

Neue Routen entdecken an unbekanntem Orten

JEDEM SEINE



Laufend die Schweiz entdecken, im Bild im Wallis nahe des Lac de Tanay bei Vouvry.

LAUFSTRECKE

Ein verlängertes Weekend, Ferien – endlich Zeit zum Laufen, wann immer das Herz dies begehrt. Doch wie geht man am besten vor, wenn man zwar an einem wunderschönen See oder in den Bergen ist, dort aber keine Laufstrecke kennt?

TEXT: JÖRG GEIGER

Die Aufgabe ist im Grunde genommen einfach: Man ist an einem neuen Ort und möchte die schönsten Laufstrecken herausfinden. Den perfekten Reiseführer für Laufstrecken überall auf der Welt gibt es nicht, stattdessen aber viele verschiedene Hilfsmittel wie Internet, Apps sowie GPS-Uhren, um interessante Routen in unbekanntem Gegenden zu entdecken. So gehen Sie vor.

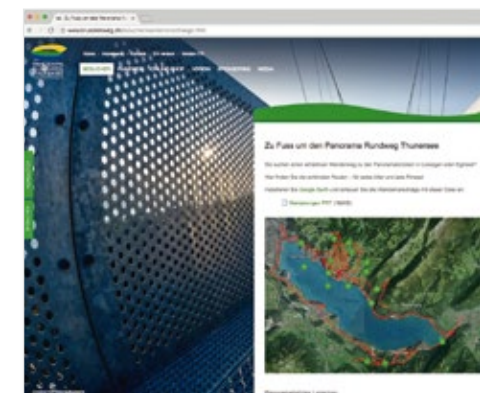
ERSTER TIPP: LOSGOOGELN

Der wichtigste Tipp gleich vorab: Wenn es möglich ist, planen Sie die Laufstrecken bequem von zu Hause aus, und zwar bereits ein paar Tage vor dem Urlaub. Sie haben dort alles, was Sie brauchen, etwa einen Computer samt Internetzugang sowie sämtliche Geräte wie Sportuhr oder Smartphone und die zugehörigen Kabel. Natürlich klappt das auch am Urlaubsort im Hotel, vorausgesetzt die Internet-Anbindung ist schnell und stabil und Sie haben Geräte und alles Zubehör komplett eingepackt.

Wer kurz vor knapp plant, steht unter Zeitdruck, und wenn dann zum Beispiel die

ausgewählte App nicht funktioniert, ist der Frust im Urlaub gross. Wie auch immer: Starten Sie Ihre Planung mit einer einfachen Google-Suche nach Urlaubsort in Kombination mit «Laufen», also etwa «Thunersee Laufen» oder konkreter «Interlaken Laufen». Damit erreichen Sie gleich mehrere Dinge auf einmal: Sie finden damit Strecken auf Outdoor-Portalen wie GPSies.com oder Bergfex.ch, Beschreibungen von Touristikbetrieben oder Hotels vor Ort sowie Blog-Einträge anderer laufbegeisterter Reisender.

Klicken Sie sich einfach durch die Suchergebnisse und lassen Sie sich inspirieren. Diese grundlegende Recherche gibt Ihnen einen guten Überblick, was es an Ihrem Urlaubsort alles an Laufmöglichkeiten gibt. Schränken Sie sich dabei nicht nur auf den Suchbegriff «Laufen» ein. Bedienen Sie sich auch bei angezeigten Wandertouren. Apropos wandern: Auch gedruckte Wanderführer sind empfehlenswert. Die beschriebenen Strecken liefern nicht nur viele Informationen, sondern oft gibt es heute auch passende GPS-Tracks dazu zum Download. >



Planung ist alles: Wer schon in Ruhe vor dem Urlaub ein paar Laufstrecken googelt, spart sich Stress am Urlaubsort.

BERGFEX, KOMOOT, GPSIES

Google ist perfekt für den Einstieg bei der Suche nach Laufstrecken im Urlaub, aber nachdem Sie Ideen gesammelt haben, sollten Sie zu Spezial-Suchen wechseln. Wir empfehlen dafür Bergfex.ch, Komoot.de und GPSies.com. Wer ohnehin in Lauf-Communities wie Strava oder auf Garmin Connect unterwegs ist und dort sein Training teilt und analysiert, kann auch diese Plattformen nutzen, um nach neuen Strecken zu suchen.

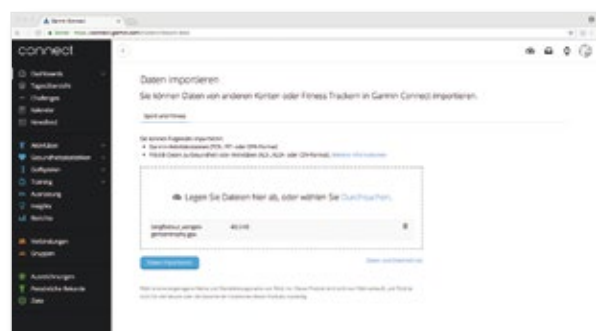
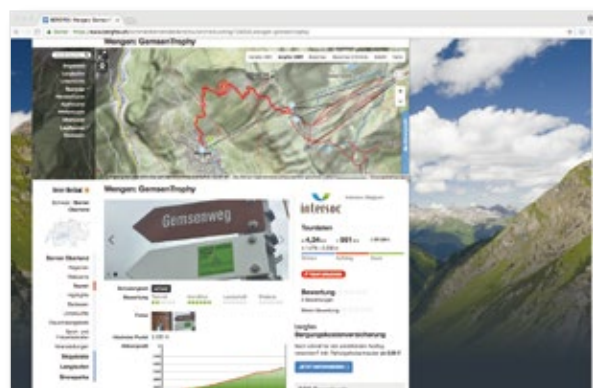
Bei Bergfex klicken Sie links «Touren» an und schränken in der Mitte unter «Region» die Suche auf Ihr Urlaubsgebiet ein. Unter «Tourtyp» können Sie gezielt auch «Laufen» auswählen. Sollten Sie damit nicht fündig werden, ist das aber nicht schlimm. Es bedeutet nur, dass bisher noch niemand explizite Laufstrecken in einer bestimmten Region hochgeladen hat. Wählen Sie dann als «Tourtyp» einfach «Wanderung» aus. Verfeinern Sie bei Bedarf die Suche um Länge oder Schwierigkeitsgrad, so können Sie sich einfache Strecken oder richtige Herausforderungen suchen. Haben Sie eine mögliche Laufstrecke gefunden, klicken Sie den Eintrag an. Zur Streckenbeschreibung gibt es in der Regel Fotos, Höhenprofil und einen Kartenausschnitt zu sehen; so erkennen Sie auch, ob eine Strecke für Sie lauffähig ist oder nicht.

In der rechten Spalte finden Sie eine Möglichkeit, um die Tourbeschreibung auszudrucken. Dann müssen Sie aber beim Laufen mit Zetteln hantieren. Wer mit Smartphone oder GPS-Uhr läuft, findet im Kasten «GPS-Downloads» alle wichtigen Daten. Laden Sie sich die GPX-Datei auf den Computer. Von dort aus können Sie Ihre GPS-Uhren füttern, das geht je nach Hersteller ein bisschen anders, etwa über Garmin Connect, Suunto Movescout oder Polar Flow. Auch Apps, die Laufstrecken aufzeichnen können, importieren vorgefertigte GPS-Tracks in der Regel, etwa Runastic oder Runkeeper. Am einfachsten erledigen Sie das über die zugehörigen Webseiten, denn der direkte Import von einer Internetseite auf das Smartphone ist erstens fummelig und klappert zweitens nicht immer.



Fast überall lässt sich eine attraktive Laufrunde finden.

Gezielter als Google liefern Spezial-Suchen Laufstrecken und passende GPS-Daten. Eine davon ist Bergfex.ch



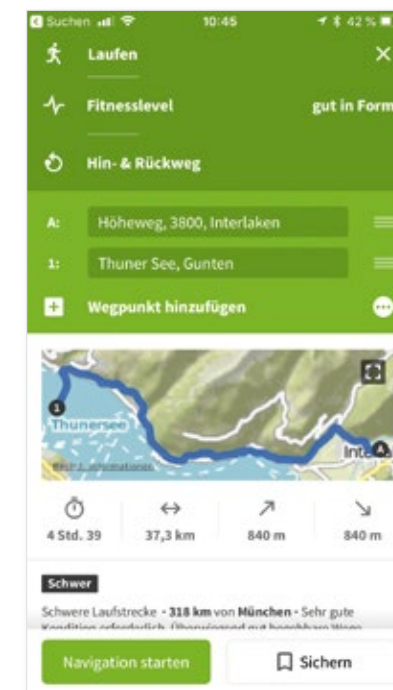
GPS-Tracks können Sie auf Ihre Laufuhr laden, bei Garmin etwa via Garmin Connect.

SUCHE AUF DEM SMARTPHONE

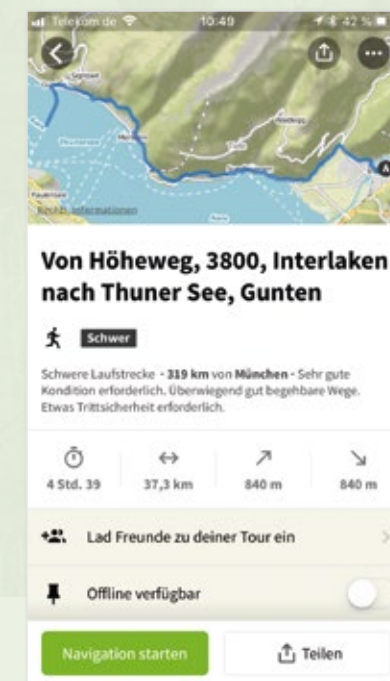
Wer bei Bergfex, Komoot oder GPSies am Computer sucht und ein Nutzerkonto anlegt, kann dort die geplanten Wanderungen einfach in den Apps weiterverarbeiten. Die Idee ist klar, Sie planen bequem am Computer und holen sich die Strecken dann in die zugehörigen Apps. Die Suche und auch eingeschränkt die Planung klappen aber auch allein in den Smartphone-Apps. Sie können diese kostenlos über die AppStores von Apple und Google laden.

Wer ohnehin mit dem Smartphone läuft, kann im Urlaub eine der genannten Apps nutzen und sich zum Beispiel von Komoot sogar per Sprachnavigation führen lassen. Praktisch bei Komoot zudem: Wer nicht immer das Smartphone zücken will, kann die App zusammen mit der Apple Watch oder mit Android-Smartwatches nutzen. Komoot ist ohnehin sehr flexibel gehalten und hat auch eine eigene App für Garmin-Geräte entwickelt, mit der sich Strecken auf GPS-Uhren des Herstellers übertragen lassen.

Für alle, die Outdoor-Touren planen, ist Komoot eine beliebte App.



Wer beim Wandern keinen Internet-Zugriff auf die Karten hat, kann diese zum Beispiel bei Komoot offline verfügbar machen.



Offline-Karten und WLAN nutzen

AUFGEPASST BEI AUSLANDREISEN

Bei der Streckenplanung verlässt man sich heute stark auf verfügbares Internet. Das kann bei Auslandsreisen zum Problem werden. Drei Tipps dafür.

- 1. Offline-Karten:** Das zur Navigation nötige GPS funktioniert auch ohne Internet-Zugriff. Ein Problem in vielen Apps sind aber Karten, denn die werden in der Regel Ausschnitt für Ausschnitt aus dem Internet geladen. Um ohne Internet auszukommen, sollten Sie zu Hause Offline-Karten auf Ihr Smartphone laden. Apps wie Komoot können das.
- 2. Hotel WLAN:** Auch wenn Sie unterwegs auf Tour kein Internet haben, meist gibt es in der Unterkunft Internet-Zugang. Damit können Sie sich für den nächsten Lauf eindecken, etwa GPS-Tracks laden und auf Ihre Sportuhr überspielen.
- 3. Adapter nicht vergessen:** Wer sich auf Notebook, Smartphone oder GPS-Uhr verlässt, muss diese Geräte regelmässig auch laden. Für Auslandsreisen empfehlen sich Reiseadapter samt Mehrfachsteckdose, um alle Geräte auch laden zu können. Bei längeren Outdoorereisen kann als externer Akku auch ein mobiles Powerpack angezeigt sein.

PASSENDE GADGETS

Nicht immer können Sie im Urlaub Ihre Laufgewohnheiten beibehalten. Wer zu Hause mit Smartphone läuft, kann das zwar grundsätzlich auch im Urlaub machen. Doch viele Lauf-Apps setzen eine Online-Verbindung voraus, was vor allem im Ausland nicht immer der Fall ist oder zusätzliche Kosten verursacht. Runtastic zeichnet in diesem Fall zwar die Strecke auch offline per GPS auf, doch die Kartendarstellung klappt nur mit funktionierender Internet-Verbindung.

Wer lieber eine GPS-Uhr nutzt, ist auch im Urlaub damit gut versorgt, online und offline. Dabei müssen es keine Highend-Modelle sein, auch eine Polar M430 (rund 249 Franken) oder Suunto Spartan Sport (399 Franken) bieten reichlich Funktionen. Auch wenn das Smartphone für viele Sportler sperrig ist, bietet es im Urlaub einen wesentlichen Vorteil: die grundsätzliche

Eine Kartendarstellung auf Sportuhren ist selten, eine teure Ausnahme bietet die Garmin Fenix 5X.



Vorteil Smartphone: Dank grossem Display ist eine übersichtliche Routendarstellung möglich.



Möglichkeit der Kartendarstellung auf einem grossen Display. Die schönsten Strecken sind oft abgelegen und die Gefahr ist gross, dass man sich ohne Karte verläuft.

Offline verfügbare Karten kosten in der Regel Geld, wenn auch im bescheidenen Rahmen: Komoot verlangt beispielsweise 27

Franken für lebenslange Karten-Updates, einzelne Regionen wie Graubünden kosten 8 Franken. Reine GPS-Tracks können Sie in so gut wie jede GPS-Uhr importieren, Kartendarstellung ist dort aber aufgrund der kleinen Displays meist nicht zu haben. Eine Ausnahme ist die mit 829 Franken recht teure Outdoor-Uhr Garmin Fenix 5X. f

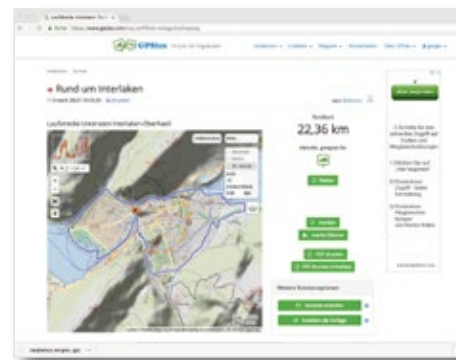
Laufen auf gänzlich neuen Wegen

SO GESTALTEN SIE IHREN EIGENEN TRAIL

Wer einen Schritt weitergehen will, muss sich nicht ausschliesslich auf vorgefertigten Pfaden bewegen. Sie können mit GPSies oder Komoot auch eigene Routen planen. Eine tolle Funktion in GPSies spart Zeit, wenn man eine bereits bestehende Route nur leicht abändern will. Wählen Sie die Route aus und klicken Sie danach auf «Variante erstellen». Jetzt können Sie die bestehende Route abändern und unter anderem Namen speichern. Wenn Sie keinen Computer zur Hand haben, ist die Komoot-App eine gute Wahl, um schnell eine Route zu planen.

Sie können dort komplett neue Laufstrecken planen oder bestehende Routen an-

passen. Tippen Sie dazu einfach auf die drei kleinen Punkte oben rechts und wählen Sie danach «Ähnliche Tour planen». Recht neu bei Komoot und eine absolut wichtige Funktion für Trail-Läufer ist die Möglichkeit, Strecken auch ausserhalb des bekannten Wegnetzes zu planen. Diese Off-Grid-Abschnitte verbindet die App einfach direkt miteinander. Doch damit man sich dabei nicht komplett verplant, denkt Komoot mit. Die Topografie des Abschnitts und die gewählte Sportart liegen für eine Modellrechnung zugrunde. Die App zeigt dann die geschätzte Zeit an, die Sie für einen Abschnitt brauchen werden, dazu Höhenmeter und Steigung. f



Selber planen: Bei GPSies können Sie vorhandene Strecken als Grundlage für die eigene Routenplanung verwenden.

Gratis Anreise mit dem ÖV aus der ganzen Schweiz!

MARATHON 42.195 KM
DUO MARATHON 2x21 KM
HALF MARATHON 21 KM
10KM

SWISS + CITY MARATHON
28 OCTOBER 2018
LUCERNE

WWW.SWISSCITYMARATHON.CH

PRESENTING PARTNER: coop
OFFICIAL PARTNER: asics, Garmin, ewi, GORE TEX, Luzerner Kantonsrat

FIT for LIFE

FIT for LIFE Newsletter

Auf dem Laufenden sein

Wir liefern Ihnen interessante Berichte, Insidertipps, Veranstaltungshinweise, Verlosungen und vieles mehr rund um die Themen Laufen, Biken, Radfahren, Schwimmen, Triathlon, Inline-Skating, Fitness und viele mehr. Abonnieren Sie jetzt gratis den FIT for LIFE Newsletter und lassen Sie sich regelmässig informieren über die Welt des Ausdauersports.

www.fitforlife.ch
> Newsletter

AROSATRILRUN
08.09.2018

Arosa Trailrun – ein Erlebnis und zugleich eine Herausforderung!

Drei verschiedene Trails mit unterschiedlichen Profilen warten auf dich. Der familiäre Lauf überzeugt mit knackigen Anstiegen, traumhaften Gipfelerlebnissen und hohen Pulsfrequenzen.

AT15
Der Lauf für Traileinsteiger. Kurz, knackig, mit viel Aussicht!

AT22
Die Mitteldistanz für Halbmarathonbegeisterte. Bestes Höhentraining für den nächsten Citymarathon!

AT46
Der Hauptlauf für Trailbegeisterte. Nebst langen Aufstiegen, 360° Panorama auf Arosa.

Infos & Anmeldung: arosa-trailrun.ch

Für einen gesunden und tiefen Schlaf vor dem Rennen...

HOF MARAN
AROSA **** GOLF- & SPORTHOTEL

Golf- & Sporthotel Hof Maran | www.hofmaran.ch