

# Traildefinition

*Erarbeitet mit*  
Zenit run GmbH, Wergenstein

2.2

# Inhaltsverzeichnis

## 1. Trailabgrenzung

- 1.1 Abgrenzung Trailrunning*
- 1.2 Aktuelle Traildefinitionsfaktoren*
- 1.3 Ergänzender Faktor zur Präzisierung*

## 2. Trailkategorien

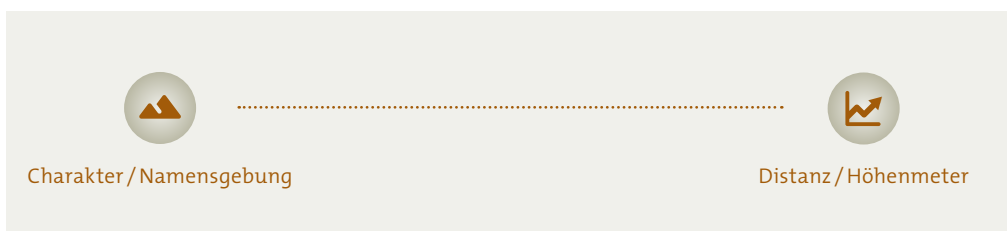
- 2.1 Traileinteilung gemäss Pizza-Skala*
- 2.2 Definition der Trailkategorien*
  - 2.2.1 Basic Trail*
  - 2.2.2 Technical Trail*
  - 2.2.3 Rough Trail*

# 1. Trailabgrenzung

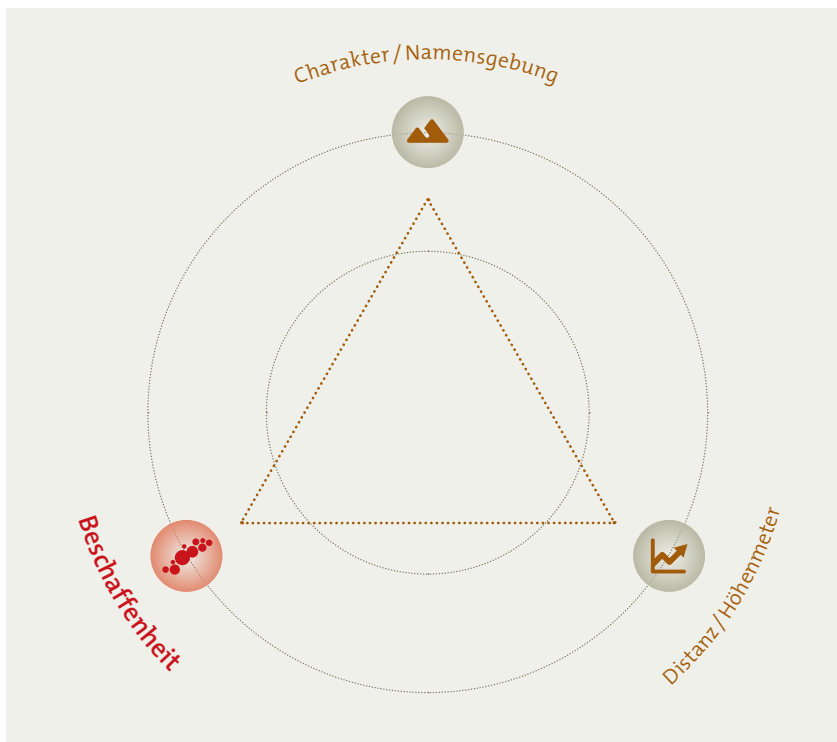
## 1.1 Abgrenzung Trailrunning

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

## 1.2 Aktuelle Traildefinitionsfaktoren



## 1.3 Ergänzender Faktor zur Präzisierung



## 2. Trailkategorien

### 2.1 Traileinteilung gemäss Pizza-Skala

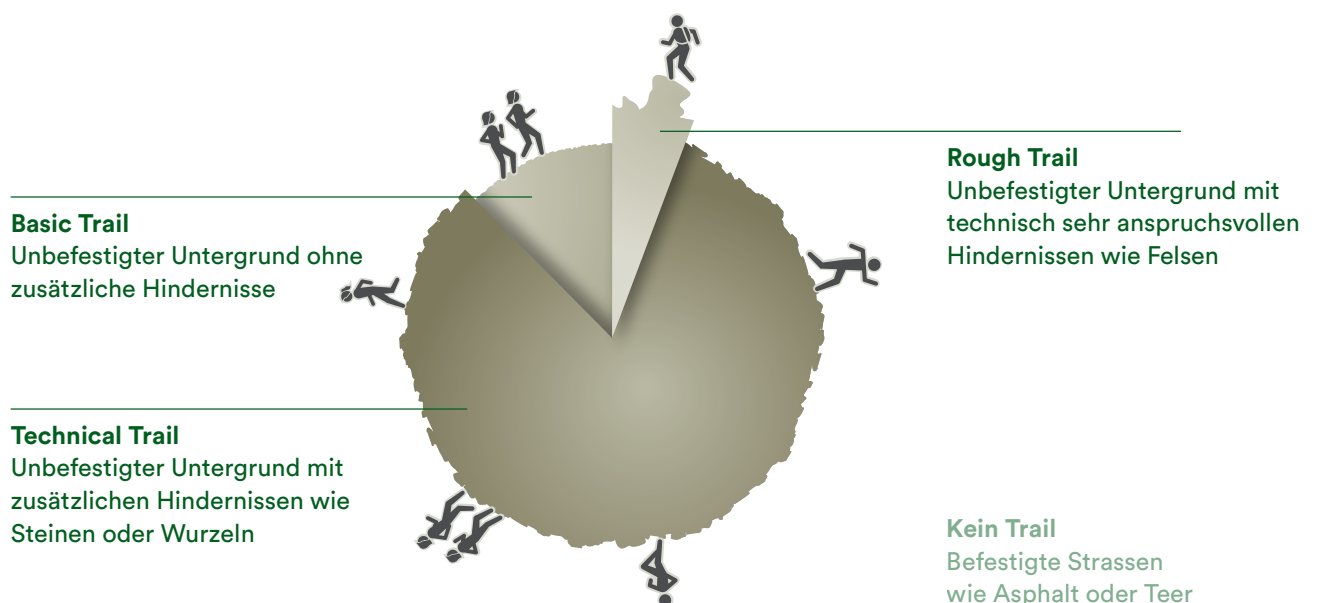
Die Welt der Pizzavariationen ist vielfältig wie die Welt der Trails. Dabei gibt es zwei wesentliche Abgrenzungen nach oben und nach unten. Die Pizza Margherita gilt als die einfachste – für manche ist es keine – Pizza und sie ist überall gleich. Eine gute Einsteigerwahl. Die Abgrenzung nach oben ist eine Art Warnhinweis, weil diese Art Pizza nicht allen behagt. Pizza scharf ist nur geniessbar für diejenigen, die es mögen.



### 2.2 Definition der Trailkategorien

Die Einteilung von Trails in drei Kategorien Basic Trail/Technical Trail/Rough Trail wird ausschliesslich aufgrund deren **Beschaffenheit** erstellt.

**Steigung, Gefälle oder Distanzen spielen bei der Einordnung keine Rolle.**

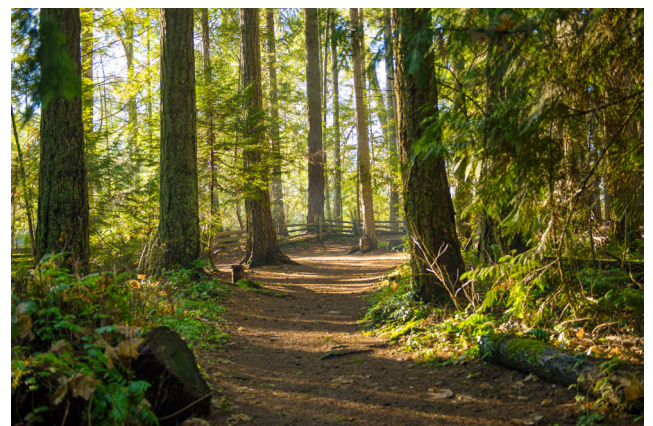
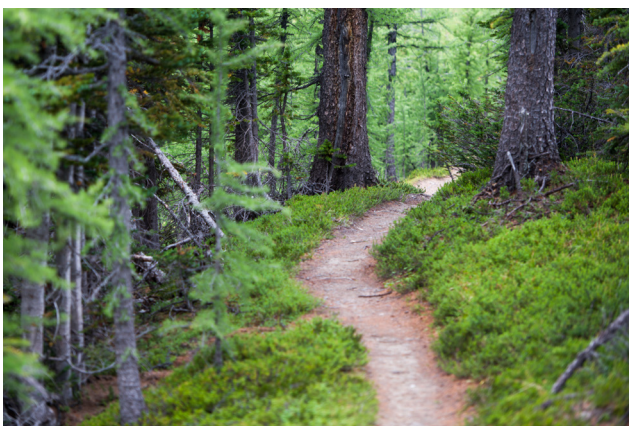


## 2.2.1 Basic Trail

Die Basic Trails sind die am einfachsten zu laufenden Trails ohne Schwierigkeit bei der Trittsicherheit oder in Sachen Gleichgewicht. Dazu zählen schmale Pfade ohne zusätzliche Hindernisse, aber auch Forststrassen, Kieswege oder Spazierwege. Das Laufen auf Basic Trails verlangt noch kaum ein Adaptieren des Laufstils oder des Lauftempos. Dennoch verhält sich der Untergrund anders als eine Teerstrasse. Touren mit einem hohen Anteil von Basic Trails eignen sich hervorragend für Trail-Einsteiger. Der Körper kann sich langsam an ein Laufen auf natürlichem Untergrund gewöhnen, ohne ständig überfordert zu werden. Touren, bei welchen der Genuss im Vordergrund stehen, finden ebenfalls am besten auf Basic Trails statt. Da das Laufen nicht die gesamte Aufmerksamkeit des Läufers fordert, kann die Aussicht oder die Umgebung intensiv wahrgenommen werden. Beispielsweise Panoramatrails, Bergseentrails, etc.



*T1 (gemäss SAC Berg- und Alpinwanderskala)*

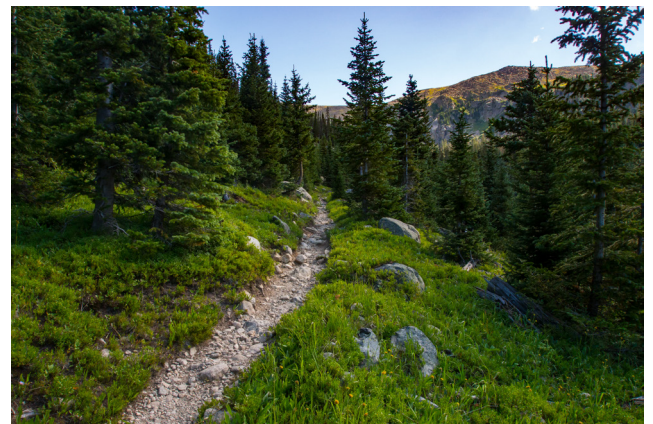
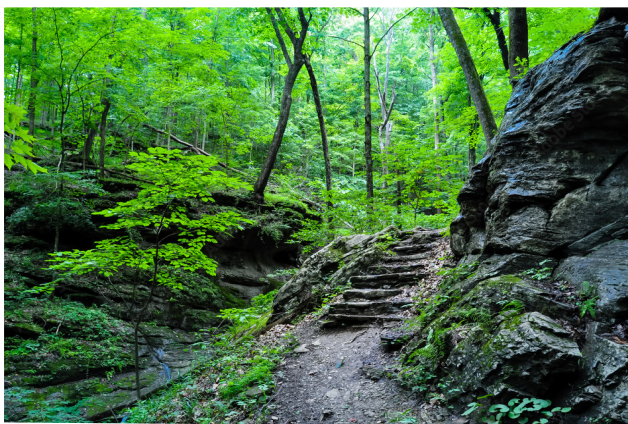
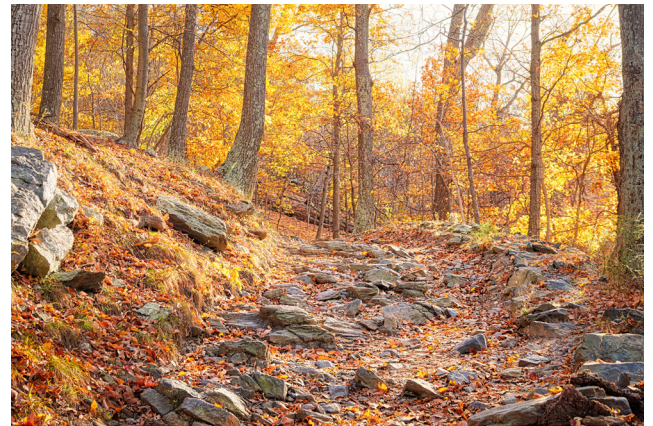


## 2.2.2 Technical Trail

Unter Technical Trail ist die gesamte Bandbreite an Wegen auf unbefestigtem Untergrund zu verstehen, bei welchen zusätzliche Hindernisse wie Wurzeln oder Steine das Laufen erschweren. Dazu zählen breite Wege mit wenigen Hindernissen bis hin zu ganz schmalen Singletrails mit vielen Wurzeln und Steinen. Unterschiedliche Schrittlängen sowie regelmässige Rhythmuswechsel charakterisieren das Laufen auf diesen Trails.



T2 – T3



## 2.2.3 Rough Trail

In diese Trailkategorie gehören Strecken, bei welchen der Laufrythmus durch technische Schwierigkeiten immer wieder unterbrochen wird. Ein eigentlicher Weg kann oft schwer zu erkennen sein, da es felsige, steinige oder ruppige Strecken sind. Die technischen Anforderungen auf einem Rough Trail sind so erhöht, dass leichte Kletterpassagen möglich sind und die Hände eingesetzt werden müssen, um Abschnitte bewältigen zu können. Ausgesetzte Passagen erfordern Schwindelfreiheit und höchste Konzentration. Diese Kategorie ist einer kleinen Gruppe von Trailrunnerinnen und Trailrunnern vorbehalten, die sich auf diesem Untergrund sicher bewegen kann und dies auch will.



T4 – T5

