

TRAIL RUNNING

Das Naturerlebnis im Fokus





Zenit run

TRAILRUNNING
KOMPETENZ-CENTER



Zenit run – oben angekommen!

Aus der Liebe zur Natur, den Bergen und dem Laufsport entwickeln und konzeptionieren wir mit viel Leidenschaft Geschäftsmodelle und Tourismuskonzepte. Die langjährige Erfahrung nutzen wir, um jegliche Art von Anspruchsgruppen im Bereich Trailrunning zu beraten und unterstützen.

www.zenit.run

TRAIL RUNNING

Das Naturerlebnis im Fokus

Trailrunning erlebt aktuell einen enormen Aufschwung. Bewegung in der freien Natur stellt für immer mehr Menschen einen wichtigen Ausgleich zum Alltag dar – und was bietet sich dazu besser an als das Laufen und / oder Gehen abseits der Strasse?

Der Kanton Graubünden hat das Potenzial des Trailrunnings schon früh erkannt. 2020 wurde von Bund und Kanton entschieden, das Projekt «graubünden Trailrun» finanziell zu unterstützen. Ziel von «graubünden Trailrun» ist es, die Rahmenbedingungen auf kantonaler Ebene strategisch aufzubauen, diese zu stärken und somit ein gutes touristisches Angebot auf jeder Ebene zu bieten.

Das vorliegende Dossier zeigt, was in den letzten drei Jahren im Kanton Graubünden bereits angestossen und realisiert wurde, wie vielseitig Trailrunning ist, was es für eine erfolgreiche Tour abseits befestigter Wege alles braucht und wo man die schönsten Routen im Kanton Graubünden findet.

Viele weitere Infos zum Projekt, zum Trailrunning allgemein und Trailrunning speziell im Kanton Graubünden unter www.graubuendentrailrun.ch

Impressum

Das Dossier «Trailrunning» ist eine Produktion von FIT for LIFE und eine Zusammenarbeit mit «graubünden Trailrun». Das Dossier ist Bestandteil der FIT for LIFE-Ausgabe Nr. 4/2023 und wird auch über die einzelnen Regionen abgegeben. Das Dossier kann gratis per Mail unter info@zenit.run bestellt werden.

Konzeption / Redaktion:

Andreas Gonseth / FIT for LIFE;
«graubünden Trailrun»

Konzept / Layout: Yvette Bolliger

Titelfoto: Patitucci Photo

Fotos: Patitucci Photo; Sundroina Pictures; EgelmairPhotography; ZVG

Verlag: Datasport AG, Bolacker 1, 4563 Gerlafingen

Druck: Vogt-Schild AG

Auflage: 33 000 Exemplare

Inhalt

- 4 Was ist Trailrunning?
- 6 Spielformen auf dem Trail
- 8 Zukunft des Trailrunnings
- 10 Trail-Trilogie: Einstieg für alle
- 12 Tourenplanung leicht gemacht
- 14 Trailrunning – das brauchts!
- 20 Zehn Top-Regionen im Kanton Graubünden
- 32 Mehretappentrail Via Grischuna
- 34 Die schönsten Trailrunning-Events in Graubünden

GRENZENLOSES LAUFVERGNÜGEN

Trailrunning ist ...

... im alpinen Gelände auf Wanderwegen über Stock und Stein zu springen, den Ausblick zu bewundern, die frische Höhenluft in die Lungen einzusatmen und danach leichtfüßig schmale Wege hinunterzucruisen.

... barfuss über einen Rasen zu laufen, das feuchte, kühle Gras an den Fusssohlen zu spüren, jede Unebenheit mit den Fussmuskeln auszugleichen und dem noch jungen Tag den perfekten Lauf zu geben.

... bekannte Routen auf Wanderwegen neu zu kombinieren und zu einer Tour zusammenzufügen, die neue Horizonte erschliesst.

... einem Wurzeltrail folgend mit trippelnden Schritten den sicheren Halt und Abstoss zu finden und dabei das Muskelzusammenspiel des ganzen Körpers wahrzunehmen.

... Alpwiesen hinabzufliegen und wenig später dank dem atemberaubenden Panorama im steilen Aufstieg ungeahnte Kräfte zu verspüren.



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

Definition von «graubünden Trailrun»

FOTO: PATITUCCI PHOTO

... in den Ferien ohne Leistungs- und Wettkampfdruk im Wechselspiel gehend und laufend einer aussichtsreichen und beschilderten Route zu folgen.

... sich über kurz oder lang mit anderen in einem der immer zahlreicher angebotenen Trailrunning-Wettkämpfe zu messen und dabei die eigenen Grenzen auszuloten.

... über frisch verschneite Waldwege zu laufen, das Knirschen des Schnees zu geniessen und automatisch auf dem Vorfuss zu landen.

... im strömenden Regen durch den Wald zu laufen, die feuchte Luft einzusatmen und zu spüren, dass auch unwirtliches Wetter ein unvergessliches Lauferlebnis bringen kann.

... auf dem Vita Parcours mit Hüpfübungen die Beinmuskulatur zu beanspruchen oder auf der Finnenbahn barfuss oder mit ultraflexiblen Schuhen seine Runden zu drehen.

Trailrunning ist all dies und noch viel mehr...
... Trailrunning beginnt schlicht da, wo die Strasse endet!

VIELSEITIGKEIT ABSEITS DES ASPHALTS

Die neue Lust des Laufens

Die junge Sportart Trailrunning sucht ihren Weg

VIEL POTENZIAL, VIEL NACHHOLBEDARF

Eine exakte Definition des Begriffs Trailrunning existiert nicht. Die Abgrenzung zu Sparten wie Berglauf, Skyrunning oder auch Ultratrailrunning ist nicht klar und teilweise fließend.

Die aufstrebende Sparte Trailrunning ist seit 2013 dem nationalen Leichtathletikverband Swiss Athletics angegliedert. Mit der International Trail Running Association ITRA hat die junge Sportart seit 2013 auch einen internationalen Verband, welcher sich für die Interessen und Weiterentwicklung des Trailrunnings einsetzt.

2013 fanden die ersten Schweizer Meisterschaften im Trailrunning statt. Seit 2020 wird von Swiss Athletics neben der Ausbildung zum Runningleiter:in auch die esa Fachausbildung im Bereich Trailrunning angeboten. Nachholbedarf besitzt Trailrunning in der Nachwuchsarbeit. Während diese in der Leichtathletik bereits sehr gut und erfolgreich aufgebaut ist, steckt sie im Trailrunning noch in den Kinderschuhen.

Für zunehmende Beachtung sorgen weltweite Serien wie die Golden Trail Series oder die UTMB World Series.

einer Vielzahl von Wettkämpfen für alle Leistungsklassen.

Zahlreiche Vorzüge

Trailrunning besitzt gegenüber dem Lauf auf der Strasse zahlreiche körperliche Vorzüge: Ein Lauf in den Bergen oder auf Pfaden und Trails im Gelände fordert und fördert den menschlichen Körper in vielfältigster Weise. Ein energischer Sprung über einen kleinen Bach, ein seitliches Ausscheren, um nicht mitten auf der Wurzel aufzutreten, ein kurzer Antritt mit Vorlage und aktiver Armarbeit bei einer giftigen Steigung, ein sicheres und doch lockeres Bergablaufen mit ausgebreiteten Armen zum

Ausbalancieren eine Geröllhalde hinunter: Innert weniger Meter kann das ganze Repertoire verlangt werden, welches einen Trailrunner:in auszeichnet – Abwechslung pur im Sekundentakt.

Das Laufen im Gelände optimiert und fördert die Agilität und Koordination der Körperbewegungen. Weil man immer anders und neu gefordert wird, kommt es weniger zu Überlastungen.

Gleichzeitig gilt: Das Laufen auf Trails sollte man Schritt für Schritt angehen und zu Beginn nur kurze und einfache Passagen auf technisch anspruchsvollen Trails laufen.

Neu ist Trailrunning nicht, denn erste Crossläufe über Wiesen, Sand und durch aufgeweichten Boden fanden bereits zu Beginn des 20. Jahrhunderts statt.

Doch als Anfang der Achtzigerjahre der erste Jogging-Boom aus den USA nach Europa schwappte, begann das urbane Laufen auf Strassen und befestigten Wegen die «Feld-, Wald- und

Wiesensäufer:innen» abzulösen. Immer mehr Strassenläufe wurden organisiert und das zielgerichtete Lauftraining auf einen Wettkampf hin wurde zum Standard, der die Massen mobilisierte und Running zum Volkssport werden liess.

Neue Freiheit

In einer zunehmend genormten Welt haben das Naturerlebnis und die persönliche

Freiheit jüngst wieder enorm an Stellenwert gewonnen. Die Menschen wollen raus in die Natur – und dies so individuell wie möglich.

Trailrunning steht dabei für ein Laufen abseits befestigter Wege und frei von Konventionen und klar definierten Strukturen. Trailrunner:innen sind die emotionalen «Laufanarchisten». Ein Trailrun bedeutet Freiheit

und Abenteuer und beginnt erst da, wo Vorgaben enden und sich ein Pfad durch den Wald, entlang von Berghängen, Seen und Flüssen, durchs Unterholz oder Geröll schlängelt.

So erlebt Trailrunning aktuell einen ungeahnten Aufschwung mit spezialisierter Ausrüstung, digitalen Planungsmöglichkeiten, neuen touristischen Angeboten und



FOTO: PATITUCCI PHOTO

EINE SPORTART AUF VIELEN «ABWEGEN»

Auf den Trail, fertig – los!

Der Mountainbike-Sport hat gezeigt, wie schnell sich die Auswirkung einer Sportart verändern kann. Vor nicht allzulanger Zeit belächelt oder gar verboten, sind Mountainbiker:innen heute begehrte Kund:innen geworden. Unzählige Erlebnis-Routen, Pumptracks, Spielparks und Downhillstrecken decken mittlerweile alle Bedürfnisse ab.

Viele dieser Entwicklungen können auch im Trailrunning stattfinden, zumal es eine Sportart für alle ist. Zudem besitzt Trailrunning aktuell (noch) ein überhöhtes, hartes und leistungsorientiertes Image. Das schreckt viele Einsteiger:innen ab und

entspricht nicht dem grossen Potenzial, welches die Sportart bietet.

Gleichzeitig gilt: In einer Zeit, in der sich die Menschen von klein auf vorwiegend auf geteerten Böden und in festem Schuhwerk fortbewegen, ist ein agiles, natürlich vielseitiges

Laufen keine Selbstverständlichkeit mehr und muss geübt werden. Mit den folgenden Projekten will «graubünden Trailrun» der Vielseitigkeit des Trailrunnings Rechnung tragen und möglichst viele Menschen von jung bis alt an ein erlebnisreiches Laufen heranführen:

Fairtrail gilt auch für Trailrunner

DER WEG IST FÜR ALLE DA

Natürlich: manchmal wäre man am liebsten allein auf der Welt – oder zumindest auf dem Trail. Ist man aber nicht, denn auch Wander:innen und Biker:innen möchten die Natur geniessen. Wie einfach es ist, sich auf dem Trail zu arrangieren, zeigt die Fairtrail-Kampagne des Kantons Graubünden. www.graubuenden.ch/fairtrail



Die Kleinsten im Fokus JORI TRAIL LOS

Das Kinderbuch «Jori trail los» ist eine munggenstarke Geschichte übers Trailrunning. Hauptdarsteller Jori ist ein Murremännchen, das sich viel von den anderen Tieren abguckt. Jori kommt hinter das Geheimnis der Bäerin, rennt mit dem Steinbock um die Wette und schaut dem Eichhörnchen die Freude an der Bewegung ab. Mithilfe seiner tierischen Freunde gewinnt Jori so an Ausdauer, Sprungkraft, Wendigkeit – und an Selbstvertrauen.

Das Buch zeigt, wie natürlich und wichtig Bewegungsformen wie gehen, kriechen, laufen, springen und hüpfen sind und wie viel Freude sie bereiten, wenn sie spielerisch geübt werden. Ergänzend zum Buch werden «Übungskarten» erarbeitet. So kann das Buch als Vorlesebuch zuerst im Unterricht gelesen und anschliessend im Sportunterricht angewendet werden.

Rennend auf Wanderwegen TOURENVORSCHLÄGE

Das Entdecken einer schönen, erlebnisreichen Route, die man mit geringem Planungsaufwand sicher ablaufen kann, begeistert viele. Im Kanton Graubünden sind über 220 Trailrunningstrecken erfasst und abgespeichert, von kurz bis lang.

Mit modernen Planungstools (vgl. S. 12) und den schnell wachsenden Angeboten der Tourismusregionen (ab S. 20) findet sich die perfekte Tour für jedes Alter und jede Leistungsklasse ohne mühsame Recherche. Die erfassten Touren verlaufen innerhalb des Schweizer Wanderwegnetzes und können digital heruntergeladen werden. Immer mehr Regionen führen spezielle Karten oder beschildern ihre Routen.

Spielerisch laufen lernen SKILLGARDEN

Spezielle «Trailrunning Skillgarden» bieten eine mehrheitlich künstlich geschaffene Trainingsumgebung. Mit verschiedensten Untergründen, Hindernissen und Bahnen können die spezifischen Anforderungen der Sportart spielerisch auf jeder Altersstufe trainiert werden. Durch den Bau eines Parks – auch in mobiler Version möglich – kann ein leicht zugängliches und spannendes Angebot für Gross und Klein geschaffen werden, welches den Zeitgeist trifft, neue Gäste anlockt sowie die Möglichkeit gibt, Trailrunning vor Ort zu testen.



BREITENSORT PUR

3 Pfeiler – eine Sportart

Trailrunning ist zum Freizeitsport mit vielseitigen Facetten gewachsen. Die Anzahl an Wettkämpfen steigt stetig und auch Kurse, Ausbildungen und touristische Angebote mit ausgeschilderten Routen und Gepäcktransport wachsen laufend (vgl. Via Grischuna S. 32).

Was Trailrunning im Hobbysportbereich bieten kann, zeigt die Trail-Trilogie, die von «graubünden Trailrun» initiiert und umgesetzt wurde und die Breitensportförderung sowie Aufbau und Pflege einer Trail-Community zum Ziel hat. Die Trail-Trilogie besteht aus 3 Pfeilern:



Einsteigerkurse

1. LET'S TRAIL

Bei einer neuen Sportart ist der erste Schritt meist entscheidend. Das Hauptziel der Let's Trail-Kurse ist es, die Einfachheit und gleichzeitig auch Vielseitigkeit des Trailrunnings zu vermitteln. Die Schnupperkurse bauen Hemmungen und Ängste ab und zeigen, wie wenig es braucht, damit man als Trailrunner:in sicher unterwegs sein kann.

Let's Trail-Kurse werden aktuell an fünf Standorten und in den Modulen «Einstieg» und «Technik» angeboten. Ein Kurs dauert 90–120 Minuten und beginnt mit einem Warm Up und Kennenlernteil. Danach startet der Hauptteil mit dem jeweiligen Schwerpunkt. Anschliessend folgt das gemeinsame Auslaufen. Die Teilnahme an einem Kurs kostet 50 Franken. Infos und Anmeldung unter www.letstrail.ch



FOTOS: EGELMAIRPHOTOGRAPHY/ZENIT

Laufen mit Gleichgesinnten

2. TRAILTREFF

Ein wichtiger Pfeiler ist der Aufbau einer Trailrunning-Community, zumal viele Trailrunner*innen nicht in Vereinen aktiv sind. Wer die neu entdeckte Leidenschaft mit Gleichgesinnten teilen möchte, kann dies in Graubünden in wöchentlich stattfindenden Trailtreffs tun. Ob einheimisch oder Gast, ob regelmässig oder einmalig: Mitmachen ist spielend leicht. Eine Registrierung ist nicht nötig und kommuniziert wird pro Treff über einen separaten What's App-Gruppenchat, zu dem man sich via Webseite hinzufügen lassen kann. Alle, die selber einen Treff ausschreiben möchten, müssen sich nur regelmässig zur Verfügung stellen, eine Gruppe zu leiten. Bereits sind über 15 Laufgruppen aktiv, die wöchentlich im ganzen Kanton unterwegs sind. Infos: www.trailtreff.ch



Herausforderung für alle

3. TRAILTROPHY

Die interaktive «Trailtrophy» findet von Juni bis Oktober statt. Auf ausgewählten Strecken in Graubünden kann man auf Trophäenjagd gehen. Bei der Online Challenge geht es nicht um Bestzeiten, sondern um Trail-Erlebnisse. Jede abgelaufene Strecke – egal in welcher Zeit – wird als Trophäe gewertet. Ziel sind möglichst viele unterschiedliche Trophäen. Bei der Kilometer-Challenge gewinnt der oder die Trailrunner:in mit den meisten erlaufenen Kilometern, bei der Höhenmeter-Sammlung der- oder diejenige mit den meisten erlaufenen Höhenmetern. Für Einsteiger:innen gibt es Strecken zwischen 5–10 km, für Fortgeschrittene zwischen 15–35 km. Bereits gehören 37 Strecken zur Trailtrophy. Infos: www.trailtrophy.ch

SO FINDET MAN SICH IM GELÄNDE ZURECHT

Gut geplant ist halb gelaufen

Trailrunner:innen in der Schweiz haben es einfach, denn die Wanderer haben den Trail vorgespurt. So kann man laufend den Wegweiser der Wanderwege folgen und erreicht das Ziel, ohne sich zu verirren. Und auch, ohne sich zu langweilen, denn das Netz an Wanderwegen ist unglaublich dicht. Über 65 000 km einheitlich signalisierte und gewartete Wanderwege erschliessen die Schweiz.

Online-Portale helfen

Wer nach passenden Routen sucht oder vorgeschlagene Strecken im Detail unter die Lupe nehmen will, wird im Web schnell fündig. Plattformen wie outdooractive oder Komoot bieten zahllose Tourenvorschläge. Es können auch leicht Routen gezeichnet werden, auf denen die zwei wichtigsten Parameter auf einen Blick sichtbar sind: Gesamtdistanz und

Höhenmeter rauf und runter. So kann eine Tour zuerst in aller Ruhe am PC geplant werden, bis sie den eigenen

Ansprüchen genügt. Und danach lädt man sie einfach auf die GPS-Uhr oder das Smartphone und läuft sie ab.



FOTO: PATITUCCI PHOTO

Nicht alle pauschalen Angaben passen

ZEITBERECHNUNG LEICHT GEMACHT

Die gewohnten Kilometerzeiten im Flachen sind beim Trailrunning natürlich obsolet. Als Faustregel gilt: durchschnittliche Trailläufer:innen sind rund doppelt so schnell unterwegs wie Wander:innen. Die Zeiten auf den Wandertafeln können daher etwa halbiert werden. Die grossen Anbieter verwenden unterschiedliche Algorithmen, wodurch die Zeitangaben für die gleiche Tour variieren können.

Outdooractive

Outdooractive wird von den meisten Regionen in Graubünden genutzt. Auch die Zeitangaben für die Routen der «Trailtrophie» (vgl. S. 10) wurden mit Outdooractive berechnet. Von «graubünden Trailrun» wurde danach die Abweichung der tatsächlich gelaufenen Zeiten berechnet. Das Ergebnis: Die meisten Teilnehmer:innen der «Trailtrophie» waren rund 30–40% schneller unterwegs wie von der Plattform angenommen.

Komoot

Komoot bietet mit insgesamt fünf auswählbaren Fitnesslevels eine gute Differenzierungsmöglichkeit für die Zeitberechnung. Regelmässige Läufer:innen können es mit der mittleren Einstellung «gut in Form» ausprobieren und je nach Zeitdifferenz für künftige Touren eine oder zwei Stufen nach unten oder oben justieren. Bei aufgezeichneten Touren lernt Komoot anhand der gelaufenen Zeit dazu und passt die Zeitvorgabe immer individueller ans eigene Leistungsniveau an.

Strava

Strava verwendet für die Berechnung der Laufzeiten ausschliesslich auf der Plattform absolvierte eigene Aktivitäten. Das garantiert langfristig eine exakte individuelle Erfassung der Zielzeit. Zur Planung einer Tour bieten Komoot und Outdooractive bislang aber noch mehr Komfort und Möglichkeiten als Strava.

Tipps für die Tourenplanung

DARAN GILT ES ZU DENKEN

- **Grundsatzfragen:** Kenne ich die Strecke bereits? Wie lange möchte ich unterwegs sein (Dauer, Kilometer, Höhenmeter)? Plane ich die Route digital oder analog? Welche Laufrichtung macht Sinn?
- **An- und Rückreise:** Wie gelange ich zum Ausgangsort? Wie reise ich nach der Tour nach Hause? Gibt es Möglichkeiten die Tour zu kürzen (ÖV)?
- **Navigation:** Wie navigiere ich im Gelände? Mit GPS-Uhr, Smartphone oder physischer Karte? Ist die Tour signalisiert? Wie viele Pausen?
- **Verpflegung:** Was nehme ich mit? Wo kann ich Wasser nachfüllen? Wo kann ich einkehren und etwas essen?
- **Wetter / Kleidung:** Wie ist das Wetter? Welche Kleidung und Ausrüstung muss ich mitnehmen?

Die besten Karten hat der Bund

AUF EINEN BLICK

- www.schweizmobil.ch
Wanderland Schweiz, macht vielseitige Tourenvorschläge, in der plus-Version mit Planungstool, welches mit der Filterfunktion «Trailrunning» die Zeiten für Trailrunner:innen berechnet.
- www.map.geo.admin.ch
Geo-Plattform des Bundes, die das gesamte Schweizer Wanderwegnetz im Detail zeigt, bei entsprechendem Filter inklusive Sperrungen und ÖV-Haltestellen.

Verhaltenstipps im Gebirge

NICHT ÜBERFORDERN

- Kurz vor der Tour den lokalen Wetterbericht konsultieren
- Wenn möglich zu zweit unterwegs sein
- Genügend Reservekleidung, Essen und Getränke mitnehmen
- Auf offiziellen Wanderwegen bleiben
- Abfall wieder mitnehmen
- Bei Stopps oder im Ziel trockene Kleider überziehen
- Höhenexposition beachten. Die Atmung ist ab 1500 m ü. M. deutlich erschwert
- Sich nicht überfordern und im Zweifelsfall Tour abbrechen oder jemanden anrufen

Bei Gewitter und im Notfall

2 APPS FÜR ALLE FÄLLE

- **MeteoSwiss:** Eine zuverlässige Wetterprognose kann für den Erfolg einer Tour entscheidend sein, denn starke Gewitter, Hagelschauer oder Stürme werden meist angekündigt. MeteoSwiss bietet alles, was rund ums Wetter wichtig ist, inklusive einer guten Aufbereitung der vorhandenen Daten. Seit kurzem verbreitet die App Alarmmeldungen.
- **Rega App:** Die kostenlose Notfall-App der Schweizerischen Rettungsflugwacht gehört auf jedes Smartphone. Im Notfall kann man per Wischgeste die Rega-Einsatzzentrale alarmieren. Die Positionsdaten werden dabei automatisch übermittelt und es wird eine Telefonverbindung hergestellt.

EINE GUTE AUSRÜSTUNG IST ENTSCHEIDEND

Laufspass pur



Das wichtigste Utensil beim Trailrunning ist der passende Schuh. Unterschiedliche Bodenbeschaffenheit, Geländeform und das Leistungsniveau beeinflussen nicht nur den Laufstil, sondern auch die Anforderungen an die Schuhe.

Je nach Wetter kann ein leichter Rennfinken passen, bei nassen, rutschigen Verhältnissen braucht es Schuhe mit stark profilierter Sohle, im Geröll solche mit gutem Zehenschutz und sicherem Fersenhalt. Und je länger die Distanz, desto wichtiger

wird der Komfort. Im Gelände macht es daher Sinn, je nach Verhältnissen und Ansprüchen zwei oder drei unterschiedliche Trailschuhmodelle im Schrank zu haben. Tipp: Lass dich beraten. Die wichtigsten Unterschiede, die es zu beachten gilt:

- Je leichter ein Schuh, desto weniger Stabil- und Schutzelemente.
- Je gröber das Sohlenprofil (Nocken), desto mehr Grip bei Nässe und Schlamm.
- Je feiner das Sohlenprofil, desto mehr Grip auf festem, trockenem Boden.

- Je mehr Schutz vor Nässe (Membrane), desto steifer das Obermaterial.
- Je dünner die Zwischen- und Aussensohle, desto stärker sind spitze Steine in der Fußsohle spürbar.
- Je flexibler ein Schuh im Mittelfuss, desto einfacher das Laufen bei steilen Bergauf-Passagen.
- Je geschützter der Fersen- und Zehenbereich, desto sicherer der Einsatz im gerölligen Gelände.
- Je mehr Schutzfunktionen (hochgezogene Zehenbox, Stützelemente, strapazierfähiges Aussenmaterial), desto schwerer und klobiger wird ein Schuh.
- Je dichter das Laufgelände (Gestrüpp und Unterholz), desto wichtiger ist ein geschütztes und geschlossenes Schnürsystem.

Welcher Schuh passt? 3 FRAGEN

Vor dem Kauf eines Trailrunningschuhs sollte man sich folgende drei Fragen stellen:

- Für welches Gelände soll der Schuh passend sein?
- Wie lange sind meine Läufe normalerweise?
- Brauche ich den Schuh fürs Training im Alltag oder für den Wettkampf?





Kraft- und Balanceübungen bringen viel fürs Trailrunning.

Füße, Beine und Rumpf stehen im Zentrum

DIE WICHTIGSTEN TRAININGSTIPPS

Gewiefte Trailrunner:innen setzen die Füße aktiv und gezielt auf dem Untergrund auf und balancieren mit den Armen das Gleichgewicht aus. Voraussetzung dazu sind eine gute Fuss- und Beinmuskulatur wie auch eine gute Rumpfkraft.

Neben der Muskulatur wird auch die Ausdauer durch wechselnde Geländeformen speziell gefordert. Trainingsformen wie ein langsamer Grundlagenlauf oder ein konstanter Tempolauf sollten daher im flachen Gelände absolviert werden. Oder man achtet auf den Puls und marschert, wenn dieser zu hoch schießt. Die wichtigsten Tipps für ein vielseitiges Training:

- Eine starke Rumpfmuskulatur ist eine entscheidende Voraussetzung. Die Rumpfmuskulatur kann bestens mit dem eigenen Körpergewicht trainiert werden (6–8 Übungen in zwei Serien mit jeweils rund 8–15 Wiederholungen).
- Die allgemeine Lauftechnik kann mit vielseitigen Laufschulübungen wie Skipping, Füße anfersen, seitlich laufen, übersetzen, Hopsershüpfen usw. gefördert werden.

- Fussgymnastik kräftigt «verkümmerte» Muskeln. Eine starke Fussmuskulatur macht schnell und agil und schützt vor Verletzungen. Übungsvorschläge finden sich im Internet zuhauf.
- Seilspringen fördert die Kraft und den Abdruck im Vorfuss. Jeden Tag ein paar Minuten genügen bereits.
- Barfußlaufen auf einer Wiese, auf der Finnenbahn oder in den Ferien im Sand stärkt alle laufspezifischen Muskeln auf natürliche Art.
- Laufsprünge sind offroad automatisch nötig. Auch zuhause kann man Abdruck und Landung trainieren mit seitlichem Hin- und Herhüpfen an Ort auf einem Bein (evtl. mit geschlossenen Augen) oder Hüpfsprüngen in allen Formen (gerade Beinachse beachten).

Lieber zu viel als zu wenig mitnehmen

FÜR ALLE FÄLLE

In den Bergen kann der Höhenunterschied selbst bei einem kurzen Lauf schnell 1000 Meter und mehr betragen, die Luft wird dünner und die Temperaturunterschiede liegen rasch im zweistelligen Bereich. So ist man für einen allfälligen Wetterumschwung gewappnet:

Lauf bis zu einer Stunde

- Funktionelle Bekleidung und Gelände- und Witterung angepasste Laufschuhe
- Schlüssel- oder Handytasche
- Sonnenbrille, Kopfschutz (Schlauchtuch oder Cap)

Längere Läufe im Gebirge

- Laufgurt mit Soft-Flasche, genügend Verpflegung (Riegel, Gels), Windschutz,
- Laufrucksack mit Soft-Flasche oder Camelbak
- Verpflegung, Reservekleidung wasserdicht verpackt (Shirt, Arm- / Beinlinge, Windschutz, Regenjacke, Handschuhe)
- GPS-Uhr, Smartphone, Geld, Halbtax, GA, Sonnenbrille, Kopfschutz
- Sonnenschutz, Insektenschutz, Anti-Allergikum (Bienenstiche)
- Faltbare Stöcke
- Optional kleine Apotheke mit Pflaster / Desinfektionsmittel / Verband / Schmerzmittel; dazu Karte, allenfalls Kompass / Höhenmeter und Alu-Thermofolie



FOTOS: PATTUCCHI PHOTO; ZVG / LENZERHEIDE TOURISMUS

Gehen ist keine Schande

WICHTIGE MARSCHPAUSEN

Beim Trailrunning ist die Kontrolle des Herzschlags nicht ganz einfach. Denn bereits die Geländeform fordert komplett unterschiedlich, ständige Tempo- und damit Intensitätswechsel sind vorprogrammiert. Am Berg ist es daher völlig normal und richtig, bei längeren steilen Passagen zu GEHEN. So werden extreme Peaks in der Herzfrequenz umgangen, wodurch die Energiereserven geschont werden. Oft ist Gehen gar ökonomischer. Mach den Test: Auf einer frei gewählten Bergaufstrecke von rund 20 Minuten Belastungsdauer einmal hochgehen, das andere Mal rennen. Vergleiche die Zeiten – was war schneller?

10 SPEZIALISIERTE DESTINATIONEN

Trailen im Kanton Graubünden





Vals



Kurzbeschreibung: Das wilde und abgelegene Vals und seine Seitentäler bieten ein Paradies für Naturliebhaber. Dabei spielt es keine Rolle, ob Du zu den Geniesser:innen oder sportlich Ambitionierten zählst – in Vals kommen alle Trailrunner:innen voll auf ihre Rechnung. Und nach vollbrachter Leistung bringt dich der Valser Wanderbus sicher zum Ausgangspunkt deiner Touren zurück.

Alleinstellungsmerkmal: Perfekt für alle, die von den Massen verschonte Wege schätzen.

Erfasste Trailrunningstrecken: 7

Streckenlängen: 9,4 km bis 47,8 km

Highlight-Tour: Die Zerfreilahorn-Umrandung ist ein lohnendes Laufabenteuer mit einzigartigem Blick aufs Zerfreilahorn und den Zerfreilasee. Der Aufstieg ist anspruchsvoll und erfolgt zum Teil auf losem Geröll bis zum Furggeltipass auf 2712 m ü. M.

Trailrunning-Events:

- Valser Herbstlauf
www.vals.ch
> Erleben > Aktivitäten
- Let's Trail Einsteigerkurs sowie Trailrunningkurs uphill & downhill
www.vals.ch > Event

Besonderes:

- Nach einem Aktivtag in den Bergen bietet ein Besuch in der weltberühmten Therme die wunderbare Möglichkeit, Körper und Geist zu entspannen und die Muskeln zu regenerieren.

Gut zu wissen: Die Sommersaison startet aufgrund der Höhenlage in der Regel ab Mitte/Ende Juni. In Vals ist die Fahrt mit dem Wanderbus sowie mit der Gondelbahn Vals-Gadastatt kostenlos.

Infoadresse:
www.vals.ch



Viamala



Kurzbeschreibung: Wilde Schluchten, glitzernde Bergseen und alles überragende Berggipfel – die Destination Viamala bietet unzählige Trails für sämtliche Leistungsklassen.

Alleinstellungsmerkmal: Durch die Höhenunterschiede in einer der flächenmässig grössten Destination Graubündens ist es bereits früh im Jahr möglich die Laufschuhe auspacken. Das flache und tiefgelegene Domleschg mit rund 600 m ü. M. eignet sich bestens für die ersten Trainings nach dem Winter, im Sommer führen anspruchsvolle Trails mit garantiertem Weitblick auf Berggipfel bis über 3000 m ü. M.

Erfasste Trailrunningstrecken: 20

Streckenlängen: 7 km bis 42 km

Highlight-Tour: Transviamala Run & Walk mitten durch die sagenumwobene Viamala-Schlucht. Von Thusis startend entlang der historischen Route der via Spluga bis ins Schamsertal.

Trailrunning-Events:

- Transruinaulta
- Transviamala
- Trailtreff Thusis
www.transviamala.ch

Besonderes:

- Tingle Trail (Mehrtagestour «via Spluga»)
- Swiss Trailrunning Hotel Weiss Kreuz in Thusis
- Trailrunning-Karte Naturpark Beverin
- Individuelle Routenplanung online über www.maps.viamala.ch

Gut zu wissen: Unsere Gästeinformationen werden dich gerne auch telefonisch und per Mail detailliert informieren.
info@viamala.ch; +41 81 650 90 30

Infoadresse:
www.viamala.ch/trailrunning



Lenzerheide



Kurzbeschreibung: Laufen, soweit die Füße dich tragen und dabei frische Bergluft atmen: Genau darum bist du ein Trailrunner oder eine Trailrunnerin. Und darum wirst du bei uns in Lenzerheide happy. Du findest Trails von flach über hügelig bis alpin – über Wiesen, durch Wälder, über Brücken und Bäche, vorbei an Bergseen bis hoch zu den Gipfeln. Geh raus und lauf dich frei – in Lenzerheide, dem Mekka für alle Fans von Outdoorsport.

Alleinstellungsmerkmal: Zahlreiche Bahnen und die rasche Erreichbarkeit mit dem ÖV bieten individuelle Routenoptionen für jedes Niveau und Zeitbudget. Dazu kommen als ideale Start- und Endpunkte deiner Touren öffentliche Garderoben mit Schliessfächern und Duschen am Heidsee sowie in der Roland Arena in Lantsch / Lenz.

Erfasste Trailrunningstrecken: 20

Streckenlängen: 4,5 km bis 42 km

Highlight-Tour:

The Big Five. Wer schafft es, die Big-Five-Gipfel Lenzerhorn, Rothorn, Stätzerhorn, Piz Danis und Piz Scalottas an einem Tag zu erlaufen? Diese sehr anspruchsvolle Tour verspricht atemberaubende Panoramen und abwechslungsreiche Trailabschnitte.

Trailrunning-Event:

- FHGR Trailrun mit sechs verschiedenen Strecken für jedes Alter und Anspruchsniveau. Wähle deine Challenge unter www.lenzerheide.swiss/fhgr-trailrun

Besonderes:

- Es werden verschiedenen Camps und Workshops in der Region angeboten.

Gut zu wissen: Die Bahnen in Lenzerheide sind ab Anfang Juni bis Ende Oktober in Betrieb und bringen dich zwischen 8.30 und 17.00 Uhr hoch auf die Gipfel und runter ins Tal. Spezialisierte Sportgeschäfte bieten ein breites Trailrunning-Angebot.

Infoadresse:

www.lenzerheide.swiss/trailrunning



FOTO: ZVG/SUNDRINA PICTURES



FOTO: AROSA TOURISMUS

Arosa



Kurzbeschreibung: Arosa liegt auf 1800 m ü. M., eingerahmt von einer imposanten Berglandschaft, im Schanfigg. Die Feriendestination überzeugt mit unzähligen abwechslungsreichen Wander- und Trailrunningrouten und einem einmaligen Winterwanderwegnetz. Die vielen Sonnenstunden sorgen für gute Laune und ein Besuch im Arosa Bärenland oder bei einem der zahlreichen Event-Highlights machen jeden Aufenthalt unvergesslich.

Alleinstellungsmerkmal: In Arosa ist Trailrunning dank der perfekt präparierten Winterwanderwege zu jeder Jahreszeit möglich. Arosa bietet Trailrunningevents sowohl im Winter auf Schnee wie auch im Sommer über Wiesen und Bergwege.

Erfasste Trailrunningstrecken: 16 (5 davon Winter-Trailrunningstrecken)

Streckenlängen: 2,6 km bis 57,6 km

Highlight Tour:

Anspruchsvolle Arosa–Arosa Rundtour via Lenzerheide – Trailrunning next Level! Dieser Trail verläuft zu 100% über Naturwege. www.arosa.swiss/trailrunning

Besonderes:

In Arosa können alle jederzeit einen perfekten Tag auf einzigartigen Trails erleben und es findet sich immer eine passende Strecke, eine Einkehrmöglichkeit und Bergbahn zur Unterstützung.

Trailrunning-Events:

- X-Warrior Arosa www.x-warrior.com/de/arosa-de
- Arosa Trailrun: www.arosa-trailrun.ch
- Swiss Snow Walk & Run: www.snowwalkrun.ch/arosa

Gut zu wissen: Der Hof Maran bietet im Rahmen des Arosa Trailrun ein Trailrun-Package an mit 2 Übernachtungen (inkl. Frühstück, 3-Gang-Menue & Arosa All-Inclusive Card). www.hofmaran.ch

Infoadresse:

www.arosa.swiss/trailrunning





FOTOS: PATITUCCI PHOTO

Val Surses



Kurzbeschreibung: Das Val Surses bietet mit seinem weiten Wegnetz im Herzen Graubündens Herausforderungen für Trailrunner:innen aller Könnerstufen, und dies von der Talsohle bis hoch hinauf zu den Bergspitzen. Plane deine Tour mit Stopps an den vielen Sehenswürdigkeiten, Alpbeizen und Aussichtspunkten. Mitten im grössten Naturpark der Schweiz, dem Parc Ela, scheinen die Möglichkeiten unendlich.

Alleinstellungsmerkmal: Die vielen Rundtouren bringen dich zu den schönsten Orten im Val Surses. Erlebe unvergessliche Trailruns durch die wunderschöne Bergwelt und ergänze deine Tour mit unserem Bike- und Wanderbus, um noch mehr von der atemberaubenden Landschaft zu erleben.

Erfasste Trailrunningstrecken: 13

Streckenlängen: 6,8 km bis 46,1 km

Highlight-Tour:

Bergseetrailrun zum Columbansee:
www.valsurses.ch/trailrun-highlight

Trailrunning-Event:

- Swiss Irontrail: www.irontrail.ch

Besonderes:

In der Region gibt es zwei Swiss Trailrunning-Hotels; das Hotel Post in Bivio und das Hotel Jufa in Savognin.

Gut zu wissen: Wasescha Sport in Savognin und Good Time in Bivio bieten ein schönes Trailrunning-Sortiment für alle Bedürfnisse.

Infoadressen:

- www.valsurses.ch
- www.valsurses.ch/trailrunning
- maps.valsurses.ch



Surselva



Kurzbeschreibung: In der Surselva erlebt man beim Trailrunning die Landschaft auf ganz neue Weise. Die zahlreichen Trails führen durch märchenhafte Wälder, imposante Berglandschaften, blühende Alpwiesen oder technisches (Schotter-)Gelände bis in hochalpines Gelände.

Alleinstellungsmerkmal: Die Surselva besteht aus zahlreichen kleinen Feriendestinationen. Dadurch sind die Touren sehr abwechslungsreich. Vom gemütlichen Run entlang des Rheins über die hohe Bergwelt in Brigels oder die aussichtreichen Trails in Obersaxen ist alles möglich – in beinahe jeder Jahreszeit gibt es passende Trails.

Erfasste Trailrunningstrecken: 14

Streckenlängen: 8,5 km bis 42,7 km

Highlight-Tour:

Ab Brigels zum Kistenstöckli. Oft säumen Steinböcke den Weg um die Bifertenhütte. Wer den Gipfel des Muot da Rubi, so der romanische Name, erklimmen möchte, muss

ein bisschen kraxeln und sich an einem Fixseil festhalten. Das Gipfelplateau ist etwa so gross wie ein Fussballfeld!

Trailrunning-Events:

- Transruinaulta / Transviamala:
www.transviamala.ch

Besonderes:

Ab dem Talabschluss der Val Lumnezia kann man über die bekannte Greina-Hochebene laufen. Mit dem Bus Alpin und dem ÖV ist dies sogar in einem Tag zu schaffen. Wer etwas mehr Zeit mitbringt, kann in einer SAC-Hütte übernachten.

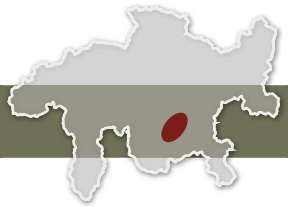
Gut zu wissen: Dank den unterschiedlichen Höhenlagen – ab 700 bis über 2700 Meter – kann zu fast jeder Jahreszeit eine Tour unternommen werden. Einige Hotels haben in der Zwischensaison geöffnet und freuen sich auf Gäste.

Infoadresse:

www.surselva.info/sommer
> Surselva erleben > Trailrunning



Engadin



Kurzbeschreibung: Das Engadin ist ein Paradies für Sportler:innen und Abenteuer:innen, ein Ort der Inspiration und Ruhe, ein Tal mit echter Natur und voller kultureller Schätze. Das Hochtal eignet sich bestens zum Trailrunning und zwischen Maloja und S-chanf finden sich unzählige Trails verschiedenster Schwierigkeitsstufen, die durch dichte Wälder, vorbei an Seen und Flüssen, über karge Berghänge und in einsame Seitentäler führen.

Alleinstellungsmerkmal: St. Moritz ist der ideale Ort für ein wirkungsvolles Höhen-training. Ausdauerathlet:innen aus der ganzen Welt reisen ins Engadin, um sportlich die wunderbare Oberengadiner Seenlandschaft zu entdecken. Der Trailrunning-Parcours in La Punt bietet das ideale Übungsgelände für Kinder und einen abwechslungsreichen Einstieg in den Trailrunningssport.

Erfasste Trailrunningstrecken: 59, davon 6 Wintertrailrunning-Strecken

Streckenlängen: Von 6,2 km bis 43,3 km

Highlight-Tour:

Gletschertour Val Roseg:
www.engadin.ch/gletschertour-val-roseg

Trailrunning-Events:

- St. Moritz Running Festival
- Bernina Ultraks
- Engadin Ultra Trail
- Maloja Seelauf



Besonderes:

- Trailrunning-Parcours La Punt
- Trailtreff in La Punt und Maloja
- Trailtrophy mit 4 Strecken
- Mehrtagestour Bernina-Tour, buchbar mit Hotels und Gepäcktransport
- Mehrtagestour Via Grischuna, buchbar mit Hotels und Gepäcktransport
- Swiss Trailrunning Hotels
- Buchbare Angebote mit Trailrunning-Guides

Gut zu wissen: Sportler:innen aller Art kommen ab zwei Übernachtungen in einem teilnehmenden Hotel oder Ferienwohnung in den Genuss freier Bergbahnen.

Infoadressen:

- www.engadin.ch
- www.engadin.ch/running



FOTOS: PATTUCCI PHOTO

Bergell



Kurzbeschreibung: Das Bergell ist das Tal der Künstler, ja klar, aber auch alle Trailrunner:innen kommen zwischen Castasegna und Maloja auf ihre Kosten. Für den Einstieg stehen zahlreiche Forstwege zur Verfügung, auf mutige und ambitionierte Trailrunner:innen warten spektakuläre alpine Trails mit Weitsicht.

Alleinstellungsmerkmal: Die historischen Dörfer des Bergells befinden sich zwischen 700m ü.M. und 1800m ü.M. Egal, zu welcher Jahreszeit und wie warm oder kalt die Saison ist, es findet sich ganzjährig ein passender Trail, der die Herzen aller Trailrunner:innen höherschlagen lässt.

Erfasste Trailrunningstrecken: 18

Streckenlängen: 10 km bis 42,5 km

Highlight-Tour:

Der Trail durch das Val da Cam wird auch Panoramica Alta genannt – nicht umsonst, denn die Aussicht dieses technisch eher anspruchsvollen alpinen Trails ist einzigartig.

Trailrunning-Events:

- Maloja Seelauf: www.maloja-seelauf.ch
- Val Bregaglia Trail. Infos unter: www.kilometroverticalelagunc.it

Besonderes:

Vor und nach dem Laufspass können lokale «Marca Bregaglia»-Spezialitäten bei einem Picknick oder in den Restaurants genossen werden. Eine schöne kulturelle Abwechslung zum Lauferlebnis bieten zahlreiche Ausstellungsformate.

Gut zu wissen: Über 260 km signalisierte Trails stehen allein im Schweizer Bergell zur Verfügung. Mit einem Tagesausflug ins nahe Städtlein Chiavenna kann auch die italienische Seite entdeckt werden, entweder auf spannenden und anspruchsvollen Trails oder bei einem feinen Gelato.

Infoadressen:

www.bregaglia.ch
www.bregaglia-trails.ch





Davos Klosters



Kurzbeschreibung: Davos Klosters ist mit seiner Angebotsvielfalt und seinem Claim «Sports Unlimited» seit Jahren ein Sportmekka für bewegungshungrige Menschen und bietet Trailrunner:innen aller Leistungsklassen ein umfassendes Angebot mit erstklassiger Infrastruktur.

Alleinstellungsmerkmal: Fünf Bergbahnen erleichtern die Zustiege zu den Trails und erweitern dadurch das Tourenangebot. Neben gemütlichen Strecken in die idyllischen Seitentäler sind hochalpine Touren auf über 2500m ü.M. möglich. Wer hier läuft, profitiert vom Höhentraining und dem hochalpinen Reizklima.

Erfasste Trailrunningstrecken: 27

Streckenlängen: 3 km bis 68 km

Highlight-Touren:

- Panoramaweg Davos: Trail mit Hochgebirgs-Feeling auf durchschnittlich 2300m Höhe – ideal fürs Höhentraining
- Funtrail Klosters: Technisch einfache Rundtour in das idyllische Monbiel bei Klosters

- Davos Sertig Loop: Rundtour, folgt mit atemberaubenden Panoramen den Spuren des legendären Davos X-Trail

Trailrunning-Events:

- Davos X-Trail
 - Madrisa Trail Klosters
 - Dynafit Transalpine Run
- www.davos.ch/events

Besonderes:

- Spezialisierte Trailrunning Hotels und Shops sowie diverse Camps und Events stehen Interessierten offen. Professionelle Lauftrainings, Laufserien («Trail2gether») sowie der Mehretappentrail Via Grischuna sind online buchbar.

Gut zu wissen: Mit der Premium Card profitieren übernachtende Gäste von zahlreichen Vorteilen und Preisvergünstigungen.

www.davos.ch/premium

Infoadressen:

- www.davos.ch/trailrunning
- www.klosters.ch/trailrunning



Engadin Samnaun Val Müstair

Kurzbeschreibung: Die drei Täler Samnaun, Unterengadin und Val Müstair zeichnen sich durch ihre Vielfalt aus. Das Samnauntal bietet vom Talboden bis auf eine Höhe von über 2800m ü.M ein hochalpines Lauferlebnis und im Unterengadin und Val Müstair stehen zahlreiche Touren für Einsteiger und Profis zur Verfügung.

Alleinstellungsmerkmal: In Scuol im Engadin sprudeln über 20 Mineralquellen aus dem Boden, deren Wasser frisch vom Brunnen gezapft werden kann. Im Val Müstair führt ein Trail zum Lai da Rims, einem der schönsten Bergseen im Alpenraum. Dank der Gästekarte mit freier Nutzung des ÖV und der Bergbahnen können die Trails in allen drei Tälern bequem ohne Auto erkundet werden.

Erfasste Trailrunningstrecken: 27

Streckenlängen: 5 km bis 85 km

Highlight-Touren:

- Unterengadin: Vnà–Piz Arina
- Val Müstair: Lai da Rims
- Samnaun: Val Maisas

Trailrunning-Events:

- Engiadina Scuol Trail: www.scuol-trail.ch
- Terra Raetica Trails–Tour Festival: www.terra-raetica-trails.com
- Transalpin Run: www.transalpine-run.com

Besonderes:

- Trailrunning-Package «Trai(l)s Vals-Trailrunning». Vier Übernachtungen mit Gepäcktransport. www.engadin.com
- Trailrunning-Package «Biosfera Trail». Fünf Etappen mit Gepäcktransport. www.val-mustair.ch/de/biosfera-trail
- Trailrunning-Laufschule Scuol. www.swiss-trailrunning.ch
- Karte Trailrunning im Dreiländereck
- Booklet Trailrunning-Dreiländereck

Gut zu wissen: Saison aufgrund der Höhenlage etwa von Ende Mai bis Ende Oktober.

Infoadressen:

- www.engadin.com/TrailsValsTrailrunning
- www.samnaun.ch
- www.val-muestair.ch

Tourenportal: www.maps.engadin.com
(Tourenportal Outdooractive)



7 ETAPPEN: TRAILRUNNING-ABENTEUER VIA GRISCHUNA

Von Davos nach St. Moritz

Von der 160 Kilometer langen Via Engiadina vom Oberins Unterengadin haben wohl schon alle Schweizer Wanderfans gehört. Und wo es sich erlebnisreich wandern lässt, macht auch der Laufsport Spass. Naheliegender daher, dass Mehretappenrouten für Trailrunner:innen eine willkommene Motivation bieten, neue Gegenden laufend zu entdecken und dabei den Komfort von Gepäcktransport und gebuchten Hotels in Anspruch zu nehmen.

Lange waren Signalisation und Logistik in den Schweizer Bergen vorwiegend auf den Wander- oder Mountainbikesport ausgerichtet. Grund genug für den begeisterten Läufer und Sportfotograf Dan Patitucci – von dem übrigens die meisten der stimmungsvollen Bilder in diesem Dossier stammen – sich mit der Via Grischuna den Trailrunner:innen zu widmen. In akribischer «Fussarbeit» hat Dan Patitucci die siebentägige Via Grischuna rekonstruiert und zusammengestellt,

diese bebildert sowie die einzelnen Etappen detailliert beschrieben.

Trail-Perle

Herausgekommen ist eine Perle des Trailrunning-Sports von Klosters (Berghaus Verein) nach St. Moritz. Mit der Via Grischuna wird eine der schönsten Trailrunning-Regionen der Alpen mit einem Mehretappentail erschlossen. Auf den 165 Kilometern und insgesamt rund 9000 Höhenmetern in sieben

Etappen erwarten die Sportler:innen abwechslungsreiche Trails in fantastischen Landschaften, eine einzigartige romanische Kultur sowie komfortable Hotels und Hütten, die sich gerne hungrigen Sportler:innen widmen.

Das Projekt Via Grischuna ist eine Kooperation von Dan Patitucci mit «graubünden Trailrun», welches dafür gesorgt hat, dass die abenteuerliche Tour bei Eurotrek ins Programm aufgenommen

wurde. Die Via Grischuna ist für erfahrene Läufer:innen gedacht, die konditionell so fit sind, dass sie an mehreren Tagen hintereinander laufen können. Gleichzeitig ist die Route so konzipiert, dass die einzelnen Etappen nicht allzulänglich sind (meist zwischen 18 und 23 km) und durchaus auch im Wechsel wandernd und laufend oder mit Ruhetagen dazwischen absolviert werden können.
www.eurotrek.ch
> Via Grischuna



FOTO: PATITUCCI PHOTO

SWISS TRAILRUNNING HOTEL

LAUFSPASS MIT KOMFORT

Das Bedürfnis nach individuellen Aktivferien, kombiniert mit unvergesslichen Bergerlebnissen, hat in den letzten Jahren stark zugenommen. Mit der Lancierung des Labels SWISS TRAILRUNNING HOTEL wurde eine Plattform für sportaffine Hotelbetriebe sowie laufsportbegeisterte Gäste geschaffen. Swiss Running als Markeninhaberin in Zusammenarbeit mit Zenit run als Vergabestelle fördern mit dem Hotel-Label den Laufsport im Allgemeinen sowie die Disziplin Trailrunning und bieten den Schweizer Hotels eine Plattform, sich in diesem Segment zu positionieren. Mit dem Label soll ein einheitlicher Qualitätsstandard etabliert sowie die zielgruppengerechte Kommunikation gefördert werden.

Die zu erfüllenden Qualitätskriterien – wie Sportler-Lunchpakete auf Anfrage oder eine Duschkabine am Abreisetag – unterstützen den Hotelgast vor, während und nach seinem Trail-Erlebnis. Das Angebot wird laufend ausgebaut, das passende Hotel findet sich unter www.swisstrailrunninghotel.ch. Wichtige Dienstleistungen, die zum Angebot gehören:

- Wäscheservice von Laufkleidern oder Waschmöglichkeit
- Möglichkeit, die Schuhe zu waschen und zu trocknen
- Reichhaltiges und ausgewogenes Frühstück (auch früh möglich)
- Sportler-Lunchpakete auf Anfrage
- Duschkabine am Abreisetag mit Gepäckaufbewahrung und Parkmöglichkeit
- Massageangebot im Hotel oder in Kooperation mit Partnern
- Zusammenarbeit / Vermittlung von Trailrunning-Guides
- Auskunft über Trailrunningangebote, Tourenvorschläge

TRAILRUNNING-EVENTS IN GRAUBÜNDEN

Die Qual der Wahl

Trailrunning-Events gibt es in allen Varianten, von Kinderkategorien, Einsteigerstrecken über wenige Kilometer bis hin zur ultraharten 100-Meilen-Distanz oder gar noch weiter. Viele Events sind in den Bergen angesiedelt, es gibt aber immer mehr auch Trailruns im gemässigten Gelände und im Unterland.

Für ambitionierte Läufer:innen sind auf der internationalen Bühne die Golden Trail Series oder UTMB World Series begehrte Wettkampfsziele (www.goldentrailseries.com; www.utmb.world). Beide Serien ziehen internationale Kundschaft an.

Für Einsteiger:innen TRAILRUNS FÜR ALLE BEDÜRFNISSE

Mittlerweile bieten praktisch alle Events unterschiedliche Distanzen an und eignen sich daher auch für Einsteiger:innen. Du suchst einen Event? Hier finden sich nach Datum geordnet die nächsten Events in Graubünden.
www.graubuendentrailrun.ch/events

Die Ältesten:

Swissalpine (wird nicht mehr durchgeführt)
Transviamala / Transruinaulta
www.transviamala.ch

Die Härtesten:

Engadin Ultra Trail; www.engadinultratrail.ch
Swiss Irontrail; www.irontrail.ch
Arosa Trailrun; www.arosalenzerheide.swiss

Die Atem(be)raubensten:

Madrisa Trail; www.madrisatrail.ch
FHGR Trail Run Lenzerheide; www.lenzerheide.run

Die schönsten Ausblicke:

Bernina Ultraks; www.bernina.ultraks.com
St. Moritz Running Festival; www.stmoritz.com

Der Grösste:

Davos X-Trails; www.davos-xtrails.ch

Klein, aber fein:

Wingert Event; www.wingert-event.ch
Vertical Sanbe; www.verticalsanbe.ch
Maloja Seelauf; www.bregaglia.ch
Valsler Herbstlauf; www.vals.ch

Kurz und heftig:

Vertical San Romerio; www.verticalsanromerio.ch
1K Vertical Davos; www.davosklostersmountains.ch

Für die ganze Familie:

Rheinquelle Trail; www.rheinquelle-trail.ch
Engiadina Scuol Trail; www.scuol-trail.ch
Trail Run Chur; www.trailrunchur.ch



Im ersten
Trailrunning-Hotel
Graubündens

Hier können Sie es laufen lassen

Volle Terminkalender, familiäre Verpflichtungen – Das Leben ist manchmal zum davonrennen! Das können Sie, ganz unbeschwert: im JUFA Hotel Savognin****, dem ersten Trailrunning-Hotel Graubündens.

Keinen Plan wo es hingehet? Wir schon, in unseren Guides und Trail-Tipps. Ausreichend gestärkt für jedes Ziel? Klar, an unserem reichhaltigen Frühstücksbuffet. Jause und Snacks on the go? Haben wir schon gepackt. Müde Waden? Bei uns steht die Massage schon bereit!

Egal ob flowig oder technisch, auf die Alm oder zu den Gipfel des Val Surses und im Parc Ela.

Hier bekommt das Runners-High eine neue Bedeutung.



Jetzt
Trailrunning-
Urlaub buchen!

jufahotels.com/savognin

#runnershigh



SWISS
RUNNING
TRAILRUNNING
HOTEL

Für deine Erholung nach dem Trail-Erlebnis

Unser Label garantiert dir ein unvergessliches, auf deine Bedürfnisse zugeschnittenes Qualitätserlebnis, einschließlich fachkundigem Personal und spezifischen Dienstleistungen.

Jetzt Hotel finden unter
[swisstrailrunninghotel.ch](https://www.swisstrailrunninghotel.ch)