

Finde Deinen Pfad Finde Dich Selbst

Laufen ist mehr als nur Bewegung; es ist Meditation in Aktion. In den unberührten Landschaften Graubündens wird jeder Schritt zu einer Reise ins Innere. Spüre den Boden unter deinen Füßen, höre das Rauschen der Bäume und atme die frische Bergluft ein. Hier, weit weg von der Hektik des Alltags, findest du nicht nur neue Pfade, sondern auch dich selbst. Trailrunning in Graubünden ist nicht nur ein Sport, es ist ein Erlebnis für die Seele.

Spüre den Boden,
atme die Freiheit –
erlebe die Magie des
Trailrunnings



Foto: Steffen Alp, Suferst Dan Patinoel

TRAILRUNNING – VOM BOOM ZUR ETABLIERTEN SPORTART

Trailrunning ist übersetzt nichts anderes als das «Laufen auf Pfaden» abseits befestigter Wege und somit die ursprünglichste Form der Fortbewegung überhaupt. Gelaufen wird schon seit eh und je: früher zur Fortbewegung oder auf der Jagd und heute vor allem als Naturerlebnis in der Freizeit. Als man in Graubünden Ende der 1980er-Jahre erste hochalpine Bergläufe wie den Swissalpine organisierte, wurden die Teilnehmenden als Verrückte bezeichnet. Mittlerweile entwickelte sich die Sportart so stark, dass man nicht mehr von einem Boom, sondern von einer etablierten Sportart sprechen muss.

HOTSPOT GRAUBÜNDEN

In Graubünden erkannte man das Potenzial der Sportart früh und stiess vor vier Jahren mit dem Projekt graubünden Trailrun beziehungsweise der Unternehmung Zenit run als Projektträgerin eine intensive Entwicklung an. Und wie aktuelle Studien aufzeigen, trägt das Projekt Früchte. Erstmals führt Graubünden 2023 das Ranking der Kantone an, in denen die Zahl der Trailrunner am stärksten stieg. In den insgesamt zwölf bearbeiteten Handlungsfeldern wurden spannende Angebote geschaffen und in Zusammenarbeit mit den Destinationen implementiert: vom signalisierten Trail über Let's Trail Einsteigertrainings bis zum Trailrunning Kinderbuch «Jori trailt los» – um eine kleine Auswahl zu nennen. Auch der Event-Bereich entwickelte sich stark; so werden in Graubünden pro Jahr 42 Trailrunning-Events organisiert.

ERFOLGSREZEPT TRAILTROPHY

Die von graubünden Trailrun ins Leben gerufene Trailrunning Challenge «Trailtrophie», bei welcher im ganzen Kanton insgesamt 37 Strecken gesammelt werden können, animiert nicht nur zum Laufen auf den Trails, sondern zeigt auch die positive Entwicklung der Sportart auf. Fleissige Trophäen-Sammlerinnen und -Sammler, welche alle Strecken absolvieren, legen dabei über 500 Kilometer zurück und besteigen mit über 30 000 Höhenmetern den Mount Everest mehr als dreimal. Die Leistung steht bei der Trailtrophie aber nicht im Vordergrund, es soll in erster Linie das Naturerlebnis gefördert und der Einstieg leicht gemacht werden. Laufzeit wird keine erfasst und die Teilnehmenden entscheiden frei, wann und welche Strecke sie laufen möchten. Die über 110 registrierten Läuferinnen und Läufer, womit die Teilnehmendenzahl im Vergleich zum Vorjahr ver-



Beim Trailrunning steht das Naturerlebnis im Vordergrund.

vierfach werden konnte, berichten von einmaligen Erlebnissen auf Trails, welche sie ohne Trailtrophie nicht entdeckt hätten.

KEIN EXTREMSPORT

Fakt ist, dass rund 30 Prozent der Schweizer Bevölkerung affin für Trailrunning sind und sich viele bereits unbewusst auf Trails bewegen. Trotzdem wird Trailrunning oft als Extremsportart wahrgenommen und mit Ultra-Distanzen in Verbindung gebracht. Mit einem Ultra Trail du Mont-Blanc als Leuchtturm, bei welchem sich jährlich die Weltelite unter anderem zu einem 170 Kilometer-Rennen trifft, ist diese Wahrnehmung nahelegend. Fakt ist aber auch, dass Trailrunning eine massentaugliche Sportart ist – denn weder die Länge noch die zu bewältigenden Höhenmeter oder das Tempo spielen bei der Ausübung eine Rolle. Der Begriff «Trailrunning» an sich vernachlässigt zudem eine wichtige Eigenschaft der Sportart, denn es handelt sich um eine Mischform aus Gehen und Laufen. Die Vorstellung, dass eine Trailrunnerin oder ein Trailrunner alle Aufstiege laufend bewältigen kann, ist eine Illusion. Vielmehr handelt es sich um eine schnellere Form des Wanderns mit leichterem Gepäck.