

Trailrunning-Abenteuer Via Grischuna

IN SIEBEN ETAPPEN VON DAVOS NACH ST. MORITZ

Alpines Laufen ist hoch im Kurs. Wieso also die geplante Ferienwoche in den Bergen nicht für einmal rennend verbringen? Auf der Via Grischuna können Trailrunner den Komfort eines Gepäcktransports in Anspruch nehmen und in komfortablen Hotels übernachten.

TEXT: ANDREAS GONSETH

W andern ist seit Jahren der Schweizer Nationalsport schlechthin. Für alle Wanderlustigen steht ein signalisiertes Wanderwegnetz von unglaublichen 66000 Kilometern zur Verfügung. Darunter gibt es zahlreiche «Vias»; detailliert beschriebene Fernwanderwege über mehrere Etappen. Ein Highlight ist die Via Alpina mit 390km Strecke über 20 Etappen inklusive Überquerung von 14 Schweizer Alpenpässen. Oder die Via Jacobi vom Bodensee nach Genf über 645km in 33 Etappen. Oder die 160km der Via Engiadina vom Ober- ins Unterengadin, die mit 12 Etappen berechnet ist.

TRAILRUNNER EROBERN DIE BERGE

Wo es sich erlebnisreich wandern lässt, macht auch der Laufsport vielen zunehmend Spass. Doch bislang sind Signalisation und Logistik in den Schweizer Bergen auf den Wander- oder Mountainbikesport ausgerichtet. Grund genug für den begeisterten Läufer und Sportfotograf Dan Patitucci, sich ausschliesslich den Läuferinnen und Läufern zu widmen.

Bereits 2018 veröffentlichte er zusammen mit Freunden ein Buch zum Trailrunning in den Schweizer Bergen (vgl. Buchtipps rechts unten), 2021 folgte die erste Trailrunning Mehretappen-Route «Via Valais» von Verbier nach Zermatt (9 Etappen, 225km, 14000Hm). Nun hat Dan Patitucci in akribischer «Fussarbeit» die siebentägige Via Grischuna zusammengestellt, diese mit motivierenden Fotos bebildert sowie die einzelnen Etappen detailliert beschrieben und auf seiner Webseite öffentlich gemacht (elevation.alpsinsight.com).

KOOPERATION MIT KANTON

Herausgekommen ist eine Perle des Trailrunning-Sports von Davos nach St. Moritz. Mit der Via Grischuna wird eine der besten Trailrunning-Regionen der Alpen mit einem Mehretappenroute erschlossen. Auf den 165 Kilometern und insgesamt rund 9000 Höhenmetern erwarten die Läuferinnen und Läufer abwechslungsreiche Trails, die an fantastischen Landschaften

und zahlreichen Bergseen vorbeiführen, eine einzigartige romanische Kultur sowie komfortable Hotels, die sich gerne den hungrigen Sportlern widmen.

Das Projekt Via Grischuna ist eine Kooperation von Dan Patitucci mit «graubünden Trailrun», dem vom Kanton Graubünden finanzierten Projekt zur Förderung des Trailrunningssports in Graubünden. Das Projekt soll dafür sorgen, dass sich Graubünden bis 2023 als Trailrunning-Hotspot etablieren kann. Für die Umsetzung der zahlreichen Pläne zwischen 2020 und 2023 bezahlen Bund und Kanton zusammen stolze 1,5 Millionen Franken.

«Graubünden Trailrun» hat bei der Via Grischuna unter anderem die Koordination der einzelnen Destinationen übernommen, die Finanzierung der Testtour gesichert und auch dafür gesorgt, dass die Tour bei Eurotrek ins Reiseprogramm aufgenommen wurde (vgl. S. 37).



Auf der sechsten Etappe bietet sich unmittelbar nach der Fuorcla Surlej ein fantastischer Ausblick auf den Roseg-Gletscher.

FOTO: PATITUCCI PHOTO

Die Via Grischuna im Kurzbeschrieb

1 Berghaus Vereina – Gasthaus Dürrboden 23 km, 1446 Hm+; 1378 Hm-

Vom Berghaus Vereina beginnt der Lauf über Weiden entlang des Jöribachs und führt zu einem steilen Anstieg hinauf zu den Jöriseen, einer prächtigen Ansammlung türkisfarbener Seen. Es folgt der felsige Aufstieg zur Jöriflüelafurgga. Von da folgt man dem Mülersch Tälli Trail bergab bis nach Wägerhütte, dann leicht ansteigend Richtung Flüelapass und nach der Passhöhe über das Val Grialetsch zur Chamanna da Grialetsch, bevor der Abstieg Richtung Dürrboden entlang beeindruckender grüner Hänge beginnt.

2 Gasthaus Dürrboden – Bergün 30 km, 1279 Hm+; 1920 Hm-

Start mit einem atemraubenden 600-Meter-Aufstieg zum Scalettapass. Vom da gehts zuerst runter, bleibt aber hangwärts oberhalb des Val Funtauna mit schönem Blick auf das ruhige Flusstal. Nun gehts aufwärts und aus dem Tal hinaus zu den Seen des Sella da Ravaisch. Es folgt die Alp digl Chants und eine hügeligen Traverse mit Blick aufs Val Tuors, bevor unterhalb vom Piz Darlux Serpentina durch den Wald hinunter nach Bergün führen.

3 Bergün – Gasthaus Spinas 18 km, 1200 Hm+; 751 Hm-

Etappe 3 ist die Penderretappe ins Engadin. Dem Fluss Alvra entlang gehts aus Bergün heraus, dann «rollt» man ohne allzu grosse Höhenunterschiede auf sanften Waldwegen und unter den Bögen der Albulabahn hindurch bis zum beliebten Lai da Palpuegna. Bei Crap Alv wird die Albulastrasse erneut überquert und etwas weiter folgt der Lais digl Crap Alv, der sich als malerischer Stopp für ein Picknick anbietet. Von dort steigt der Weg noch ein kurzes Stück zur Fuorcla Crap Alv an, bevor es ab der Passhöhe steil bergab ins Val Bever und nach Spinas geht.

4 Gasthaus Spinas – Bivio 27 km, 1543 Hm+; 1590 Hm-

Ein langer, flacher Anstieg führt tief ins Val Bever. Nach dem Aufstieg zur Jenatsch-Hütte taucht man in eine felsige Mondlandschaft ein, der Aufstieg zum höchsten Punkt der Tour, der Fuorcla d'Agnel (2982 m ü. M.), führt durch einige der schönsten und kargsten Landschaften der Tour. Nach der Überquerung eines weiteren Passes (Fuorcla digl Leget) beginnt der lange Abstieg nach Bivio.

5 Bivio – Sils-Maria 21 km, 1208 Hm+; 1169 Hm-

Von Bivio aus gehts entlang einer alten Römerstrasse bis zum Septimerpass. Von dort steigt man noch etwas höher zum Pass Lunghin mit seiner dreifachen Wasserscheide. Gegen Osten fliesst das Wasser in den Inn, nach Nordwesten in die Julia und im Südwesten in die Mera. Nach dem Piz Lunghin gehts wieder runter zum Lunghinsee, von dort in einem Bogen nach Grevasalvas und weiter nach Sils-Maria, eingebettet zwischen den glitzernden Silser- und Silvaplannerseen.

6 Sils-Maria – Pontresina 23 km, 1116 Hm+; 1156 Hm-

Etappe 6 startet von Sils-Maria geradeaus durch den Wald. Eine lange Traverse blickt hinunter auf den blauen Silvaplannersee und führt unter der Corvatsch-Bahn hindurch. Der Aufstieg zur Fuorcla Surlej wird steiler, dann biegt der Weg in Richtung Chamanna Coaz ab. Nach den ersten Serpentina gehts weiter ins Val Roseg. Aus dem idyllischen Tal führt der Weg sachte und gemütlich bis nach Pontresina.

7 Pontresina – St. Moritz 22 km, 1131 Hm+; 1167 Hm-

Auf steilen Serpentina gehts durch den Wald bis zur Bergstation Alp Languard, danach weiter in die Hochebene des Val Languard und in einem weiten Bogen hoch bis zur Chamanna Segantini. Von der Hütte führt der Weg über breite Steinstufen ins Val Muragl. Durch den Wald geht der Weg fast zurück nach Pontresina, bevor man in Muragl den Fuss Flaz überquert, Richtung Lej da Staz läuft und dann noch etwas weiter zum Ufer des Lej da San Murezzan, wo sich der Zielort St. Moritz bereits in Sichtweite offenbart.

BUCHTIPP Trail Running Schweiz

«Trail Running Schweiz, 30 unglaubliche Läufe» ist für fortgeschrittene Trailrunner gedacht und bietet einen Fundus an spektakulären Routen mit ebenso spektakulären Bildern von Janine und Dan Patitucci. Die GPS-Tracks zu den einzelnen Routen sind online verfügbar.

Trail Running Schweiz – 30 unglaubliche Läufe;
Kim Strom, Doug Mayer, Janine & Dan Patitucci;
ISBN: 978-2-94048-143-9

Hat seine Leidenschaften Fotografie und Laufen zum Beruf gemacht: Dan Patitucci, hier unterwegs in seiner Heimat Sierra Nevada in Kalifornien.



Fotograf und Via Grischuna-Erfinder Dan Patitucci

«Die Alpen bieten die perfekte Spielwiese»

FOTO: PATITUCCI PHOTO

Die Via Grischuna für Trailläufer wurde nicht von einem bewegungsfreudigen Schweizer Bergler erfunden, sondern von einem – Amerikaner. Wieso das so ist, erzählt der 53-Jährige im Interview.

INTERVIEW: ANDREAS GONSETH

D an Patitucci, wie kommt es, dass ausgerechnet ein Amerikaner den Schweizern erklärt, wo sie durch die Berge rennen sollen?

Ich bin seit vielen Jahren mit einer Schweizerin verheiratet und wir leben hauptsächlich in der Schweiz. Und ebenso lange sind wir rennend in den Schweizer Bergen unterwegs, wir kennen die Alpen daher bestens.

Die Via Grischuna ist eine Mehrtagesstrecke für Trailrunner. Wie kamen Sie auf diese Idee?

Auf unseren vielen Läufen habe ich realisiert, dass es zwar für Wanderer oder auch Skitourenläufer beschriebene Mehretappen-Trails durch die Berge gibt, nicht aber für Läufer. Und dies, obwohl die Infrastruktur in den Bergen in der Schweiz dazu prädestiniert ist. Als Erstes haben wir die Via Valais auf die Beine

gestellt, die erste «Running-Grand-Tour» durch die Alpen. Nach den vielen positiven Reaktionen wollten wir eine weitere Mehrtagestour kreieren und entschieden uns schlussendlich für die Via Grischuna.

Für welchen Läufertypus ist die Via Grischuna geeignet?

Die Route ist für Läufer gedacht, die konditionell so fit sind, dass sie an mehreren Tagen hintereinander laufen können. Die einzelnen Tagesstrecken sind nicht wahnsinnig anspruchsvoll, aber in der Summe natürlich schon fordernd. Das Lauftempo spielt keine Rolle.

Was muss man beachten, wenn man dieses Laufabenteuer anpacken will?

Dass man in den Bergen läuft mit allen Eigenheiten, die das mit sich bringt. Und dass es

zwischen durch steil bergauf und auch wieder runter geht. Man sollte sich daher hochalpines Laufen gewohnt sein, bevor man sich an diese Tour macht. Und während der Tour ist es wichtig, vor allem in den ersten Tagen die Kräfte dosiert einzuteilen, damit man auch die zweite Wochenhälfte schafft.

Schafft man die Tagesetappen auch, wenn man zwischendurch einfach wandert?

Ja, man kann die ganze Tour auch wandernd absolvieren, es dauert dann einfach ein bisschen länger. Die Kombination laufen/wandern ist eigentlich genau das, wofür das Ganze vorgesehen ist. Ab einer gewissen Steilheit ist es ohnehin einfacher zu marschieren als zu rennen.

Mittlerweile kann man die Tour mit Gepäcktransport und reservierten Hotels buchen. Was muss man zwingend immer dabei haben und was, wenn man das ganze Gepäck selber mittragen möchte?

Einen Rucksack mit Reservekleidern, Windschutz, genügend Verpflegung und den wichtigsten Utensilien muss man bei jedem längeren Lauf in den Bergen dabei haben. Wer alles mittragen will, muss den bestmöglichen Kompromiss finden zwischen dem Anspruch, für alles gerüstet zu sein und dem leichtestmöglichen Gepäck. Es tut ganz gut, wenn man sich

überlegen muss, was man wirklich braucht und was überflüssiger Luxus ist. Mit leichtem Gepäck läuft es sich natürlich schon besser als mit schwerem Rucksack.

Wie schwierig ist die Orientierung unterwegs?

Die Strecken sind mit einer Wanderkarte nicht schwer zu finden. Die ganze Route soll künftig durchgehend beschildert werden, noch ist es aber nicht so weit. Aktuell kann die gesamte Strecke aber auch detailliert auf unserer Webseite www.elevation.alpsinsight.com eingesehen und heruntergeladen werden.

Wie schwierig ist es, «belaubbare» Trails in den Bergen zu finden?

Wenn man sich wirklich aufs Running und die dafür optimalen Bedingungen konzentriert, ist

es schon sehr zeitaufwändig, denn es existieren unglaublich viele unterschiedliche Wege und Pfade. Wir mussten fünf Lauftage investieren, bis all die Verbindungen rekonstruiert waren und die Route stand. Und dann haben wir die ganze Strecke natürlich auch in sieben Tagen abgelaufen um zu sehen, ob es funktioniert.

Bereits vor einem Jahr haben Sie die Via Valais kreiert, eine Mehrtagesroute im Wallis. Was haben Sie daraus gelernt?

Die wichtigste Erkenntnis war, dass nach der Via Valais eine nächste Mehrtagesroute etwas einfacher sein muss, damit wir mehr Leute ansprechen können. Und dass jede Tagestappe für sich auch von möglichst vielen machbar sein muss. Ein weiterer Fokus war, alle Übernachtungen in komfortablen Unterkünften zu

ermöglichen, falls gewünscht mit Gepäcktransport. Persönlich bevorzuge ich zwar Routen, die möglichst in den Bergen oben bleiben und die man mit einem 15-Liter-Rucksack alleine schafft, aber ich habe gelernt, dass die meisten einen Kompromiss zwischen Leistung und Komfort bevorzugen.

Wie wird sich der Trailrunning-Sport in der Schweiz künftig entwickeln?

Ich bin überzeugt, dass Trailrunning weiter an Popularität gewinnen wird. Dies ganz einfach auch darum, weil es eine faszinierende und schnelle Möglichkeit ist, die Berge zu entdecken. Die einen möchten lieber ohne Wettkampf einfach etwas leisten, andere wollen sich messen oder einen Gipfel erklimmen. Die Alpen bieten eine unlimitierte Spielwiese für alle Ansprüche. **f**

POWER TANKEN FÜR DEN SOMMER!

Individuelle Trailrunning-Touren mit Gepäcktransport entlang der Via Grischuna.

Eurotrek

» Buche jetzt deine Sommerchallenge! www.eurotrek.ch/via-grischuna