

A full-page photograph of a mountain range. The foreground is a grassy, brownish-green slope. In the middle ground, there are large, dark rock formations with patches of snow. The background shows more jagged mountain peaks, some with snow, under a cloudy, grey sky.

# *Ab auf den*

Faszination Trailrunning



*Trail!*

Der Grosse Piz Buin ist ein majestätischer Berg.  
Links der etwas kleinere Piz Buin Pitschen.

Im Frühsommer oder im Herbst gibt manchmal Schnee. Wenn die Bedingungen stimmen, ist das kein Hindernis und macht auch in den Laufschuhen Spass.

*Die Sportart Trailrunning boomt. Es ist eine dynamische Art, in den Bergen unterwegs zu sein. Dem Genuss der Bergwelt tut sie keinen Abbruch. Ein Selbstversuch im Unterengadin.*

Text: Anita Bachmann  
Fotos: Stefan Kürzi

Der Bergsommer ist so kurz. Das wissen auch die Murmeltiere, die diese letzten Junitage in vollen Zügen geniessen. Sie fläzen auf Steinen in der Sonne. Manchmal heben sie kurz den Kopf, um sich gleich wieder dem Sonnenbaden hinzugeben. Auf rund 2600 Metern über Meer queren wir das erste Schneefeld. Und als wir auf dem Piz Clünas (2791 m) stehen, sehen wir mehr davon: In Richtung Piz Minschun und weiter hinten am Horizont in Richtung des stolzen Piz Buin breitet sich vor uns eine Landschaft aus, die noch bis zur Hälfte mit Schnee bedeckt ist. Der Lai da Minschun unten in der Mulde ist erst eine kleine runde Pfütze. Umgeben von Schnee schimmert das Wasser eisblau. Doch schon im Oktober kann hier wieder Schnee fallen, und die Murmeltiere verschwinden für den Winterschlaf wieder in ihren Löchern. Wir montieren Minigamaschen, die nur bis zu den Knöcheln reichen, an unsere Laufschuhe. Fränzi Gissler hat die Gamaschen und Kompressionsstulpen mitgebracht, damit auch die Schienbeine vor dem Schnee geschützt sind. Sie gehört zu den Pionierinnen in Sachen Trailrunning und hat bereits vor bald 20 Jahren mit dem Sport angefangen – damals sprach noch niemand von Trailrunning, und es gab

auch keine Extraausrüstung dafür. «Man kann auch normale Gamaschen nehmen, wenn man keine Laufgamaschen besitzt», sagt sie. Überhaupt ist sie der Ansicht, dass man sich als Anfängerin nicht zu viel Ausrüstung anschaffen muss. Laufschuhe mit festem Profil und ein kleiner Lauf-rucksack seien das Wichtigste. «Was die Bekleidung angeht, kann man anziehen, was man hat. Es braucht keine Extra-Trailrunningunterhose», sagt sie.

#### Querfeldein – frei wie ein Kind

Nach einem kurzen Abstieg erreichen wir die Schneefelder. Es ist perfekter Sulzschnee: Die oberste Schicht ist aufgeweicht, die darunter trägt noch gut. Und da es hier nicht besonders steil ist, schlittern wir vergnügt nach unten. «Natürlich muss man bei der Planung überlegen, ob so etwas machbar ist», sagt Fränzi. Wäre der Schnee noch hart, hätten wir mit den Laufschuhen keine Chance. Und wenn er zu weich wäre, würden wir bei jedem Schritt mühsam einsinken.

Als wir wieder festen Boden unter den Füßen haben, laufen wir querfeldein Richtung Muot da l'Hom. Wenn es noch





Kaltes Wasser vom Brunnen  
ist eine willkommene Erfrischung.  
Darauf zählen, dass es unterwegs  
genug zu Trinken gibt, sollte man  
aber nicht.



Fast auf allen Wander- und Bergwegen kann man auch Trailrunning machen. Wo es möglich ist, im flotten Laufschriff und sonst im Wandertempo.





Immer wieder queren kleine Bächlein den Pfad oder es fließt Schmelzwasser im Weg. Manchmal bleibt die Füße trocken, aber nicht immer.

Die Murmeltiere lassen sich von den Läuferinnen kaum stören. Meistens schauen die Nager nur kurz auf und wenden sich dann wieder ihren Lieblingsbeschäftigungen zu: Fressen und Sonnenbaden.



kein Weidegras hat, ist das kein Problem. «Für mich ist das wichtig, ich bin in den Bergen zu Gast und verhalte mich auch so», sagt Fränzi. So kurz nach der Schneeschmelze gibt es aber nur braunes, dürres Gras und trockene Flechten, die unter den Füßen knistern. Weglos rennen; unwillkürlich erinnere ich mich daran, wie ich das als Kind gemacht habe – und spüre wieder diese Freiheit.

#### «Es ist wichtig, die Tour langsam anzugehen»

Trailrunning boomt seit ein paar Jahren. Läufer, Bergwanderer oder jene, die sich von den Hochglanzfotos von Outdoorausrüstern oder Tourismusdestinationen anstecken lassen, sind potenzielle Einsteiger. Die Hürde, es auszuprobieren, ist nicht hoch.

Von Scuol nach Motta Naluns fahren wir mit der Gondelbahn, und zu meiner Überraschung sagt Fränzi: «Wir marschieren das erste Stück ganz ruhig hoch.» Kein Kaltstart, sondern gemütliches Einlaufen, schliesslich befinden wir uns auf über 2000 Metern über Meer. «Es ist wichtig, die Tour langsam anzugehen», sagt sie. Wer sich schon im ersten Aufstieg verausgabte, könne es nicht geniessen. «Wenn

es aufwärtsgeht, eher mal marschieren und ansonsten «rollen» lassen.» Erst als der Weg auf der Höhe verläuft, fangen wir an, locker zu traben. Prompt scherzt ein älterer Mann mit einem Mountainbike, der sich eine kleine Verschnaufpause gönnt: «Ihr müsst nicht so viel reden, sondern schneller rennen.»

Bald erreichen wir die Abzweigung nach Piz Clünas. Jetzt geht es steiler bergauf. Fränzi gibt Tipps zur richtigen Technik: kleine Schritte machen und vor allem mit den Armen arbeiten. «Sie geben den Takt an.» Auch Abwärtsrennen will gelernt sein. Neben normalen Laufsritten baut Fränzi immer wieder kleine Hüpfen ein. Das nimmt Tempo raus und macht die Abbremsbewegungen schonend. «Abwärtsrennen ist oftmals ein bisschen verpönt», sagt sie. Aber wenn man technisch richtig laufe, sei es wegen der exzentrischen Belastung sogar ein sehr effektives Training. Und auch der «Hammermuskelkater» lasse sich so vermeiden.

#### Mehr als Joggen am Feierabend

Nach einer Stärkung auf der Alp Laret laufen wir ins Val Tasna. Hier ist es grüner, und der Enzian blüht. Der schmale



Auf der Alp Laret kann man sich stärken. Links und rechts sind die Ställe, vordem mittleren Gebäudewerden die Gäste bedient.



Die Spezialität auf der Alp Laret ist Kaiserschmarrn. Will man nachher aber noch rennen, ist es besser, die Portion zu teilen.

Weg verläuft in leichtem Auf und Ab – so lässt es sich in flottem Tempo rennen. Auf der Schattenseite des Tals queren wir noch einen Lawinenkegel, aber als wir das Tal Richtung Ftan verlassen, spüren wir die Sommerhitze. Noch ein kleiner letzter Anstieg, ein paar Hundert Meter auf der Strasse und das Dorf Ftan ist erreicht. Am Dorfbrunnen kühlen wir uns erst mal ab. Und plötzlich spüre ich sie: eine leise Müdigkeit in den Beinen. Doch die Zufriedenheit überwiegt. Laufen ist jetzt mehr als die Joggingrunde am Feierabend. Es ist ein ganztägiges Laufprojekt mit Auf- und Abstiegen, Blumenwiesen, Murmeltieren, herrlichen Panoramen und vielleicht sogar einer Schlitterpartie auf Schneefeldern.



#### Anita Bachmann

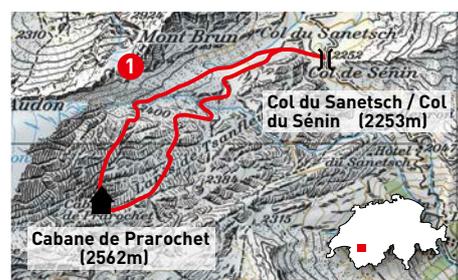
ist Journalistin und Redaktorin «Die Alpen». In den Bergen tankt sie Energie – mit oder ohne Familie, im Sommer wie im Winter.

### Drei Einsteigertouren und praktische Infos

#### 1. Motta Naluns (2151 m)–Piz Clünas (2971 m)–Muot da l'Hom–Alp Laret–Alp Valmala–Ftan (1634 m)

Eckdaten: T2, 3 h 50, ↗ 750 Hm, ↘ 1300 Hm, 19 km

Route: Von Motta Naluns entlang dem Skilift hinauf bis zur Abzweigung Richtung Alp Clünas. Nach der Alp Richtung Piz Clünas abzweigen und diesen nach Norden überschreiten. Entweder über den Wanderweg oder, falls es noch Schnee hat, direkt über die Schneefelder hinunterlaufen. Nach einem kleinen Abstecher auf den Gipfel Muot da l'Hom weiter zur Alp Laret. Auf der linken Seite ins Val Tasna. Bei der Alp Valmala den Bach queren und auf der rechten Tal-



1 Col du Sanetsch – Cabane de Prarochet – Col du Sanetsch

seite zurücklaufen. Eine kleine Brücke führt zurück ans andere Ufer, und über einen Waldweg und einen Abschnitt auf der Strasse geht es nach Ftan.

**Variante:** Die Route kann an zwei Orten abgekürzt werden: Entweder man verzichtet auf den Gipfel des Piz Clünas, oder man läuft von der Alp Laret direkt nach Ftan.

**Verpflegung:** Einkehrmöglichkeit gibt es auf der Alp Laret.

**Anfahrt:** Mit dem Zug nach Scuol und von dort mit der Gondelbahn nach Motta Naluns. Ab Ftan verkehren Postautos.

**2. Col du Sanetsch (2252 m)–Cabane de Prarochet (2562 m)–Col du Sanetsch**

**Eckdaten:** T2, 2 h bis 2 h 30, ↗ 350 Hm, ↘ 350 Hm, 9,5 km

**Route:** Der Rundweg verläuft über die Karrenfelder von Lapis de Zanfleuron. Vom Col du Sanetsch in Richtung NW bis zu P. 2250. Den nicht ausgeschilderten Weg etwas südlich des Wanderwegs wählen. Zuerst behält der Weg die Richtung des Wanderwegs. Nach etwa 1 km geht er südlich weg und verliert sich dann für kurze Zeit im Gelände. Steinmännchen und Markierungen weisen aber die Richtung. Ab P. 2322 ist der Weg wieder durchgehend sichtbar und mündet schliesslich in den ausgeschilderten Wanderweg Richtung Cabane de Prarochet. Auf diesem gelangt man zurück auf den Col du Sanetsch.

**Variante:** Die Tour ist in beiden Richtungen machbar.

**Verpflegung:** Die Cabane de Prarochet ist während der Sommersaison geöffnet.

**Anfahrt:** Von Sion verkehrt ein Postauto via Chandolin-près-Savièse nach Col du Sanetsch, aber nur bis Ende August.

Der Col du Sanetsch ist auch von Gstaad her erreichbar. Mit dem Postauto kommt man via Gsteig nach Innergsteig. Weiter geht es mit der Seilbahn bis zum Stausee und von dort zu Fuss zur Passhöhe. Die Seilbahn verkehrt von Mitte Juni bis ca. 20. Oktober.

**3. Trüebsee (1796 m)–Jochpass (2207 m)–Engstlenalp (1834 m)–Tannalp–Balmeregghorn (2255 m)–Planplatten (2233 m)**

**Eckdaten:** T3, ca. 4 h, ↗ 1150 Hm, ↘ 700 Hm, 17 km

**Route:** Von der Seilbahnstation Trüebsee zuerst entlang dem gleichnamigen See und dann steil den markierten Wanderweg hoch auf den Jochpass. Weiter geht es abwärts zum Engstlensee und dann auf der Höhe zur Engstlenalp. Der Weg zur Tannalp führt durch die Spycherflüö/OW, auf rund 50 m ist der Felsweg mit einem Drahtseil gesichert. Von der Tannalp geht es südwestlich Richtung Tannensee und hoch auf den Grat, der zum Balmeregghorn führt. Von dort gelangt man auf einem Höhenweg zur Bergstation Planplatten.

**Variante:** Die Tour ist auch in der umgekehrten Richtung machbar, dann reduziert sich der Aufstieg auf 700 Hm. Sie kann zudem abgekürzt werden, indem man von Trüebsee bis Jochpass mit der Seilbahn fährt.

**Verpflegung:** Einkehrmöglichkeiten gibt es auf der Engstlen- und der Tannalp.

**Anfahrt:** Mit dem Zug nach Engelberg und dann mit der Gondelbahn nach Trüebsee. Von Planplatten führen Bergbahnen nach Meiringen.

**Ausrüstung**

Laufschuhe mit geländetauglichem Profil, ein kleiner, ergonomischer Lauf-rucksack und eine leichte Jacke gehören zur Grundausrüstung eines Trailrunners. Im Rucksack sollte man Wasser, etwas zu essen, eine Notfalldecke und ein Handy mitführen.

**Planung**

Ein Traillauf muss mit der gleichen Sorgfalt geplant werden wie jede andere Aktivität in den Bergen. Es gilt, die Wettervorhersagen zu beachten, die Verhältnisse vor Ort zu prüfen (z. B. ob und wie viel Schnee noch liegt) und sich zu überlegen, welche Tour den eigenen Fähigkeiten entspricht. Nebst dem Schwierigkeitsgrad sollte man die Höhenmeter und die Distanz beachten. Eine genaue Formel, um die Dauer des Laufs auszurechnen, gibt es nicht. Bei einfachen Trails mit wenigen Höhenmetern kann die angegebene Wanderzeit halbiert werden. Ansonsten rechnet man für 6 km mit 800–1000 Hm ca. 1 h 45.

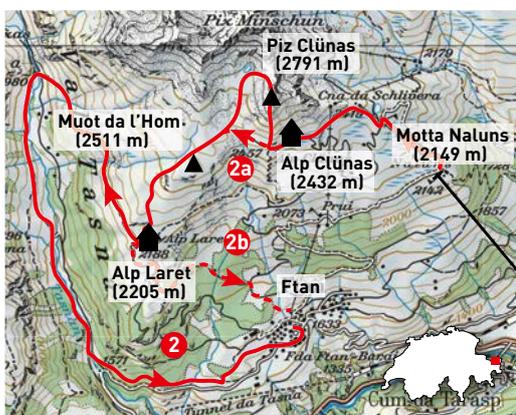
**Literatur**

K. Strom, D. Mayer, J. und D. Patitucci, *Trail Running Schweiz, 30 unglaubliche Läufe*, 2018

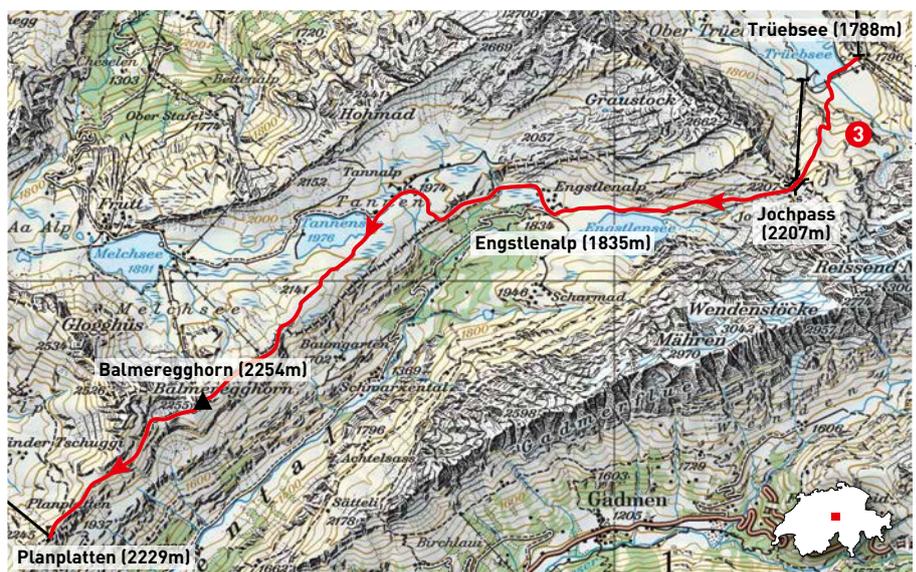
**Trailrunning im SAC**

Einige Sektionen bieten auch Trailrunningtouren an.

3 Trüebsee – Jochpass – Engstlenalp – Balmeregghorn – Planplatten



- 2 Motta Naluns – Piz Clünas – Muot da l'Hom – Alp Laret – Ftan
- 2a Variante ohne Piz Clünas
- 2b Variante Direktabstieg von Alp Laret nach Ftan



LK 1: 100 000, reproduziert mit Bewilligung von swisstopo (JM120017)