



## k-motion

Karin Müller  
esa-Expertin Running und Trailrunning

# Trailrun-Camp Prättigau

Freitag, 20. September bis Montag, 23. September 2024

Hallo ihr lieben Trailrunners

Auch im Herbst gibt es wieder ein Trailrun-Camp von k-motion. Bereits das 7. Camp. 😊 Dieses Mal reisen wir ins Prättigau. Während 4 Tagen erkundigen wir die Trails rund um St. Antönien.

Es würde mich RIESIG freuen, wenn du dabei bist.

**Datum**  
Variante 1: alle 4 Tage (Fr bis Mo)  
Variante 2: nur 3 Tage (Fr bis So oder Sa bis Mo)  
Variante 3: nur 2 Tage (Fr/Sa oder Sa/So oder So/Mo)  
Variante 4: nur 1 Tag (Fr oder Sa oder So oder Mo)

**Unterkunft**  
Hotel Rhätia  
St. Antönierstrasse 26  
7246 St. Antönien

**Verpflegung**  
Frühstück im Hotel-Preis inbegriffen  
Halbpension: 3-Gänger für CHF 35.- pro Person  
Tagsüber Verpflegung aus dem Rucksack

**Programm**  
**Freitag**  
Von St. Antönien starten wir die erste Tour über Soppa, Riedbuel zur Alp Tratza. Bald erreichen wir das erste Highlight, die Grüstobel-Hängebrücke. Sie ist über 70 m lang und schwebt mehr als 30 m über dem schroffen Abgrund. Die Metallkonstruktion sorgt für echtes Hängebrücken-Feeling. Über das Schaftobel und durch den Scurzwald erreichen wir bald den lieblichen Bergsee Stelsersee mit seinen Seerosen und Libellen. Von hier geht's hoch zum Gafällen, wo sich uns ein herrlicher Ausblick bietet. Gruppe 2 nimmt hier den Downhill in Angriff zurück nach St. Antönien. Gruppe 1 macht noch einen kleinen Abstecher zum Chürz und kehrt auch dann nach St. Antönien zurück.

Gruppe 1  
Kilometer: 21 km  
Höhenmeter: 1300 Hm

Gruppe 2  
Kilometer: 20 km  
Höhenmeter: 1100 Hm

Abkürzung: die Tour ist nicht abkürzbar

## Samstag

Mit den ÖV geht es früh über Grüşch nach Fanas und von dort mit der Luftseilbahn hoch zum Eggli. Hier startet unser Trailrun über Vordersäss zur Schesaplanahütte. Auf einer Höhe von 1908 Meter gelegen ist die Rundumsicht über das Prättigau spektakulär. Wir folgen dem Prättigauer Höhenweg, zuerst auf schmalen Pfad, der über steil abfallende Alpweisen bergwärts führt. Die Felsbrocken auf den Weiden mehren sich und zur linken Seite tauchen eindruckliche Geröllhänge auf. Nach «Bi da Seeli» geht es durch die saftigen Matten des Feuchtgebiets Hochbühel. Bald erreichen wir die österreichische Grenze. Hier bietet sich ein herrlicher Blick auf den Lünensee im Norden. Nun folgt ein steiler Abstieg unter den Felswänden hindurch und den Geröllhängen der Kirchlispitzen entlang. Der schöne Pfad verläuft unter der imposanten Drusenfluh mit den bekannten «Dri Türm» weiter. Aber der Carschinahütte folgt der Abstieg nach St. Antönien.

Gruppe 1 und 2  
Kilometer: 31 km  
Höhenmeter: 1600 Hm

Abkürzung: die Tour ist nicht abkürzbar

## Sonntag

Die heutige Tour startet vor dem Hotel. Wir folgen dem Gafiatal. Vom Hochstelli geht's hoch zum höchsten Punkt der heutigen Tour, zum Rätchenjoch auf 2600 müM. Uns bietet sich eine fantastische Weitsicht in den Norden und Süden. Weiter geht's über die Chüecalanda nach Obersäss und Untersäss. Hier stossen wir wieder auf den Prättigauer Höhenweg. Bei der Überquerung des Gross Alpbachs lohnt sich ein Blick auf den Wasserfall. Der schöne Wanderweg führt unterhalb des Bockhorns und des Geisshorns den Hang entlang nach Zastia. Nun folgt der Aufstieg zum Fürggeli und Jägglich Hora. Ab hier startet der Downhill zurück nach St. Antönien.

Gruppe 1 und 2  
Kilometer: 24 km  
Höhenmeter: 1700 Hm

Abkürzung: die Tour ist nicht abkürzbar

## Montag

Nach dem Check-Out starten wir den letzten Trail-Run. Wir folgen dem Schanielabach nach Partnunstafel am Fusse der Schijenflue. Bald erreichen wir den smaragdgrünen Partnunsee. Eingerahmt von den Kalksteinwänden der Sulzfluh und der Schijenflue führt der Weg durch eine imposante Karrenlandschaft hinauf zum Tilisunafürggli, der «grünen Grenze» nach Österreich. Hier verwandelt sich die Landschaft in ein hügeliges grasbewachsenes Hochtal. Nach kurzem Abstecher über die Tilisunahütte geht es im sanften Auf und Ab an kleineren Seen und vereinzelt Zollwachthütten vorbei über den Gruobenpass zum höchsten Punkt der heutigen Tour, dem Plasseggenpass (2354 müM), wo wir auch wieder in die Schweiz gelangen. Nach Passieren der Plasseggenhütte führt ein kurze, sehr steile Passage im Zickzack bergab zur Partnunstafel. Während Gruppe 2 wieder dem Schanielabach folgt, macht Gruppe 1 noch einen kleinen Bogen über Grosslaub, Alpetli ins Gafiatal und kehrt von dort nach St. Antönien zurück.

Gruppe 1  
Kilometer: 23 km  
Höhenmeter: 1400 Hm

Gruppe 2  
Kilometer: 21 km  
Höhenmeter: 1200 Hm

Abkürzung: die Tour ist nicht abkürzbar

## Programm- änderung

Programm unter Vorbehalt!

Link mit den Touren kann ich gerne zustellen

## Voraussetzung Trail-Run

Die Trailruns werden in 2 Leistungsstufen durchgeführt  
Mittlere und fortgeschrittene Trail-Läufer, keine Einsteiger  
Ausdauer für mehrstündige Läufe mit teilweise mehr als 1600 Hm

<b>Preise</b>	Die Preise verstehen sich pro Person pro Nacht inkl. Frühstück	
	4 Doppelzimmer zur Alleinbenutzung mit Bad/WC	CHF 90.-
	1 Einzelzimmer mit Bad/WC	CHF 85.-
	3 Doppelzimmer zur Alleinbenutzung mit Etagenbad	CHF 90.-
	3 Einzelzimmer mit Etagenbad	CHF 85.-
	Halbpension pro Abend	CHF 35.-
	Kur-Steuer von CHF 5.- pro Person pro Tag exklusiv	
	Hotel-Kosten und Essen/Getränke werden vor Ort vom Teilnehmer direkt bezahlt.	
<b>Sportpaket Variante 1</b>	CHF 320.- pro Person für 4 Tage Inbegriffen: 4 geführte Trail-Runs Organisation	
<b>Sportpaket Variante 2</b>	CHF 240.- pro Person für 3 Tage Inbegriffen: 3 geführte Trail-Runs Organisation	
<b>Sportpaket Variante 3</b>	CHF 160.- pro Person für 2 Tage Inbegriffen: 2 geführte Trail-Runs Organisation	
<b>Sportpaket Variante 4</b>	CHF 80.- pro Person für 1 Tage Inbegriffen: 1 geführte Trail-Runs Organisation	
<b>Pflichtmaterial Trail-Running</b>	Lauf-Rucksack mit Pfeife Trail-Schuhe Trail-Stöcke Mobil-Telefon Rettungsdecke von 1,40m x 2m Wasser- und winddichte Jacke Verband Stirnband, Mütze, Handschuhe Trinkbeutel, mind. 1.5 Liter Warmes Langarmshirt Lange Hose, Beinlinge Sonnenbrille Persönliche, individuelle Verpflegung für Unterwegs (es gibt keine Verpflegungsmöglichkeiten unterwegs, kurze 5 – max 10' Pause zwischendurch)	
<b>Leitung</b>	Karin Müller esa-Expertin Running und Trailrunning	
<b>Annullations-Bedingungen</b>	bis 60 Tage vor Anreise CHF 100.- Bearbeitungsgebühren bis 59 - 30 Tage vor Anreise werden 50 % der gebuchten Leistung verrechnet Für 30 - 0 Tage vor Anreise werden 100 % der gebuchten Leistung verrechnet	
<b>Versicherung</b>	Versicherung ist Sache des Teilnehmers. Jeder Teilnehmer trägt die Verantwortung für sich selbst.	

**Zahlung**

Die Hotelkosten (Übernachtung und Verpflegung) direkt vor Ort im Hotel  
Bei der Buchung muss jeder Teilnehmer seine Kreditkartennummer als Garantie  
der Reservation dem Hotel bekannt geben.

Sportpakete: bis 30. Juli 2024 an:  
Bankverbindung: Züricher Kantonalbank  
CH40 0070 0114 8032 6907 4  
Lautend auf Karin Müller, Burstwiesenstrasse 20, 8606 Greifensee

**Anmeldeschluss**

bis 30. Juni 2024 (Nachmeldung möglich, sofern es im Hotel noch Platz hat oder in  
einem Alternativ-Hotel)

Ich freue mich schon jetzt auf tolle, abwechslungs- und erlebnisreiche Tage mit dir/euch.

Liebe Grüsse  
Karin

## Anmelde-Talon für's Trail-Run-Camp Prättigau

Name/ Vorname \_\_\_\_\_

Strasse/Ort \_\_\_\_\_

Mobile-Nummer \_\_\_\_\_

Mail-Adresse \_\_\_\_\_

Geburtsdatum \_\_\_\_\_

Zimmer-Kategorie  Doppelzimmer zur Alleinbenutzung mit Bad/WC CHF 90.-  
 Einzelzimmer mit Bad/WC CHF 85.-  
 Doppelzimmer zur Alleinbenutzung mit Etagenbad CHF 90.-  
 Einzelzimmer mit Etagenbad CHF 85.-

Sportpaket  Variante 1  
 Variante 2  Fr/Sa/So  Sa/So/Mo  
 Variante 3  Fr/Sa  Sa/So  So/Mo  
 Variante 4  Fr  Sa  So  Mo

Mahlzeiten  Vegetarier  
 Allergien: \_\_\_\_\_

Anreise  mit Privatauto und ich habe noch \_\_\_\_\_ freie Plätze  
 mit ÖV

Datum und Unterschrift \_\_\_\_\_