

Schweizer Trailrunning-Events

Das Angebot wächst und wächst

In den letzten Jahren sind in der Schweiz viele neue Trailruns entstanden, das Angebot an spannenden Events ist grösser denn je. Die Läuferinnen und Läufer freuts, doch nicht alle Veranstaltungen können wirtschaftlich überleben.

TEXT: MAC HUBER

Alles wird besser, Trailrunning bei Sierre-Zinal bleibt gut - und das seit 50 Jahren!

Damit hatte der Mathematik-Professor Jean-Claude Pont nicht gerechnet, als er im Jahr 1974 (!) einen Berglauf im Wallis organisierte: Von Sierre nach Zinal, 31 Kilometer über dem Val d'Anniviers, erst steil bergauf, dann immer schön den imposanten Viertausendern entgegen, und schliesslich steil, verflucht steil hinunter ins Ziel nach Zinal.

Pont hatte den Lauf gegründet, «um die Wirksamkeit der körperlichen Ertüchtigung wieder zu entdecken», wie er in seinem Buch «Courir dans une Cathédrale» erklärte. Dass Sierre-Zinal alsbald zu einem der renommiertesten Bergläufe avancieren würde, war damals nicht abzusehen.

Nun feiert Sierre-Zinal sein 50-jähriges Bestehen. Von seiner Strahlkraft hat der Klassiker nichts eingebüsst – im Gegenteil: Die 2000 Startplätze waren innert rekordverdächtigen 66 Minuten restlos ausverkauft. Auf der Website türmen sich seither die Anfragen nach Startnummern.

Jeder will dabei sein beim 50-Jahr-Jubiläum. Selbst Kilian Jornet (35), der erfolgreichste Trailrunner der Welt. Der Katalane, der bei Sierre-Zinal auch den Streckenrekord hält, strebt im Val d'Anniviers seinen bereits 10. Sieg an. Andere Spitzenläufer gucken derweil buchstäblich in die Röhre. Sierre-Zinal wird am 12. August erstmals live auf Eurosport übertragen, in 20 Sprachen und 53 Länder. >

AM URSPRUNG DES BOOMS

«Nein, damit hatte ich nicht gerechnet», bestätigt Jean-Claude Pont. Und schon gar nicht damit, dass Sierre-Zinal dereinst als Startlinie für einen Trend stehen würde – für Trailrunning. Pont selbst, mittlerweile 81 Jahre alt, legt zwar auch heute noch Wert darauf, dass Sierre-Zinal «einfach ein Lauf in den Bergen» sei. Die Geschichte des Trailrunning in der Schweiz bleibt aber eng mit dem Pionier im Wallis verknüpft.

Andere grosse Erlebnisläufe folgten erst über ein Jahrzehnt später: Der Swisalpine wurde 1986 lanciert, der Jungfrau-Marathon 1993. Erst mit diesen beiden Klassikern eroberte der Laufsport die Berge. Die Teilnehmerzahlen schossen in die Höhe, der Swisalpine zog in seinen besten Jahren mehr als 5000 Läufer(innen) nach Davos, die meisten wagten sich dabei auf die

legendäre Königsstrecke über 78,5 Kilometer, den ersten bergigen Ultramarathon in Europa.

Die Industrie begann sich erst nach der Jahrtausendwende für die neue Zielgruppe zu interessieren. Trailrunning-Schuhe entstanden, stabiler als herkömmliche Laufschuhe, mit mehr Grip an den Sohlen. Laufrucksäcke kamen auf den Markt, Running-Westen, superleichte Stöcke. Events wie der Zermatt Marathon (2002) und der Trail Verbier St-Bernard (2009) feierten Premiere. Die Szene wuchs zusehends. Vielerorts sprach man bereits von einem (ersten) Boom.

Das Laufen auf Trails wurde immer populärer. Der eigentliche Trend setzte aber erst im letzten Jahrzehnt ein. Da schossen Trailrunning-Events wie Pilze aus dem Boden. In Graubünden wurden u.a. der Irontrail (2013), der Rheinquelle Trail (2020) und der Engadin Ultra Trail (2021) lanciert, im Wallis der Matterhorn Ultraks (2013), der Swiss Alps 100 (2017) und Swiss Peaks Trail (2020), um nur einige zu nennen.

Im Berner Oberland entstand 2013 der Eiger Ultra Trail. «Wir rechneten damals mit 300 Teilnehmern», sagt OK-Präsident Ralph Näf rückblickend, «gekommen sind 1200». Die Erfolgsgeschichte nahm seinen Lauf.

Bei der 50. Austragung wird Sierre-Zinal erstmals live auf Eurosport übertragen, in 20 Sprachen und 53 Länder.

Trailläufe im Ausland

Legendär und begehrt

Ultra-Trail du Mont Blanc (Fr), kurz UTMB. Der prestigeträchtigste Trailrun der Welt. Führt von Chamonix auf rund 170 km mit 10000 zu überwindenden Höhenmetern rund um die Mont-Blanc-Gruppe. Wird im Spätsommer zum 20. Mal ausgetragen, als grosses Finale der UTMB World Series, die weltweit insgesamt 36 Qualifikationsrennen umfassen.

Rennsteiglauf (De), mit mehr als 15000 Teilnehmern der populärste Trailrun in Europa. Feierte am 13. Mai sein 50-Jahre-Jubiläum. Mehrere Strecken durch den Thüringer Wald: u.a. Supermarathon (73,9 km / 1500 hm), Marathon, Halbmarathon. Legendär dabei sind die

Kloss-Partys am Vorabend und der angebotene Haferschleim an den Verpflegungsstellen.

Dipsea Race (Kalifornien/USA), wird schon seit 1905 veranstaltet und gilt als weltweiter ältester Trailrun. Strecke: 12 km / 1219 hm. Teilnehmerzahl auf 1500 begrenzt.

Marathon des Sables (Marokko), Wüstenlauf. In sieben Tagen gehts rund 250 km durch die Sahara. Dabei tragen die Läufer(innen) persönliche Utensilien und die Verpflegung für das ganze Rennen mit sich. Geschlafen wird im Zelt. Die Temperaturen schwanken zwischen 5 Grad (nachts) und 40 Grad (tagsüber).

IN FÜNF STUNDEN AUSVERKAUFT

Im August wird der Eiger Ultra Trail zum 11. Mal ausgetragen. Die 4000 Startplätze waren innert fünf Stunden ausverkauft. Erstaunlich dabei: Die Läuferinnen und Läufer reisen mittlerweile aus 85 verschiedenen Nationen an. «Der Eiger ist ein Mythos», sagt Näf, «seine Nordwand und die Geschichten dahinter wirken unglaublich anziehend.»

Über ein ähnliches Privileg verfügt der Jungfrau-Marathon auf der anderen Bergseite. «Der schönste Marathon der Welt», wie er sich unbescheiden selbst nennt, zählt zusammen mit dem Eiger Ultra Trail und dem Trail Verbier St. Bernard zu den grössten und begehrtesten Bergläufen in der Schweiz. Im Hinblick auf die bereits 30. Austragung waren die 4000 Startplätze (erneut frühzeitig ausgebucht. Dazu

kommen 600 Startplätze für den anlässlich des Jubiläums einmalig angebotenen Halbmarathons von Stechelberg auf die Kleine Scheidegg. Der Knick der Pandemie hat sich offensichtlich nur geringfügig auf die Faszination der Klassiker ausgewirkt.

VOLLER KALENDER

Und laufend gibt es neue Angebote. Der Trailrunning-Kalender ist hierzulande so voll wie noch nie. Von Mitte Juni bis Mitte Oktober findet an jedem Wochenende irgendwo in der Schweiz mindestens ein Trailrun statt. Die Bergläufe, also jene Veranstaltungen, wo sich das Ziel in der Regel oben auf dem Berg befindet, sind dabei nicht miteingerechnet. In der Schweiz gilt offenbar mehr denn je: wo es einen Berg hat, lässt sich auch ein Rennen veranstalten. Nirgendwo sonst auf der Welt gibt es auf so kleinem Raum so viele Lauf-Events.

Dies mit guten Gründen: Die Schweiz ist ein wahres Paradies für Trailrunner, ein Eldorado für Berggeissen und Gipfelstürmer. Entlang eines Gletschers? Über einen Gratweg? Von Bergsee zu Bergsee? Hauptsache im Lauftempo über Stock und Stein. Der Schweizer Bergspielplatz bietet unzählige Möglichkeiten für grossartige Trailrunning-Erlebnisse.

Das Netz an Wanderwegen umfasst hierzulande stolze 66 000 Kilometer, es liesse sich mehr als eineinhalb Mal um die Erde spannen. Die Wanderwege sind an den schönsten Orten des Landes angelegt, meist liebevoll gepflegt, sicher und in Bergregionen mit einem grandiosen Panorama versehen. Die Wanderwege stehen Veranstaltern von Trailruns kostenlos zur Verfügung.



Hochgeföhle oberhalb der Waldgrenze und Nachtarbeit inklusive: Trailrunning beinhaltet alle Facetten, die erlebnisorientierter Laufsport bieten kann.

FOTOS: ZVG

GROSSE KONKURRENZ

Nicht jeder Trailrunning-Event ist aber ein Selbstläufer. Einige der einst vielversprechenden Rennen mussten wieder eingestellt werden. Unter ihnen selbst Pionier-Veranstaltungen wie der «Swiss Jura Marathon» von Genf nach Basel (1990 bis 2008), der «Mountainman» vom Trüebsee auf den Pilatus (2010 bis 2018), der «Sardona Ultra Trail» im Unesco-Welterbe (2011 bis 2014), «The Wayve» rund um den Zürichsee (2012) oder jüngst der Swisalpaine in Klosters/Davos (1986-2021). Deren Veranstalter litten unter einem Mangel an potenten Sponsoren, Mitorganisatoren, Helfern oder Teilnehmern.

Einige der einst vielversprechenden Rennen mussten wieder eingestellt werden.

Krasses Beispiel eines gescheiterten Versuchs war der 2015 geplante Rütli Ultra Trail. Für die 100-Meilen-Premiere im Herzen der Schweiz hatten sich trotz toller Strecke nur gerade 29 Unentwegte angemeldet. Der Ultralauf von Luzern über

die Panorama-Berge Pilatus, Stanserhorn und Rigi vermochte sich auch später unter dem neuen Namen «Rütli Challenge Luzern» nicht durchzusetzen.

Eine wunderbare Region allein reicht eben noch nicht zum Durchbruch in der Szene. Das hat jüngst auch die «Swiss Trail Tour» im Berner Oberland schmerzlich erfahren müssen. Die Veranstaltung, die sich selbst als «erste und

einzigste Trailrunning-Tour der Schweiz» rühmte, wurde aufgrund von personellen Veränderungen im OK und finanziellen Engpässen gestrichen. In diesem Jahr sind nur noch der Iffiglauf (9,4 km) und der Kids Run geplant.

ZU VIELE ULTRAS?

Trotz des aktuellen Trends bleibt die Frage, ob sich die Events nicht selbst konkurrenzieren, gar kannibalisieren. Das Angebot erscheint grösser als die Nachfrage. Auffällig ist, dass alle neueren Veranstaltungen mindestens eine Ultradistanz anbieten, einen Lauf also, der länger ist als ein Marathon (42,195 km).

Der Swiss Irontrail, der im letzten Jahr seine Premiere im Naturpark Ela feierte, und der Trail Run der Fachhochschule

Graubünden in Lenzerheide haben gleich zwei Ultra-Distanzen ausgeschrieben. Die Ultra Tour Monte Rosa und der Event am Wildstrubel werben mit drei, der Swiss Peaks Trail gar mit vier Ultra-Distanzen um die Lauf-Kundschaft. Diese drei Events werden alle im September im Wallis gestartet. Wer soll, kann und will all die hunderte von Kilometern und zehntausende von Höhenmetern laufen?

Natürlich – mit den Langdistanzen soll vor allem auch internationale Kundschaft angezogen werden, aber dennoch haben im Vergleich zu den populären Stadt- und Seenläufen die Trailruns relativ kleine

Teilnehmerfelder. Der Ertrag aus den Startgeldern bleibt also bescheiden. Der Aufwand, den die Veranstalter punkto Logistik und Sicherheit in den Bergen betreiben müssen, ist hingegen beträchtlich – insbesondere auf den Langdistanzen.

Vom Frühsommer bis Herbst findet an jedem Wochenende irgendwo in der Schweiz mindestens ein Trailrun statt.

Damit die Rechnung aufgehen kann, muss möglichst die ganze Bandbreite der Zielgruppe angesprochen werden. «Die grosse Masse lässt sich mit den Ultra-Distanzen nicht abholen», sagt Patrick Bertschi (44), der bei Swiss Athletics die Trailrunning-Leiter ausbildet. Bertschi glaubt daher, dass der Hype auf den Ultra-Strecken bald abflauen wird.

TOURISTIKER MACHEN MIT

Im Breitensport hingegen sieht er «viel Zukunftspotenzial». Sportverbände, Sportartikel-Hersteller und vor allem auch zahlreiche Tourismus-Organisationen sind auf den Trailrunning-Zug aufgesprungen oder springen laufend auf.

Immer mehr Wege werden als offizielle Trailrunning-Strecken beschildert. Und die Grenze zum Schweizer Nationalsport Wandern verschwimmt zunehmend. Das zeigt sich beim Berglauf-Klassiker Sierre-Zinal. Zum 50-Jahre-Jubiläum bieten die Organisatoren die Kategorie «Touristes» an. Die «Touristen» absolvieren die gleiche Strecke wie die Spitzenläufer, starten aber schon um 5 Uhr in der Früh und können es gemütlich nehmen. Die 4000 Plätze waren im Nu ausgebucht. **f**

Hauptsponsorin
Zürcher Kantonalbank

MEHR ALS AM LIMIT

ZKB ZÜRILAUFR CUP

Mehr als ein Lauf.

zuerilaufcup.ch

MAKE IT YOUR TRAIL

DEINE INTERSPORT TRAILRUNNING EXPERTEN KENNEN JEDEN TRICK

intersport.ch/de/stores

FINDE DEINEN EXPERTEN

INTERSPORT

Aussergewöhnliche Schweizer Trailläufe



Ob steil, lang, günstig oder international wie beim Eiger-Ultra (im Bild): Der Schweizer Eventkalender bietet für alle Trailrunner reichlich Auswahl.

STOOS-TRAIL

Neu

Premiere im Herzen der Schweiz: Der Stoos-Trail wird heuer erstmals veranstaltet. Die Aussichten sind vielversprechend, nicht nur auf der spektakulären Gratwanderung vom Chlingenstock auf den Fronalpstock. Wo sonst liegt einem der Vierwaldstättersee derart schön zu Füssen?

Wann: 8. Juli
Wo: Schwyz, Brunnen, Muotathal SZ
Strecken: 46,6 km / 2480 hm, 25,6 km / 1720 hm, 11 km / 500 hm

www.stoosrail.ch

EIGER ULTRA TRAIL

Global

Den Eiger Ultra Trail zu erleben kann so gewaltig sein wie die Eigernordwand an und für sich: faszinierend, aber auch höchst herausfordernd und pickelhart. Der Lauf am Fuss von Eiger, Mönch und Jungfrau hat sich innert kurzer Zeit als feste Grösse im internationalen Trail-Kalender etabliert. Zur 11. Ausgabe in diesem Jahr haben sich Läufer(innen) aus 85 Nationen (!) angemeldet. Der Eiger Ultra Trail ist damit der globalste und internationalste Trailrun hierzulande. Die 4000 Startplätze waren nach fünf Stunden ausverkauft. Nur auf der Königsstrecke, dem Unesco-Trail über 250 km und 18 000 Höhenmeter, konnte man sich Mitte Mai noch anmelden.

Wann: 12.–16. Juli
Wo: Grindelwald BE
Strecken: 250 km / 18 000 hm, 101 km / 6700 hm, 51 km / 3100 hm, 35 km / 2500 hm, 16 km / 960 hm

www.eiger.utmb.world

MATTERHORN ULTRAKS

Steil

Der Matterhorn Ultraks bietet gleich sechs verschiedene Rennen an. Unter ihnen die «Extreme»-Strecke. Der alpine Rundkurs mit Blick aufs Matterhorn ist «nur» 25 Kilometer lang, hat es mit 2876 Höhenmetern aber in sich. Beim «Extreme» geht es hoch hinaus, mehrmals auf über 3000 m. Das Gelände ist rau, felsig und steil, zuweilen unglaublich steil, rauf wie runter. Wer die Strecke in Angriff nehmen will, sollte pro Stunde mindestens 800 Höhenmeter bewältigen können. *Wer dies nicht schafft, dürfte Mühe haben, die vorgeschriebenen Zeitlimiten zu erreichen.*

Wann: 25. August
Wo: Zermatt VS
Strecke: 25 km / 2876 hm

www.matterhorn.ultraks.ch

SWISS PEAKS TRAIL

Lang

Vom Rhonegletscher bis zum Genfersee. Von Oberwald bis Bouveret. Ja, diese Strecke kann man laufen, auf und ab durch das ganze Wallis. Unglaubliche 364 Kilometer und 26 600 Höhenmeter sind auf der Königstrecke des Swiss Peaks Trail zu bewältigen. Der mythische Wettkampf ist damit der längste Ultratrail in der Schweiz und einer der herausforderndsten weltweit. Die Teilnehmer haben 156 Stunden, also sechs Tage Zeit, um die Monster-Tour zu schaffen.

Wann: 3.–10. September
Wo: Quer durch das Wallis
Strecke: 364 km / 26 600 hm (daneben gibts glücklicherweise auch noch kürzere Strecken)
Besonderes: einmal live reicht

www.swisspeaks.ch

TRAIL DU JURA BERNOIS

Günstig

Der Berner Jura ist bekannt für seine schönen Wanderwege und aussergewöhnliche Orte wie den Windpark Mt-Crosin oder den Chasseral mit der wunderbaren Aussicht auf Seen und Alpen. Hier findet im Herbst zum 4. Mal der Trail du Jura Bernois statt. Was die familiäre Veranstaltung zusätzlich auszeichnet: Die Startgelder sind höchst bescheiden. Sie liegen zwischen 25 Franken (für den kürzesten) und 65 Franken (für den längsten Lauf). Ein Schnäppchen.

Wann: 30. September
Wo: Tramelan BE
Strecken: 64 km / 3300 hm, 44 km / 2180 hm, 29 km / 1350 hm, 13 km / 670 hm

www.utjb.ch

GANTRISCH TRAIL

Zuletzt

Nicht zu steil, nicht zu lang, nicht zu ruppig. Der Gantrisch Trail ist der letzte Schweizer Trailrun im Kalender und empfiehlt sich deshalb als Saisonabschluss. Die Atmosphäre ist sehr familiär. Kinder starten gratis.

Wann: 5. November
Start / Ziel: Riggisberg BE
Strecken: 35 km / 1570 hm, 23 km / 840 hm, 11,3 km / 380 hm

www.gantrischtrail.ch