

# Trailrunning: Routenplanung

Mit einer geschickten Routenplanung lassen sich wunderschöne Trailruns realisieren. Ebenfalls trägt eine seriöse Routenplanung zur Verminderung der Risiken bei.



Bei der Routenplanung empfiehlt sich folgendes schrittweises Vorgehen:

1. Grobe Idee entwickeln (Region, Umfang, Dauer)
2. Routen- und Logistikplanung mithilfe von Karten, Internet und dem Wissen von einheimischen Personen.
3. Rekognoszieren inkl. Anpassung der ursprünglichen Routen (plus Planung von Varianten und Schlechtwetterrouten)
4. Durchführung und kurzfristige Anpassungen

## Rekognoszieren

Findet ein Trailrun mit einer Gruppe statt, ist [ein vorgängiges Rekognoszieren](#) (pdf) unabdingbar. Denn folgende Punkte können aus der Karte nicht herausgelesen werden:

- Wegqualität (z.B. schlechter Untergrund, eingewachsene Wege)
- Exponiertheit (Notwendigkeit von Trittsicherheit und Schwindelfreiheit, Absturzgefahr)
- Brunnen mit fließendem und trinkbarem Wasser (nur teilweise in Karten eingetragen)
- Wegsperrungen wegen Unterhalt, Holzschlag, Erdbeben, militärischen Schiessübungen, etc. (nur teilweise in Online-Karten eingetragen)
- Frequentierung der Wege (stark begangene Wanderwege an Wochenenden meiden, um Konflikte mit Wanderern und Spaziergängern zu vermeiden)
- Das Rekognoszieren dient auch dem besseren Erkennen der Kreuzungspunkte und somit

der Vermeidung von Unsicherheiten bei der Wegfindung während der Durchführung der Aktivität

## Anpassungen der Route unterwegs

Trotz optimaler Vorbereitung kann es auch während eines Trailruns vorkommen, dass die Route angepasst werden muss. Gründe können sein:

- Schlechtes Wetter (Achtung: auch schlechtes Wetter an den vorangehenden Tagen kann zu einer kurzfristigen Anpassung führen: rutschige Wege, Gefahr von herabfallenden Ästen, Schneebedeckung im Frühling, Schneefall im Herbst etc.)
- Kurzfristige Sperrung eines Wegabschnittes (Unterhalt, Wegbeschädigung, Holzschlag, Steinschlag, Schiess- und Militärübung, etc.)
- Erschöpfung / mangelnde Fitness der Teilnehmer

Bei der kurzfristigen Wahl einer Ersatzroute oder eines Abbruchs des Trailruns soll folgendermassen vorgegangen werden:

- Frühzeitig an Alternativrouten denken (bei Wegsperrungen: je mehr Abzweigungen bis zum gesperrten Wegabschnitt bestehen, desto mehr Alternativen sind bei Erschöpfung der Teilnehmer vorhanden: Je weniger erschöpft die Teilnehmenden sind, desto mehr Optionen sind vorhanden / bei Wetterumschwung: je mehr Zeit bis zum Wetterumschwung, desto mehr Alternativen)
- Bekannte/geplante Alternativrouten wählen
- Keine Experimente wagen: im Zweifelsfalle einen breiten Weg auf der Karte als Ersatzroute nehmen oder umkehren
- Frühzeitig wenden
- Ortskundige ansprechen (Hüttenwarte, Waldarbeiter, Jäger, Sicherheitsbeauftragter der Region etc.) und Alternativrouten mit ihnen erörtern
- In den Bergen: Über die Betriebszeiten der Bergbahnen informiert sein

---

## Respektvoller Umgang mit der Natur

Beim Trailrunning findet die Bewegung in der Natur statt, die sowohl Freizeit- als auch Lebensraum ist. Dort fühlen wir uns wohl, können die Seele baumeln lassen und aktiv sein. Doch wir sind nicht allein in der Natur, wir teilen sie jederzeit mit Tieren, Pflanzen und anderen Erholungssuchenden. Je weniger wir deren Schutzräume stören, desto besser.

Die [Ethik-Charta von Swiss Olympic](#) verweist auf den Umgang in der Natur während des Sporttreibens: «Erziehung zu Fairness und Umweltverantwortung. Das Verhalten untereinander und gegenüber der Natur ist von Respekt geprägt». Wer sich an folgende Grundsätze hält, schützt die Tier- und Pflanzenwelt und kann und sich während eines Runs daran erfreuen:

1. Auf den Wegen bleiben. Die Wildruhezonen und die Naturschutzgebiete vermeiden.
2. Keine Abfälle hinterlassen. Was Sie in die Natur mitnehmen, nehmen Sie auch wieder nach Hause.
3. Keine Fäkalien hinterlassen. Biologische Bedürfnisse möglichst auf einem WC anstatt

in der freien Natur stillen.

4. Abstand zu Wild- und Weidetieren halten, ruhig verhalten und sie nicht füttern.
5. Lärm, wie z.B. laute Musik vermeiden.
6. Die Dämmerung und Nachtzeiten für Trailruns meiden.
7. Die vorherrschenden Regeln von Schutzgebieten befolgen.
8. Die Infrastruktur respektieren (Bänke, Schutzhütten, Schilder, Markierungen), das Eigentum anderer (Privatgelände, z.B. Hofstellen nicht betreten) dabei bedenken: Der Wald ist auch ein Arbeitsplatz.

## Mehr zum Thema Sport, Umwelt und Natur

- [Naturverträgliches Wandern](#) | Schweizer Alpen-Club SAC
- [Bergsport](#) | Mountain Wilderness Schweiz
- [Wald-Knigge für den respektvollen Waldbesuch](#) | Arbeitsgemeinschaft für den Wald

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**