

# Traildefinition

*Erarbeitet mit*  
Zenit run GmbH, Wergenstein

2.2

# Inhaltsverzeichnis

## 1. Trailabgrenzung

- 1.1 *Abgrenzung Trailrunning*
- 1.2 *Traildefinitionsfaktoren*

## 2. Beschaffenheit

- 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*

## 3. Namensgebung

- 3.1 *Trail-Glossar*
  - 3.1.1 *Trail-Charakter*
  - 3.1.2 *Streckenführung*
- 3.2 *Exponiertheit*

## 4. Beschreibung der Trails

- 4.1 *Beispiele*

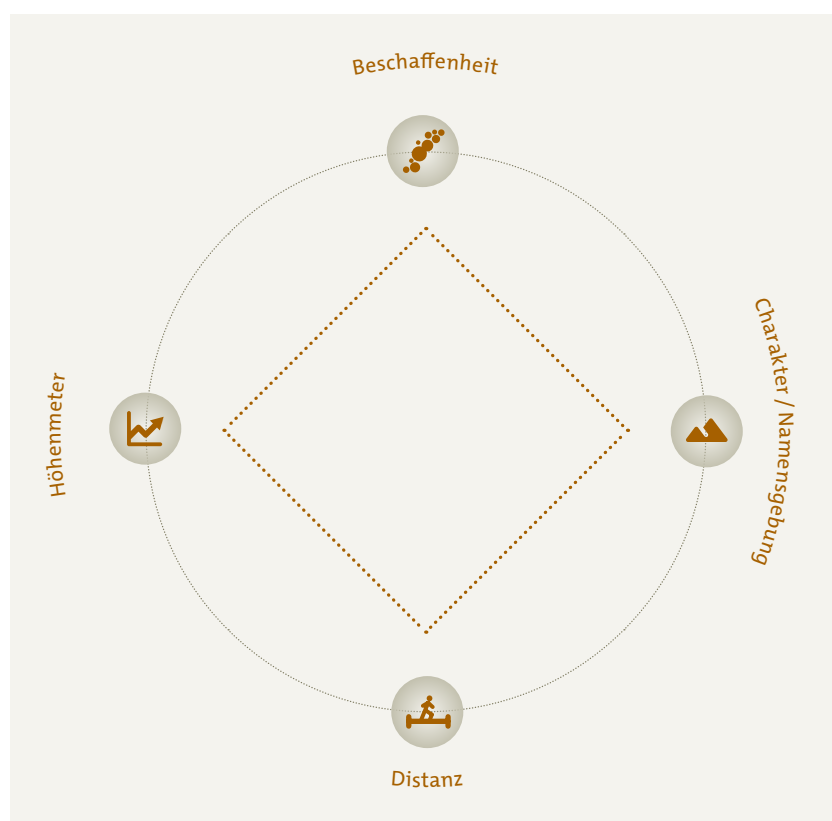
# 1. Trailabgrenzung

## 1.1 Abgrenzung Trailrunning

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

## 1.2 Traildefinitionsfaktoren

Um den Begriff Trailrunning und die Sportart allgemein besser verstehen zu können, lassen sich Trails mit insgesamt vier unterschiedlichen Faktoren genauer definieren sowie präzisieren. Die Beschaffenheit beschreibt die technischen Anforderungen genauer, während mit dem Charakter die Eigenheiten der Trails bestimmt werden. Zusätzlich können mit der Distanz und den zu bewältigenden Höhenmetern die physischen Anforderungen eingeordnet werden. In Kombination entsteht so eine Traildefinition, welche allgemeingültig und übergreifend umgesetzt werden kann.



## 2. Beschaffenheit

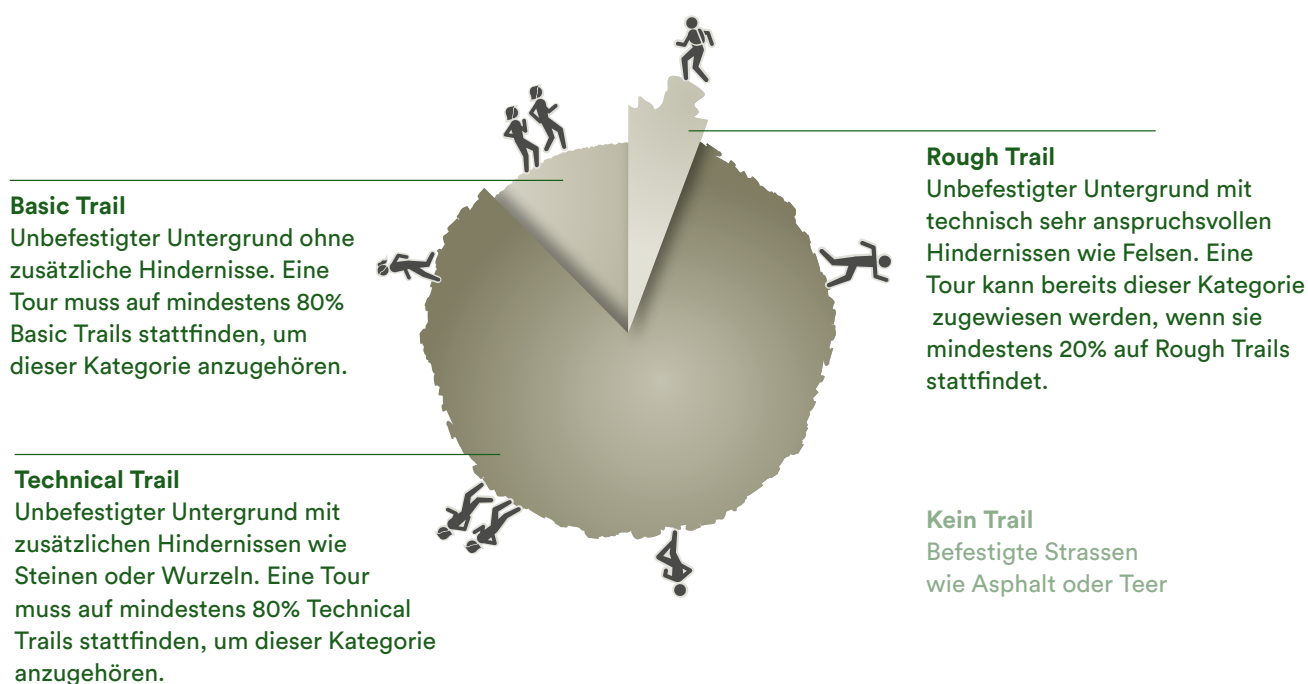
### 2.1 Traileinteilung gemäss Pizza-Skala

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 Kategorisierung nach Beschaffenheit

Die Einteilung von Trails in drei Kategorien *Basic Trail*/*Technical Trail*/*Rough Trail* wird ausschliesslich aufgrund deren **Beschaffenheit** erstellt. Um die Beschaffenheit eines Trails zu definieren, wird die Orientierung am Paretoprinzip (80/20%) empfohlen.

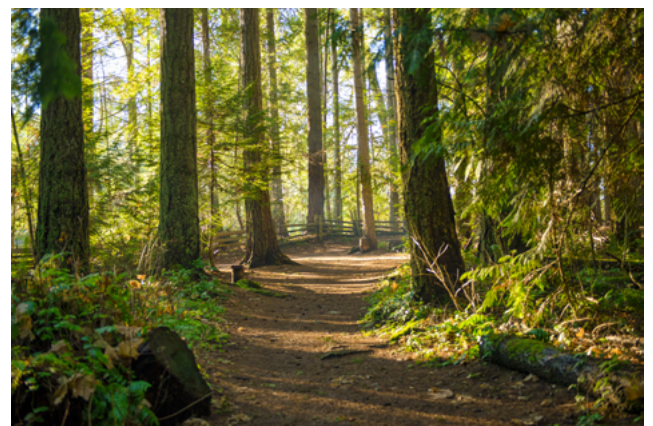
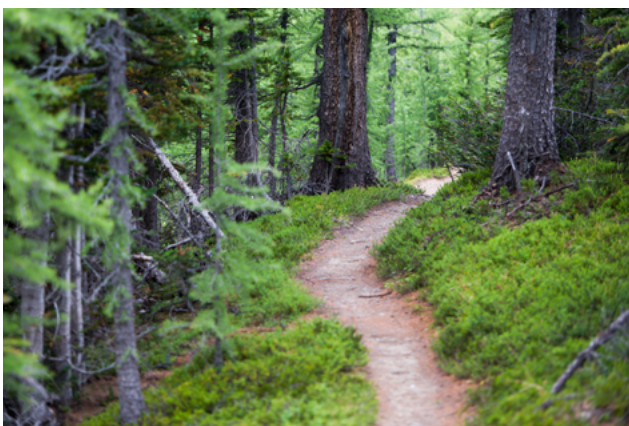


## 2.2.1 Basic Trail

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 Lauftempo. Dennoch verhält sich der Untergrund anders als eine Teerstrasse. Touren mit einem hohen Anteil von Basic Trails eignen sich hervorragend für Trail-Einsteiger\*innen. 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 oder der Läuferin fordert, kann die Aussicht oder die Umgebung intensiv wahrgenommen werden. Beispielsweise Panoramatrails, Bergseentrails, etc.



*T1 (gemäss SAC Berg- und Alpinwanderskala)*

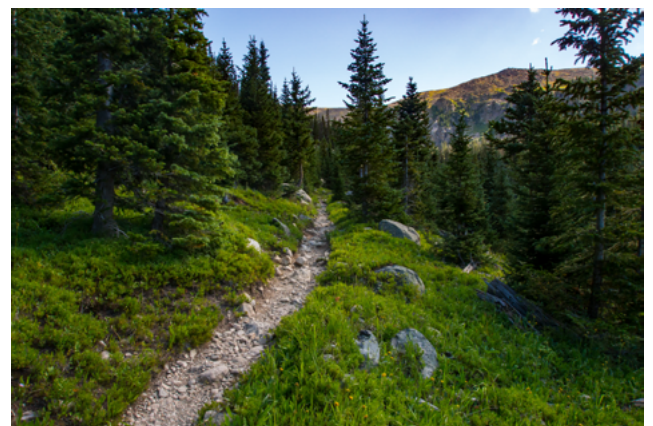


## 2.2.2 Technical Trail

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 Laufrhythmus 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



## 3. Namensgebung

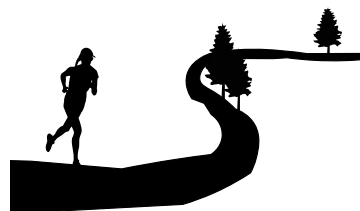
### 3.1 Trail-Glossar

Zusätzlich zur Beschaffenheit kann ein Trail ergänzende Charakteristiken aufweisen. Diese spezifischen Eigenschaften geben dem Trail eine zusätzliche Identität und verfeinern den Informationsgehalt einer Trail-Beschreibung. Das folgende Glossar definiert die unterschiedlichen Trail-Arten genauer. Dabei gilt es anzumerken, dass ein Trail nicht zwingend einen zusätzlichen Charakter aufweisen muss. Zudem besteht die Möglichkeit, dass ein Trail mehreren Trail-Arten zugeordnet werden kann. Als Beispiel kann ein Flow Trail auch ein Panorama Trail sowie Peak Trail sein. Je nach strategischer Ausrichtung der Destination lohnt sich die Fokussierung auf einen bestimmten Trail-Charakter, um den Läufer oder die Läuferin nicht zu überfordern. Zusätzlich zum Charakter kann die Streckenführung genauer beschrieben werden.

#### 3.1.1 Trail-Charakter

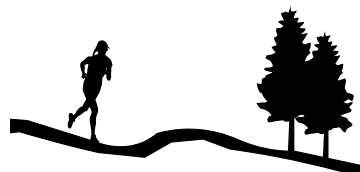
##### **Flow Trail**

Ein Flowtrail ermöglicht ein flüssiges und konstantes Laufen ohne abrupte Unterbrechungen, welche durch technische Passagen (z.B. grobe Steine oder Wurzeln) verursacht werden. Die Beschaffenheit der Trails ist relativ eben und mit sehr wenigen Hindernissen bespickt. Kurven und Richtungsänderungen sind sanft und mit Schwung begehbar. Der dadurch erzeugte «Flow»-Zustand charakterisiert diese Art von Trails.



##### **Single Trail**

Ein Singletrail ist ein schmaler Weg, auf welchem ein nebeneinander Laufen nicht möglich ist. In der Regel sind die Trails demnach zwischen 30 und 60cm breit. Die Beschaffenheit kann dabei stark variieren – von Basic bis Rough ist alles möglich.



##### **Ridge Trail**

Ein Ridge-Trail führt entlang einer Bergkante, bzw. eines Grats. Das Laufen kann leicht bis sehr ausgesetzt sein, weshalb eine gute Trittsicherheit und Schwindelfreiheit gegeben sein muss. Aufgrund seiner Exposition bieten die Trails allerdings einen umfangreichen Rund- und Ausblick auf die umliegenden Berglandschaften.



##### **Summit Trail**

Auf einem Summit Trail erreicht der Trailrunner oder die Trailrunnerin mindestens einen Berggipfel.





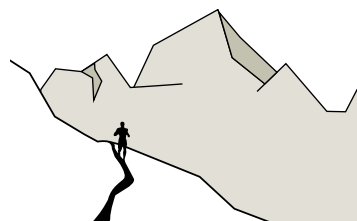
### Pass Crossing Trail (Passüberschreitung)

Bei dieser Art von Trail wird ein Gebirgspass überschritten, welcher in der Regel zwei Täler miteinander verbindet.



### Panorama Trail

Wie es der Begriff bereits andeutet, bietet diese Art von Trails einen einmaligen Panorama-Blick. Panorama Trails befinden sich oberhalb der Waldgrenze und haben einen flachen bis coupierten Streckenverlauf. Ein Rund- und Weitblick auf die umliegenden Berglandschaften ist jederzeit gewährleistet.



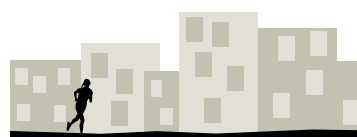
### Historical Trail

Ein Historical Trail kennzeichnet sich durch den Bezug zur Geschichte. Der historische Bezug kann hierbei aus unterschiedlichen Bereichen stammen – Menschen, Burgen, Brücken, Gesteine usw. Das Trailrunning-Erlebnis wird demnach durch weitere geschichtliche Einflüsse bereichert.



### Urban Trail

Ein Urban Trail verläuft durch städtisches Gebiet, befindet sich also im urbanen Raum. Eine schnelle Zugänglichkeit für die Stadt-Bevölkerung charakterisiert diese Art von Trails.



### Canyon Trail

Canyon Trails durchqueren mindestens eine Schlucht und sorgen aus diesem Grund für ein einmaliges Trailrunning-Erlebnis in Mitten imposanter Felswände.



### Forest & Meadow Trail

Diese Art von Trails führt zu einem Grossteil durch Wälder und über offene Wiesen oder Felder. Zudem sind die Trails in der Regel hügelig und befinden sich unter der Waldgrenze, bzw. in tiefer gelegenen Regionen.



### Lake Trail

Ein Lake Trail führt mehrheitlich entlang von einem oder mehreren Seen. Aus diesem Grund ist das Profil der Touren in der Regel flach bis leicht coupiert.



### River Trail

Der River Trail führt entlang einem Fluss und ist aus diesem Grund in der Regel flach bis leicht coupiert.



## 3.1.2 Streckenführung

### Loop Trail

Auf einem Loop Trail wird ein Rundkurs mit gleichem Start- und Zielpunkt absolviert. Ausschlaggebend ist dabei, dass die Route keine Überschneidungen aufweist, bzw. keine Teilstücke mehrmals begangen werden müssen.



### A to B Trail

Trailrunnerinnen und Trailrunner auf einem A to B Trail laufen vom Startpunkt zu einem unterschiedlichen Endpunkt. Auch hier werden keine Teilstücke mehrmals begangen.



### Out & Back Trail

Auf dieser Art von Trail läuft man von einem gegebenen Ausgangspunkt zu einem Wendepunkt und dann über den gleichen Weg zurück. Im Vergleich mit dem Loop Trail oder A to B Trail ist der Hin- und Rückweg bewusst identisch angelegt.



### Stage Trail

Ein Stage Trail ist in mindestens zwei oder mehrere Etappen unterteilt. Diese werden im Normalfall an nacheinanderfolgenden Tagen abgelaufen. Die Etappen-Länge spielt bei der Kategorisierung keine Rolle.



## 3.2 Exponiertheit

Die definierten Trail-Arten können zusätzlich nach der Exponiertheit beurteilt werden. Dabei handelt es sich um eine Ergänzung in der Beschreibung, sofern exponierte Stellen gegeben sind. Ist ein Trail nicht exponiert, ist auch keine zusätzliche Erwähnung notwendig. Folgende drei Kategorien werden unterschieden.

### **Leicht exponiert**

Leicht exponierte Trails enthalten kurz ausgesetzte Passagen, welche allerdings sehr gut mit Seilen oder Ketten gesichert sind. Die Absturzgefahr kann bei normalen Verhalten weitgehend ausgeschlossen werden.

### **Exponiert**

Exponierte Trails sind an mehreren Passagen oder über eine längere Distanz ausgesetzt. Die ausgesetzten Stellen können mit Seilen oder Ketten gesichert sein, müssen aber nicht. Exponierte Trails können Stellen mit Absturzgefahr enthalten. Eine gute Trittsicherheit, Schwindelfreiheit sowie ein konzentriertes Laufen muss gegeben sein.

### **Sehr exponiert**

Sehr exponierte Trails sind mehrheitlich und über eine längere Distanz ausgesetzt (z.B. Gratweg) und nicht durch Ketten oder Seile zusätzlich gesichert. Um die Absturzgefahr bis auf ein Minimum reduzieren zu können ist eine sehr gute Trittsicherheit, Schwindelfreiheit sowie ein sehr konzentriertes Laufen notwendig.

## 4. Beschreibung der Trails

Abschliessend werden die Traildefinitionsfaktoren Beschaffenheit, Namensgebung, Distanz und Höhenmeter kombiniert, um dem Trailrunner oder der Trailrunnerin eine detaillierte Beschreibung einer Tour zur Verfügung stellen zu können. Die folgende Abbildung beschreibt den Ablauf, wie die Beschreibung vorzunehmen ist.



## 4.1 Beispiele

Natürlich kann man mehr als eine Namensgebung aus der Liste in die Beschreibung aufnehmen. So könnte es beispielsweise einen »Technical A to B, Single-Flow-River Trail, 8km mit +80/-200 Hm« geben.

Beschaffenheit	Namensgebung	Distanz	Höhenmeter	Exponiertheit
Basic	<b>Trail-Charakter:</b>	XX km	+ XX Hm	-
Technical	Flow Trail		- XX Hm	leicht exponiert
Rough	Single Trail		+/- Hm	exponiert
	Ridge Trail			sehr exponiert
	Panorama Trail			
	Pass Crossing Trail			
	Summit Trail			
	Lake Trail			
	River Trail			
	Forest & Meadow Trail			
	Historical Trail			
	Urban Trail			
	Canyon Trail			
	<b>Streckenführung:</b>			
	Loop Trail			
	A to B Trail			
	Out & Back Trail			
	Stage Trail			

