenden noch nicht einmal Überwindung!»

AROSA

Jeden Dienstag, 18.50 Uhr

CHUR

Jeden Mittwoch, 19.00 Uhr

Jedes 2te Wochenende

Infos: alpinrunner.ch

DAVOS

Jeden Montag, 6.00 Uhr

Jeden Dienstag, 18.30 Uhr

Jeden Mi und Fr, 5.50 Uhr

LENZERHEIDE

Jeden Dienstag, 18.45 Uhr

MASEIN

Jeden Donnerstag, 19.00 Uhr

RODELS

Jeden Montag, 9.00 Uhr

THUSIS

Jeden Mittwoch, 19.00 Uhr

ZILLIS

Jeden Dienstag, 18.45 Uhr



Die Trailtreff-Gruppen im Überblick und weiterführende Informationen: trailtreff.ch

Trailtreff

