

# Trailrunning: Der riskante Nervenkitzel in den Bergen

**Viele Hobbyläufer suchen die Herausforderung auf steilen Bergpfaden und in unwegsamem Gelände. Doch dort ist die Unfallgefahr hoch.**

Sonntag, 7. April 2024: Über der Nordwand des Pilatus kreisen zwei Helikopter der Rega. Ein Trailrunner stürzte im abschüssigen Gelände über Felsbrocken und droht weiter abzurutschen. Die Notärztin schafft es schliesslich, den Verletzten über die Rettungswinde aus der Luft zu retten. Das berichtete die Rega danach in einer Mitteilung.

Beim Trailrunning laufen Sportler abseits von befestigten Wegen, häufig in den Bergen. Dort geht es im rasanten Tempo über abschüssige Pfade, Schneefelder, Geröllhalden oder schmale Berggrate – alles in Turnschuhen.

Der Unfall am Pilatus ist kein Einzelfall. 2020 etwa stürzte eine 46-jährige Läuferin oberhalb von Saas-Fee VS in den Tod. Sie rutschte auf einem teilweise gefrorenen Bach aus. Drei Jahre zuvor traf es einen 57-Jährigen bei einem Lauf über die Churfirnstengipfel. Die Betroffenen waren erfahrene Trailläufer.

Die Beratungsstelle für Unfallverhütung zählte in der Schweiz allein zwischen 2018 und 2022 acht Todesfälle von Trailrunnern. Die Zahl der Verletzten ist weit höher. Laut der Unfallversicherung Suva sind es rund 7500 pro Jahr. Häufige Ursachen: Ausrutschen, Stolpern oder Stürzen. In den letz-

ten zehn Jahren sei die Zahl deutlich gestiegen.

Das erstaunt nicht: Der Tourismus in Bergregionen hat Trailläufer als neue Kunden entdeckt. Spektakuläre Fotos vom Trailrunning in den Alpen sollen Hobby-sportler anlocken und versprechen Abenteuer und Freiheit. Schweiz

## 7500

**Unfälle pro Jahr gibt es laut der Suva beim Trailrunning.**

Tourismus schreibt im Internet, «der Schweizer Bergspielplatz» biete viele Möglichkeiten für «grossartige Trailrunning-Erlebnisse».

### **Trailrunner sollten zuvor Beine und Rumpf trainieren**

Auch in Internetnetzwerken zeigen sich Trailläufer gern auf riskanten Bergrouen. Andreas von Deschwanden vom Schweizer Alpen-Club (SAC) spricht von einer «gefährlichen Entwicklung». Die spektakulären Bilder würden die Lust auf ähnliche Trips wecken. Das Trailrunning stelle höchste Anforderungen an die Koordination. Anders als beim Wandern sei man deutlich schneller unterwegs.

Zudem spielt das Wetter eine wichtige Rolle. Daniel Bieri, Rettungschef des SAC Pilatus, sagt: «Der Pilatus wird vor allem im Frühling oft falsch eingeschätzt, wenn es im Tal grün und warm



**Traillauf im Gebirge:** Spektakulär, aber gefährlich

ist.» Auf der Nordseite des Berges liege dann häufig noch Schnee.

Fitnessexperte Fritz Bebie aus Erlenbach ZH sagt: «Trailrunning auf Berg- und Alpinwanderwegen ist nur etwas für Extrem-läufer, die den Nervenkitzel suchen.» Für die Ausdauer bringe es keine Vorteile. Wer auf Naturpfaden joggen wolle, müsse dafür nicht in die Berge. Im hügeligen Gelände und im Wald lasse sich der Sport mit weniger Risiko geniessen.

Querfeldein zu laufen, sei an sich «gut für den Körper», sagt Bebie. Das unebene Terrain fordere die Koordination und trainiere das Gleichgewicht. Dafür sollte man sich vorher gut vorbereiten. Bebie empfiehlt Kraftübungen für Beine und Rumpf. Gesund-

heitstipp-Merkblätter liefern geeignete Übungen (siehe Hinweis).

Schweiz Tourismus schreibt, es sei seine Aufgabe, auf Trailrunningangebote hinzuweisen. Man teile Routen nach Schwierigkeitsgraden ein. Aber auch Eigenverantwortung sei gefragt. *Sonja Marti*

### **Gratis-Merkblätter: «Jogging: Kraft- und Dehnübungen», «Beintraining auf der Treppe»**

Zum Herunterladen unter [Gesundheitstipp.ch](https://www.gesundheitstipp.ch) oder zu bestellen bei: Gesundheitstipp, «Joggen»/«Treppentraining», Postfach, 8024 Zürich