

# Trailrunning: Risiken und Sicherheitsvorkehrungen

Trailrunning birgt wie jede andere Outdoor- und Bergsportart gewisse Risiken. Dabei sind Faktoren wie körperliche Verfassung, Ausrüstung, Gelände und Wetter zu berücksichtigen.



Die grössten Gefahrenquellen im Trailrunning sind:

- Umknicken und stürzen aufgrund des unebenen, mit Wurzeln und Steinen versetzten Untergrundes,
- Erschöpfungszustände aufgrund der äusseren Bedingungen (anspruchsvolle Topographie, schnelle Wetter- und Temperaturwechsel, ),
- Erschöpfungszustände wegen Mangels an Getränken oder Nahrungsmitteln,
- Orientierungslosigkeit aufgrund fehlender Detailkarte, Nebel oder einbrechender Dunkelheit.

Zudem ist die Alarmierung und die Rettung in den Bergen umständlicher und dauert länger als in besiedeltem Gebiet (nur wenn ein Mobilfunknetz vorhanden ist, funktionieren Notruf-Nummern und Notruf-Apps).

Grundregeln sind:

- Das Tempo dem Schwächsten anpassen.
- Anspruchsvolle Strecken nach Möglichkeit nie alleine gehen. Sind Sie allein unterwegs, melden Sie Ihre Route mit Zeiten für das Erreichen von festgelegten Punkten und Ihre Zeit für die Rückkehr einer nahestehenden Person.
- Nie einen Erschöpften oder Verunfallten allein zurücklassen.
- Andere über die geplante Route informieren.
- Die Leiterperson hat immer eine Leistungsreserve.

## Abklärungen zur Vermeidung von Unfällen

Zur Vermeidung von Risiken empfiehlt sich die Anwendung einer auf das Trailrunning angepassten Checkliste gemäss dem [«3×3 – unterwegs sein»](#) (pdf).

### Verhältnisse

- Wetterverhältnisse aufgrund der Jahres- und Tageszeit
- Typische Wettersituationen wie Schnee, Gewitter, Hitze

### Gelände

- Herausforderungen im Gelände: schwer begehbare Wege, vereiste oder nasse Flächen, Steine, Holzbalken oder Wurzeln; Schneefelder; exponierte Stellen; Steinschlag
- Routenbeschreibung gelesen
- Luftbilder, Karte, Fotos angeschaut
- Alternativrouten und Ausstiegspunkte definiert
- Wildruhezonen berücksichtigt
- Vorhandensein von Weiden mit Mutterkuhhaltung abgeklärt

### Mensch

- Körperliche Verfassung
- Zusammensetzung der Gruppe
- Persönliches Material
- Gesundheitsfragebogen

---

### Mehr zum Thema

- [Wandern und Bergwandern – Sicher über Stock und Stein](#) | BFU

---

Quelle: Debora Fust, Projektleiterin Lernmedien bei Swiss Athletics; Patrick Bertschi, Verantwortlicher Erwachsenensport esa bei Swiss Athletics, esa-Experte



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**