



ÜBER STOCK UND STEIN

Etwas zur Trendsportart Trailrunning und zu Wegen weg vom Asphalt

Cindy Ziegler

Ein Naturerlebnis: Beim Trailrunning spürt man den Boden, der sich stetig verändert.

Bilder Cindy Ziegler

Dort wo die Strasse aufhört, fängt der Trail – der Pfad – an. So auch im Fürstenwald ob Chur. Der Parkplatz ist gut besetzt, im Wald herrscht reges (Sport)-Treiben. Auf dem kiesigen, breiten Waldweg, aber auch auf den schmalen, mit Wurzeln und Steinen durchzogenen Pfaden. Angelika Lehmann begrüsst mit festem Händedruck und in Sportkleidung. Sie ist Projektleiterin bei «Zenit run», dem Trailrunningcenter in Graubünden. Deswegen sind wir an jenem Dienstag auch im Wald. Wegen des Trailrunnings. Bevor der Kurs für Einsteigerinnen und Einsteiger startet, setzen wir uns auf zwei grosse Steine am Wegesrand. Kurz beobachten wir das Treiben. Schauen den Velofahrern zu. Den Joggerinnen. Den Menschen mit Hunden.

Dort wo die Strasse aufhört, fängt der Trail an. «Eigentlich machen alle, die auf nicht asphaltierten Strassen rennen, Trailrunning», sagt Angelika Lehmann und schmunzelt ab meinem verwundernten Gesichtsausdruck. Für mich war Trailrunning immer gleichbedeutend mit Bergläufen. Mit vielen Höhenmetern, grossen Bergen und noch grösserer Anstrengung. «Trailrunning ist für mich ein Ankommen bei mir selber. Es ist ein Naturerlebnis. Eigentlich ein schnelleres Wandererlebnis mit leichterem Gepäck»,

erklärt Angelika Lehmann. Sie selbst sei sanft ins Trailrunning eingestiegen. Und ebenso überrascht gewesen, dass die Definition eigentlich so einfach ist. «Auch kleinere Runden haben ihren Reiz. Es müssen nicht immer 1000 Höhenmeter oder 20 Kilometer sein.»

Weg vom Asphalt

Fakt ist: Trailrunning boomt seit ein paar Jahren. Das erkennt man am Berg, aber auch in der Industrie. Dort ist Trailrunning mittlerweile ein ernst zu nehmendes Segment. Diese Sportart, die gar nicht so neu ist. In den 80er-Jahren etablierte sich der Laufsport, insbesondere in den USA. «Alle haben damals gejoggt. Möglichst flach und möglichst schnell. Das war vor allem in den Städten so», erklärt Angelika Lehmann. Trailrunnerinnen und Trailrunner galten damals als Revoluzzerinnen und Revoluzzer. Heute ist das anders. Viele Menschen zieht es weg vom Asphalt und auf anderen Untergrund. «Das ist übrigens auch viel gesünder. Durch den Boden, der sich immer wieder ändert, entwickelt und verbessert man verschiedene Konditionsfaktoren wie Ausdauer, Kraft, Koordination und Geschicklichkeit. Ausserdem hilft es auch der Konzentrationsfähigkeit. Und

noch dazu ist es gelenkschonender», sagt die Projektleiterin.

Graubünden nimmt Trailrunning ernst. Kürzlich attestierte eine Marktforschungsstudie dem Kanton gar die Leaderrolle in Sachen Trailrunning in der Schweiz. «Graubünden ist prädestiniert für Trailrunning», ist Angelika Lehmann überzeugt. Und führt aus: «Wir haben ein sehr gutes Wanderwegenetz. Der Kanton ist gross und weitläufig. Man hat vielerorts immer noch das Gefühl von Alleinsein. Und die Koexistenz auf den Wanderwegen funktioniert vorbildlich.» Vor drei Jahren startete dann auch das Projekt «gaubünden Trailrun», das in diesem Jahr abgeschlossen wird. Projektträger ist dabei «Zenit run».

Hüpfen und Tänzeln

Trotz allem merken Angelika Lehmann und auch andere Trailrunnerinnen und Trailrunner, dass viele Menschen noch immer Hemmungen haben, sich mit dem Sport zu identifizieren. Oft hätten die Leute das Gefühl, sie seien zu wenig fit für Trailrunning. «Nur schon das Wort klingt zu extrem. Das Schöne bei Trailrunning ist ja eigentlich, dass man das Lauftempo anpassen kann. Das ist ein taktisches Element», sagt sie. Und meint, dass die Sport-