

# Trailrunning Kompendium



2021



# Trailrunning Kompendium

Abstract	3
Definition	4 – 5
1. Markt- und Soziodemografie	6 – 17
2. Bedürfnisse der Trailrunner	18
3. Kriterien für die Destinationswahl	19
4. Benchmark Trailrunning / Good Practices	20 – 21
5. Trends und Erkenntnisse	22 – 23

## Abstract

Trailrunning umfasst alle Arten des Laufens im unebenen Gelände in der Natur (Berge, Wald, Wüste) und ist innerhalb der Outdoor- und Abenteuersportarten ein Nischenprodukt. In den letzten Jahren hat die Sportart immer mehr an Bedeutung gewonnen und erfreut sich seit Jahren grosser Beliebtheit. Nicht nur die Teilnehmerzahl an Trailrunning-Events steigt, sondern auch Destinationen in Graubünden haben das Potenzial erkannt und Massnahmen entwickelt. In Graubünden gibt es viele ausgebaute Trails und die touristischen Infrastrukturen sind in einem guten Zustand.

Das vorliegende Kompendium basiert auf verschiedenen Studien zum Thema Trailrunning, sowie der Gästebefragung, welche wir im 2020 mit der Marktforschungsagentur marketmind umgesetzt haben. Es bietet Grundlagenwissen, um im Trailrunning-Umfeld adäquate und erfolgreiche Strategien und Angebotsformen entwickeln zu können.

# Definition

Trailrunning ist eine Laufsportart, die auf natürlichem Untergrund, sogenannten Trails, stattfindet. Mit Trailrunning wird die Kondition, Kraft, Ausdauer, Koordination und Konzentration gestärkt.

Trailrunning kann in vier verschiedene Arten unterteilt werden:

## Cross Running

Startet unmittelbar vor der eigenen Haustüre und führt oftmals über Asphalt und später dann über Schotter-, Wald- und Kiesstrassen, die keine grösseren Hindernisse beinhalten.

## Cross Trail

Findet ausschliesslich in der Natur statt, auf gepflegten und angelegten Wegen. Das Gelände ist anspruchsvoller als beim Cross Running.

## Cross Adventure

Alpine und besonders anspruchsvolle Form des Trailrunnings, auch Ultra Trail genannt. Die Route führt meistens durch alpines Gelände mit natürlichen Hindernissen und starken Steigungen bzw. Gefällen.

## Cross Speed

Kombiniert herausfordernde Untergründe und Strecken mit dem Ziel, möglichst schnell die Strecke zu absolvieren.

Folgenden Laufsport-Kategorien kann Trailrunning zugeteilt werden:

## Speed Trail

bis 30km

## Marathon Trail

40-60km

## Endurance Trail

70-110km

## Ultra Trail

ab 110km

## Skyrunning

Berglaufen auf extrem anspruchsvollen Trails auf über 2'000 m ü. M

## Vertical

Läufe mit einer Höhendifferenz (Uphill) von 1'000 Höhenmetern am Stück auf einer Strecke von maximal 5 Kilometern (Steigung von mehr als 30 %)



Eng verwandt mit Trailrunning sind:

### **Berglauf**

verläuft auf Schotter-, Wiesen- und Geröllpfaden

### **Crosslauf**

laufen durch profiliertes Gelände mit natürlichen Hindernissen – jedoch findet der Crosslauf auf eigens abgesteckten Parcours und kürzeren Distanzen statt

### **Orientierungslauf**

Anpassung an ständig wechselnde Bodenbeschaffenheit, jedoch ist beim Orientierungslauf die Strecke nicht durch Markierungen vorgegeben.



# 1.

## Markt- und Soziodemografie



## 1.1. Entwicklung

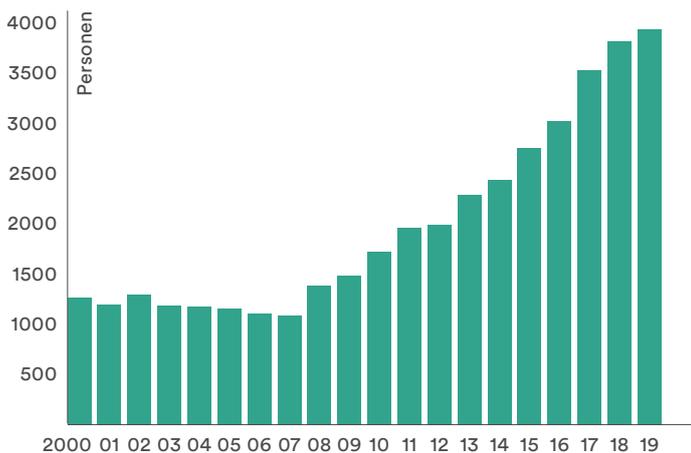
51% der Schweizer ab 15 Jahren betreiben mehrmals pro Woche Sport und dies in einem Umfang von mindestens 3 Stunden. Die Hauptgründe, weshalb die Schweizer Sport treiben ist die Förderung der Gesundheit, um fit zu bleiben und der Anreiz, draussen in der Natur zu sein.

Trailrunning hat in den letzten Jahren einen regelrechten Boom ausgelöst. Im Jahr 2017 weist die

Sportart den grössten Trend im Bereich Laufen/Running auf. Dies zeigt sich auch an Trailrunning-Events. Weltweit nahmen im Jahr 2019 doppelt so viele Schweizer an Wettkämpfen teil, wie noch 2012. In der Schweiz gab es eine durchschnittliche Zuwachsrate von 13%. Des Weiteren ist auch der Frauenanteil deutlich gestiegen.

### Entwicklung Ultra-Trail-Events

Entwicklung Schweizer Teilnehmer bei Ultra-Trail-Events weltweit  
**Doppelt so viele wie 2012**



Entwicklung Teilnehmer bei Schweizer Ultra-Trail-Events  
**Auch Frauen entdecken den Trail**

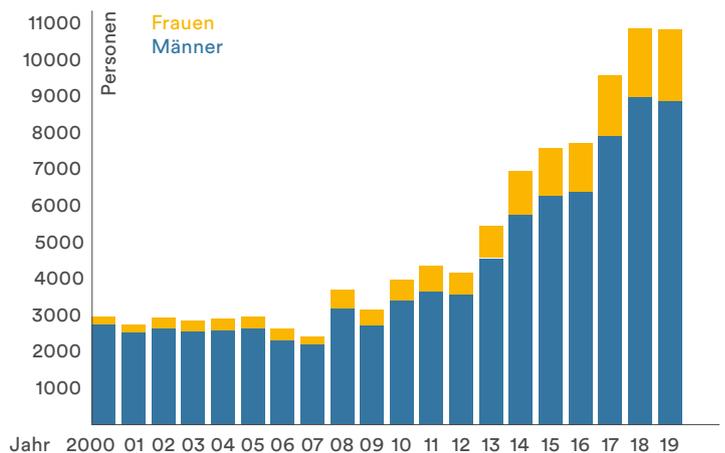


Abbildung 1: Grafiken: FIT for LIFE, Aufbereitung: Alex Brennwald; Quelle: DUV

### Fachausbildung Trailrunning und Berglauf

Ende August 2020 schlossen erstmals in Sils-Maria 21 Läuferinnen und Läufer die Ausbildung zu Erwachsenensportleitern Trailrunning und Berglauf ab. Das Programm wurde von Swiss Athletics zusammen mit dem Bundesamt für Sport konzipiert. Neben der Fachqualifikation Running darf Swiss Athletics nun auch die Fachqualifikation Trailrunning und Berglauf vergeben. Die Absolventinnen und Absolventen der Ausbildung sind befähigt, Trainings und Tourenangebote für Trailrunner sicher und attraktiv zu planen und durchzuführen.