

## Auf den Pfaden der Vorfahren

Trailrunnig Freiburger Alpen – Der Geschichte auf der Spur

Der Traillauf (von englisch trail = «Pfad» oder «Weg» auch Trailrunning oder Waldlauf) ist eine Form des Langstreckenlaufs, die abseits asphaltierter Strassen stattfindet. Der Leichtathletik-Weltverband World Athletics erkannte den Traillauf 2015 als offizielle Disziplin an. Dabei wird in verschiedene Kategorien eingeteilt: Cross-Running (Urban Trail Running/ Citytrail) findet auf Schotter-, Wiesen- oder Waldböden ohne grössere Hindernisse statt. Cross-Trail (On Trail) abseits asphaltierter Strassen, oft in schwierigerem Gelände mit Steigung und Gefälle (s. Berglauf), ohne dabei jedoch die vorhandenen Wege und Trampelpfade zu verlassen. Trail-Adventure (Off Trail) Abenteuer im alpinen Gelände oder abseits befestigter Wege – wohl die spannendste Art «schnell» unterwegs zu sein.

Keine Frage beim «Weg(g)-Rennen» haben uns die Steinböcke oder auch Gämsen einiges vor. Ihre Tagesleistung ist erstaunlich. Spitzenalpinisten mit grossem Trainingsaufwand knüpfen

nur knapp daran. Beobachtet man die stolzen Tiere, so sehen wir sie nur wenig umherrennen. Wie schafen sie aber solche Leistungen zu vollbringen? Wenn es mal schnell gehen muss, können z. B. Gämsen bis 50 km/h rasch unterwegs sein – und dies Trittsicher. Der Ursprung des Laufens liegt tausende von Jahren zurück, als unsere Vorfahren noch keine erstellten Wege oder asphaltierten Wegen kannten. Mit der Zeit (Fortschritt?) verlernten wir diese Begabung. Und so tasten wir uns heute wieder an die Vorfahren heran. Spass macht es auf jeden Fall!

Bei diesem Tourentipp sind wir auf den Pfaden der Vorfahren unterwegs. An der Ausrüstung fehlt es heute nicht mehr, nur sollte man sich dazu das richtige zutun.

*Ein TrailrunnigTipp für Geübte  
Daniel Silbernagel, bergpunkt*



**Schnell unterwegs sein, soll nicht bedeuten kein Auge für die Schönheit der Natur zu haben. Reduziert man die Sportart auf Leistung – verpasst man etwas!**



Der letzte Gipfel auf der langen Runde von Charmey (Gruyère) nach Broc: Dent du Broc (1828 m).

**TRAILRUNNIG**

**bergpunkt**





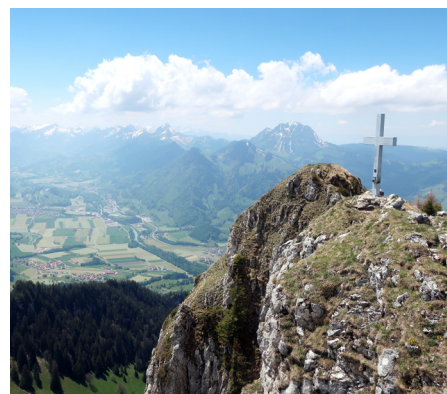
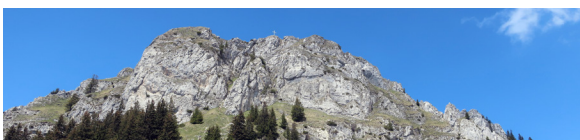
# Auf den Pfaden der Vorfahren – Trailrunning Freiburger Alpen

<b>Ausgangspunkt / Endpunkt</b>	Haltestelle Charmey (Gruyère), La Fulateyre 871 m ü. M. / Broc 727 m ü. M.
<b>Reise</b>	Hinfahrt: Bus Nr. 260 ab Bulle, gare routière oder Jaun Kappelboden bis Haltestelle Charmey (Gruyère), La Fulateyre. Rückfahrt: Ab Bushaltestelle Broc, Le Home oder Broc-Village, gare. [ Fahrplan/Preise: <a href="http://www.sbb.ch">www.sbb.ch</a> ]
<b>Tourendaten / Kurzinfo</b>	Ca. 2400 Höhenmeter im Auf- und Abstieg, dazu gut 23 km Strecke.
<b>Beschreibung</b>	Trailroute gemäss Landeskarte. Es kann an verschiedenen Stellen verkürzt oder später angefangen werden.
<b>Anforderungen / Verhältnisse</b>	Level 4–5/fordernde Route. Meist auf Bergwegen, teils weglos und in steilem Gelände. Gelände bis T5+. Die Verhältnisse sollten schneefrei und trocken sein. Schwierigkeits-Level: Die Anforderungen werden oft in eine 5-stufige Skala eingeteilt, 1 (geringen Anspruch an Kondition und Fitness) bis 5 (verlangen einschlägige Erfahrungen im Trailrunning sowie mentale Stärke und Durchhaltevermögen). Es gibt noch keine einheitliche Skala, hier ein Link zu einer guten Übersicht: <a href="http://trailrunning-tours.com/schwierigkeits-level/">trailrunning-tours.com/schwierigkeits-level/</a> Tourismus Schweiz teilt in einfache, mittelschwere und fordernde Route ein.
<b>Ausrüstung</b>	Trailrunningschuhe, bequeme, der Witterung angepasste Bekleidung, Sonnenbrille, Sonnenschutz, Sonnenhut Getränk, kleiner Snack, kleine Notfallapotheke, Rettungsdecke, Mobile (Karte & Notfall), bei Bedarf eine Stirnlampe (es könnte ja mal länger dauern), Trailrunning-Rucksack wo alles rein passt und gut am Rücken sitzt (beim kaufen mit Inhalt füllen/Gewicht und schauen ob er auch so passt!)
<b>Landeskarten</b>	Am besten offline auf dem Smartphone, mehr Infos hier: <a href="http://www.bergpunkt.ch/apps">www.bergpunkt.ch/apps</a>
<b>Nach der Tour</b>	Im gemütlichen Städtchen Broc gibt es mehrere Restaurants und Cafès um die lange Tour gemütlich zu beenden und ohne «ständig davon zu laufen».
<b>Infos / Veranstaltungen</b>	Unterdessen gibt es auch eine Internationale Trail Running Association ( <a href="http://itra.run/">itra.run/</a> ). Auf der Plattform ist z. B. auch ein Race Calendar aufgeschaltet. Auf der Seite von Outdooractive finden sich viele Trailrunning-Tipps. <a href="http://www.outdooractive.com/de/trailrunning-strecken/schweiz/trailrunning-strecken-in-der-schweiz/3596459/">www.outdooractive.com/de/trailrunning-strecken/schweiz/trailrunning-strecken-in-der-schweiz/3596459/</a> Auch bei Tourismus Schweiz findet man Event-Daten: <a href="http://myswitzerland.com/de-ch/erlebnisse/sommer-herbst/abenteuer-sport-sommer/trailrunning/">myswitzerland.com/de-ch/erlebnisse/sommer-herbst/abenteuer-sport-sommer/trailrunning/</a>

### Buchtipp



Trail Running Schweiz  
Doug Mayer, Kim Strom  
ISBN 978-2-940481-43-9  
30 unglaubliche Läufe  
Weitere und diesen Führer zum Trailrunning: [www.baechli-bergsport.ch/Trailrunning-De.htm](http://www.baechli-bergsport.ch/Trailrunning-De.htm)

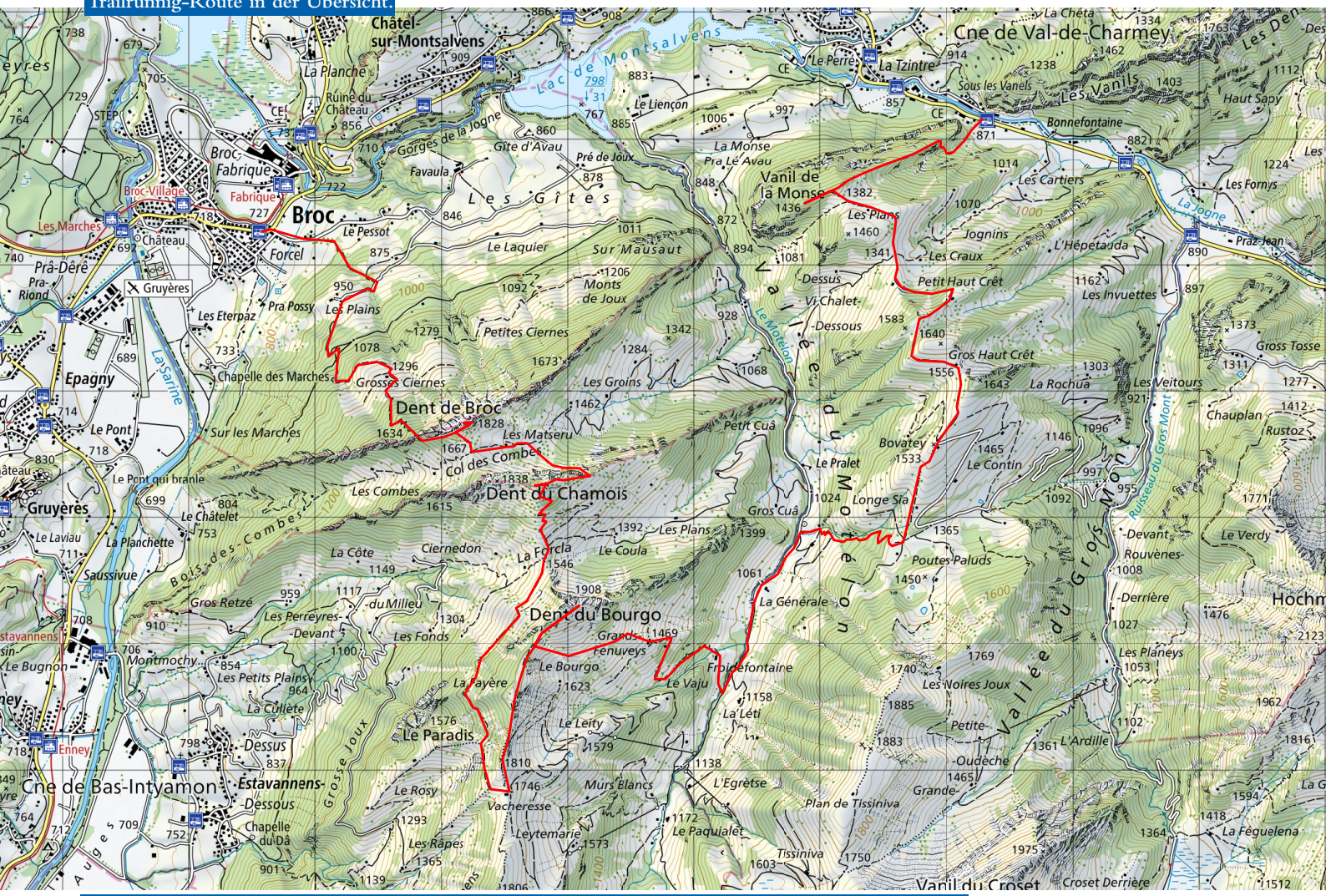


Wegloses Gelände. Dent du Broc, Schindeldach.



# Auf den Pfaden der Vorfahren – Trailrunning Freiburger Alpen

Trailrunning-Route in der Übersicht



Die Schlüsselstelle ist weglos, steiles Gelände im Übergang vom Dent du Chamois zum Dent de Broc.

