



Trailrunning-Szene Schweiz

WEG VOM SCHUSS

Trailrunning ist eine sich immer stärker positionierende Sparte des Langstreckenlaufs. Was steckt dahinter? Wie lautet die Definition und was macht den besonderen Reiz aus? Eine Annäherung an die Trailrunning-Szene in der Schweiz.

Faszination Trail: Obwohl erst seit drei Jahren auf dem Markt, zieht der Eiger Ultra Trail bereits 2000 Läufer an.

TEXT: JÖRG GREB UND ANDREAS GONSETH

Wer sich in der Schweizer Laufszene mit dem Begriff Trailrunning auseinandersetzt, der stösst schnell auf einen Namen: Brennwald. Dahinter steckt aber nicht eine Person, sondern zwei: Adrian und Alex Brennwald. Cousins sind sie, der eine aus Aeugst am Albis, der andere aus Zürich. Der eine macht vor allem mit seinen sportlichen Taten auf sich aufmerksam, der andere mit seiner Ultra-Trail-Website (www.ultra-trail.ch).

Leistungssportler Adrian Brennwald kontaktierten wir zuerst, u. a. Weltrekordhalter und dreifacher Weltmeister über die doppelte Ironman-Distanz sowie Weltmeister im Triple-Ironman. Er hat die Schweiz am 30. Mai an der ersten Trail-Weltmeisterschaft in Annecy (Fr) vertreten (Rang 44), zusammen mit den weiteren Schweizer Athleten Denise Zimmermann (Rang 15), Andrea Huser (Rang 5) und Sophie Andrey (Rang 53).

VOM TRIATHLON ZUM TRAILRUNNING

«Ich habe mich in den letzten drei Jahren etwas weg bewegt vom Triathlon und hin zu den langen Trail-Läufen», sagt der 40-Jährige und streicht als besondere Reize das Unvorhersehbare, das Naturerlebnis sowie die Abwechslung hervor. Mit «ganz anderen Faktoren» gälte es zusätzlich klarzukommen. Ans Wetter denkt Brennwald, die Eigenverpflegung und -versorgung, die Herausforderung durch das Auf und Ab. Gleichzeitig verbindet er mit seinem neuen Steckenpferd «ein weniger verbissenes Klima untereinander». Öfter sei man in der Gruppe unterwegs, weil alle davon profitierten. Man helfe sich, achte sich. Möglich sei dies nicht zuletzt, weil die reine Wettkampfzeit weniger im Zentrum stehe, Vergleiche weniger relevant seien. «Ich finde Trail-Wettkämpfe unverkrampfter als etwa ein Ironman», sagt Brennwald.

Da stimmt der zweite Brennwald aus vollem Herzen zu. Alex, sieben Jahre jünger, ebenfalls ausdauernd und leistungsfähig, aber «nicht annähernd auf demselben Level wie Adi», wie er betont. Nur selten, ein bis drei Mal im Jahr, trainieren die beiden trotz verwandtschaftlicher Bande zusammen. An Wettkämpfen treffen sie ab und an aufeinander, sehen sich aber in der Regel nur vor dem Start oder nach dem Ziel.

Aber Alex Brennwald hat sich in der Trail-Familie ebenso einen Namen geschaffen, indem er eine Plattform über die «Swiss Ultra Trail Community» führt, die anerkannten Mehrwert bietet. «Dieses neue Medium ist mein zweites Hobby und ergänzt das erste optimal», sagt er. Sein Ziel ist es, die Trail-Läufer zu unterstützen – nach dem Motto: «Ich befasse mich mit dem, was mich interessiert und versuche dies so aufzuarbeiten, dass auch andere einen Nutzen daraus ziehen können.» Als Fernziel formuliert Alex Brennwald, mit Zusatzinformationen, Erlebnis- und Rennberichten zu jedem Trail-Event im Rennkalender aufwarten zu können. Noch ist das Zukunftsmusik, aber er sieht sich «auf gutem Weg». Die «Follower» werden immer häufiger (aktuell sind gut 1500 Personen in der Facebook-Community), auch über den deutschen Sprachraum hinaus. Mit wenigen Ausnahmen sind die Feedbacks positiv.

DEFINITIONSFRAGE UNGEKLÄRT

Stellt sich die Frage nach der Definition von Trailrunning. Und diese Antwort ist alles andere als leicht, eine Abgrenzung zu Bergläufen oder auch Skyrunning kaum möglich (vgl. Box rechts). Auch kürzere Laufserien finden oft nicht auf Teer statt, werden deshalb aber nicht automatisch der Sparte Trailrunning zugeordnet, die erst ein bisschen später beginnt, wenns länger dauert und steiler wird. Auch Alex Brennwald hat sich auf seiner Website mit einer Begriffseingrenzung versucht. Sogleich hält er aber fest: «Die Definition franst auf alle Seiten aus, bezogen auf Distanzen, Anforderungen, Streckenanforderungen usw.» Deshalb bleibt vieles offen. Brennwald sieht darin keinen Widerspruch: «Wir müssen uns von Konventionen lösen, eine Strecke ist einfach so lang, wie sie ist, egal ob kürzer oder länger.»



FOTO: MICHAEL KUNST

«Beim Trailrunning gilt die Regel, dass es keine gibt.»

Im Fokus steht der Trail, das Laufen abseits des Teers. Trailrunning beginnt da, wo die Strasse aufhört. Es gilt die Regel, dass es keine gibt. Das Unkonventionelle, Undefinierte wird als jene Freiheit betrachtet, die den Trail-Läufer bei seinen Wettkämpfen begleitet und von Strassenläufen abgrenzt. Genaue Masseinheiten wie Halbmarathon oder Marathon stehen nicht im Fokus und werden als gekünstelt betrachtet, im Vordergrund steht vielmehr das Einzigartige, Unverwechselbare. Brennwald sagt: «Mich dünkt schön, wenn alle Laufaktivitäten abseits der Strasse unter einem Schirm Platz haben.»

Seit es neben Berglauf- auch Trailrunning Schweizer Meisterschaften und Weltmeisterschaften gibt, geht aber auch beim Trailrunning nicht mehr alles ohne Konventionen. Als ein Kriterium, das in der Deutschschweiz, der Romandie, in Deutschland wie in Frankreich oder Italien Gültigkeit hat, gilt die Abgrenzung zwischen Trail- und Ultra-Trail-Rennen: Zur Ultra-Kategorie wird alles gerechnet ab Marathondistanz aufwärts.

«Ich glaube, wir kommen mit unseren freien Formen gut zurecht», sagt Brennwald und verweist darauf, dass «interne Abgrenzungen eher ab-, denn aufgebaut werden sollten». Wichtig in diesem Zusammenhang ist ihm ebenso, den «Trail-Röstigraben» zu überwinden. Denn, eine Sprach- und Mentalitätsbarriere sei nicht von der Hand zu weisen, glaubt Brennwald – «absolut bedauerlicherweise», wie er sagt.

ERSTAUNLICHE ENTWICKLUNG

Die Entwicklung der Sparte Ultra-Trailrunning in der Schweiz ist beachtlich. So finishten 2014 mehr als doppelt so viele Läufer einen Schweizer Ultra als noch 2007 (vgl. Grafik S. 60). Den 2963 Finishern von damals stehen aktuell 6953 gegenüber. Jährliche Zuwachsraten von gut 13 Prozent resultierten im Schnitt – und dies, nachdem sich zwischen 2000 und 2006 die Gesamtzahl bei rund 3000 einpendelte. Stets grösser wird der Anteil der Frauen – mittlerweile sind es über 18 Prozent.

Keine klaren Regeln abseits der Strasse

TRAILRUNNING, BERGLAUF, SKYRUNNING

Trailrunning, Berglauf, Skyrunning – in der Trailrunning-Szene kursieren zahlreiche Begriffe, deren Abgrenzung untereinander nicht offiziell geregelt ist und die nicht internationalen Regeln unterworfen sind. In der Schweiz unterscheidet der Leichtathletikverband Swiss Athletics folgende Begrifflichkeiten:

Trailrunning: Beim Trailrunning handelt sich um ein Tagesevent, will heissen: Start und Zielankunft am selben Tag. Mindestens zwei Drittel der Laufstrecke sind Natur- oder Bergwege. Die Distanz beträgt 30 km und mehr, die Steigung 1500 m und mehr, das Gefälle 400 m und mehr. Dazu gehört eine Pflichtausrüstung, welche vom Wettkämpfer mitgeführt werden muss.

Berglauf: Bergläufe existieren in zwei Formen, und bei Europa- und Weltmeisterschaften kommen diese alternierend zur Austragung: uphill sowie up and down, also reine Bergstrecken oder Aufstiege und Abstiege kombiniert. Die Distanzen und die Höhenmeter sind reglementiert.

Skyrunning: Bei den Rennen der internationalen Skyrunning-Serie handelt es um Trailrunning-/Berglauf-Wettkämpfe, welche Titelträger kürt, Preisgelder ausschüttet und ein Ranking führt. Skyrunning-Serien existieren auf jedem Kontinent: Europa, (Nord-)Amerika, Asien, Afrika, Ozeanien.

Trailrunning wächst auch auf längeren Distanzen immer mehr zum Breitensport.

Auch die Zahl der Schweizer Läuferinnen und Läufer an Ultratrail-Events auf der ganzen Welt hat sich mehr als verdoppelt in den letzten 15 Jahren. 3474 Läufer gingen letztes Jahr im Durchschnitt 1,4 Mal an den Start eines Ultras – irgendwo auf der Welt. 2000 waren es noch lediglich 1511 Läufer. Gleichzeitig lässt sich aber feststellen: Das Niveau sinkt. Der Durchschnittsläufer am K78 in Davos war 2014 1:36 Stunden oder 15 Prozent länger unterwegs als sein Vorgänger 1998. Mehr Masse also und weniger Klasse oder positiver formuliert: Trailrunning wandelt sich auch über die langen Distanzen immer mehr zum Breitensport.

AUFNAHME IM VERBAND

Einher mit dieser Entwicklung geht eine erhöhte internationale Bedeutung. In Frankreich, Italien, aber auch in Spanien oder den USA verfügt das Trailrunning bereits über Tradition und es existiert eine internationale Trailrunning-Kernszene, die von Event zu Event zieht und sich als Jahres-Highlight beim Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB) misst. Deutschland und die deutsche Schweiz haben nachgezogen.

Und nicht zuletzt Swiss Athletics, der nationale Leichtathletikverband. Thomas Hürzeler, Vater des Gigathleten Sämti Hürzeler, ist seit diesem Jahr Nationaltrainer

Berglauf und damit auch Ansprechperson für den Bereich Trailrunning. Peter Haas, Chef Leistungssport von Swiss Athletics, sagt: «Wir erkannten die Dynamik der Bewegung und reagierten.» Bereits vor zwei Jahren wurde eine Schweizer Meisterschaft in dieser Sparte aufgenommen. Zum dritten Mal findet diese nun Mitte Juni statt (Couvret, 13.6., 75 km/2952 m Steigung/Gefälle). Und auch die WM hat bei Swiss Athletics Beachtung, wobei – und darauf weist Haas dezidiert hin – es sich um inoffizielle Weltmeisterschaften handelt. Nicht unter der Federführung des Internationalen Leichtathletikverbandes (IAAF) finden diese statt, sondern unter der Ägide der World Mountain Running Association WMRA. «Die Trailrunning-WM hat daher nicht denselben Status wie eine Cross- oder Halbmarathon-WM», sagt Haas.

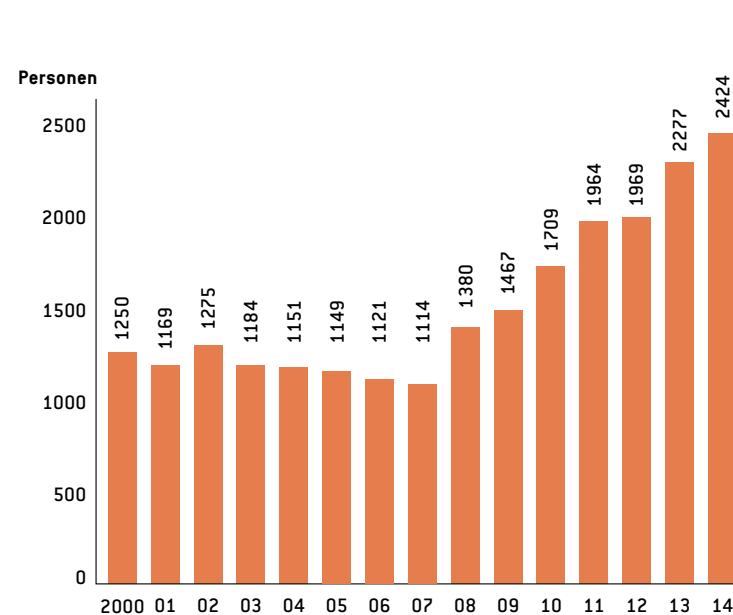
TRAIL-EVENTS IM AUFSCHWUNG

Der Erfolg des Trailrunnings lässt sich auch von Seiten der Organisatoren illustrieren. Der Eiger Ultra Trail beispielsweise wurde erst vor drei Jahren lanciert mit den Kategorien E101 (101 km, 6700 Höhenmeter), E51 (51 km, 3100 Hm) und E16 (16 km/960 Hm). Erstaunliche 1200 starteten bereits bei der Premiere. Das Startkontingent war

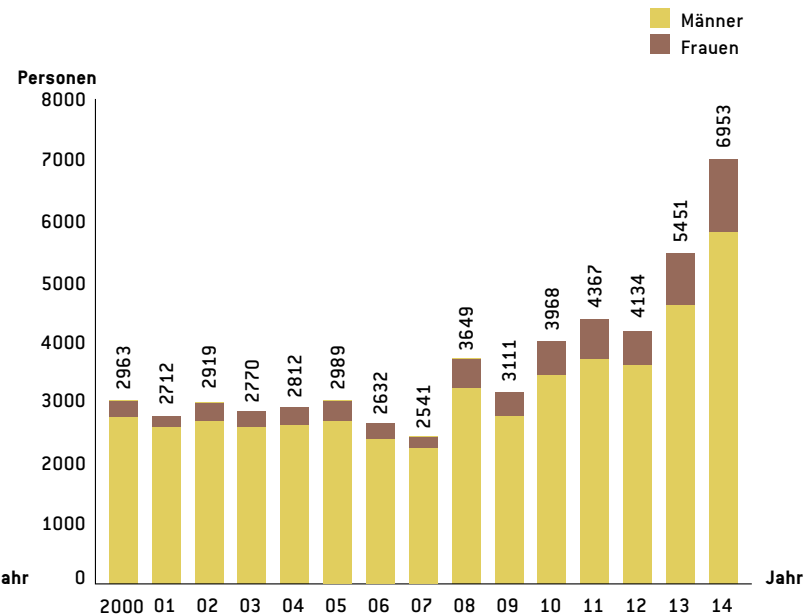


FOTO: IMAGO

**Entwicklung Schweizer Teilnehmer bei Ultra-Trail-Events weltweit
DOPPELT SO VIELE WIE 2007**



**Entwicklung Teilnehmer bei Schweizer Ultra-Trail-Events
AUCH FRAUEN ENTDECKEN DEN TRAIL**



GRAFIKEN: FIT FOR LIFE, AUFBEREITUNG: ALEX BRENNWALD, QUELLE: DIV

ausgebucht. Und dasselbe in den Folgejahren: 1700 letztes Jahr, und die aktuell 2000 Startplätze für diesen Juli sind seit Dezember vergeben.

«Der Name Eiger hat internationale Ausstrahlung, und übers Internet kamen wir zu Gratiswerbung erster Klasse», sagt OK-Präsident Ralph Näf. Dazu kommt die stete Suche nach neuen Herausforderungen, auch bei Hobbysportlern: «Es gibt viele Läufer, die weg vom Marathon wollen und bei den Ultras auf ihre Rechnung kommen.» Näf scheint diese Entwicklung logisch und gesund. «Trailrunner sind nicht auf etwas Ausschliessliches fixiert, sondern haben eine offene Erwartungshaltung», sagt er. Dies sieht er etwa dann, wenn das Natur- oder Gemeinschafts-Erlebnis im Vordergrund steht, wenn Läuferinnen und Läufer unterwegs ihre Handys zücken und Erinnerungsfotos schießen. Neu sind diese Beobachtungen und Erkenntnisse nicht, jetzt sind sie einfach bei einer breiteren Masse angekommen.

Pionierrollen in der Schweiz kommen den Klassikern Sierre-Zinal (in diesem Jahr zum bereits 41. Mal), dem Swissalpine sowie dem Jungfrau Marathon oder dem Trail de l'Absinthe im Val de Travers zu. Aufgrund der jüngsten Entwicklungen suchen aber auch andere Veranstalter ihr Trail-Glück. Beim Irontrail (seit 2013) warten auf der Hauptstrecke 200 km mit über 11000 Steigungsmetern

auf die Läufer. Und auch der Trail Verbier St-Bernard (seit 2009), der Mountainman (seit 2010) und der Trail Ticino (seit 2012) zielen auf ausdauernde und vor allem auch internationale Kundschaft. Beim Eiger Ultra Trail kommen über 60% der Starter aus dem Ausland, das internationale Teilnehmerfeld setzt sich aus 34 Nationen zusammen (allen voran Deutschland).

Dass die Trailrunning-Szene trotz Zuwachsraten kein Selbstläufer ist und nicht jeder so rasch mal Kilometer und Höhenmeter im Multipack absolvieren kann (und will), zeigen die beiden Beispiele Sardona Ultra Trail und Rütli Ultra Trail. Während der Sardona Ultra Trail jüngst nach vier Austragungen mangels Teilnehmer die Segel streichen musste, scheiterte der Rütli Ultra Trail bereits vor seiner ersten Austragung. Nur gerade 29 Teilnehmer hatten sich für die dieses Jahr geplante Premiere gemeldet.

VERWANDTE ARTIKEL:
Laufszenen Schweiz / Trailrunning
Für Abonnenten gratis im Archiv:
www.fitforlife.ch/archiv