

ExpertenGRuss zum Thema Trailrunning | GRhome

Story - ExpertenGRuss zum Thema Trailrunning

Wir starten bereits in die 3. Runde mit unserer neuen Serie, dem ExpertenGRuss. Damit unsere ganze Community von deinem Expertenwissen profitieren kann, stellen wir regelmässig Experten zu verschiedenen Themen vor. Aufgepasst - wer in den Sommerferien seine Ausdauer testen möchte und hoch hinaus will: Roberto aus La Punt bringt uns die Trend-Sportart "Trailrunning" etwas näher.

Möchtest auch du dein Expertenwissen zu einem besonderen Thema teilen? Melde dich bei uns per Mail: community@grhome.ch

Roberto ist unser nächster Experte, welcher sein Fachwissen zum Thema Trailrunning mit uns teilt. Im Engadin zuhause, hat der gebürtige Tessiner seine Traumregion fürs Trailrunning direkt vor der Haustüre. Roberto betreibt Trailrunning nicht nur als Hobby sondern ist auch zertifizierter Running-Leiter von Swiss Athletics und bietet Trailrunning Coachings an: www.movimentor.ch

Zu den Basics: Wie erklärst du Trailrunning jemandem, der diese Sportart nicht kennt?

Trailrunning bedeutet, mehr oder weniger schnell unsere wunderbaren Wanderwege laufend zu erkunden und entspricht der ursprünglichen Bewegungsform unserer Ahnen.

Was ist dein aktueller super-Tipp zum Thema Trailrunning in Graubünden?

Graubünden ist der perfekte Kanton fürs Trailrunning. Nur schon im Oberengadin kann man auf 580 Kilometern laufen! Die fünftägige [Bernina-Tour](#), welche vom Berninapass bis Maloja führt, bietet beispielsweise wunderbare Aussichten zu den Gletschern des Bernina-Massivs und erholsame Momente an den Oberengadiner Seen. Mit einem speziellen Package sind in der Destination Übernachtungen, Gepäcktransport und Bergbahnfahrten inbegriffen.

Ist Trailrunning ein Einzelsport oder Team-Event?

Trailrunning ist sowohl als auch: es ist der spontane Entscheid am Morgen früh für sich raus in die Natur zu gehen. Oder das geplante, gemeinsame Erleben von unbeschwerten Momenten mit Freunden in den Bergen.

Was gehört alles zur Ausrüstung eines Trailrunners?

Da wir uns draussen in der Natur bewegen, sind Schuhe mit einer griffigen Sohle, eine Regenjacke und warme Kleider unabdingbar. Und im Engadin sowieso Sonnenbrille und Sonnencreme. ;-)

Gibt es Routen, an die du besondere Erinnerungen hast?

Die erste Route die mir in den Sinn kommt, liegt weit entfernt: sie liegt in der Atacama-Wüste. Rennen auf 3'000 m ü.M., bei 40 Grad Hitze in einer surrealen Dünen-Landschaft - wahrlich ein sehr besonderes Erlebnis. Was von Weitem als Schnee aussah, war in der Tat eine Salzkruste über den ausgetrockneten Boden.

Was ist die längste, spannendste oder schönste Route auf der du je unterwegs warst?

Die längste Route bestritt ich letzten Herbst beim Swiss Peaks im Wallis: 170 km, zwei Tage und zwei Nächte bei Nebel, Schnee Hagel und Wind.

Als schönste Routen würde ich die Trails rund um die Segantini-Hütte bezeichnen. Die Aussicht und die speziellen Lichtstimmungen beglücken mich jedes Mal.

Wie viel Zeit investierst du in dein Hobby?

Jeden zweiten Tag eine Stunde und mehrere (kurzweilige) Stunden am Wochenende. Dabei handelt es sich tatsächlich um eine Investition - nämlich die in die eigene Gesundheit.

Hast du ein Ziel, Wunsch oder eine Traumroute, welche du gerne mal laufen möchtest?

Eigentlich konnte ich schon so viele Touren und Läufe absolviere, dass ich keine unerfüllten Träume mehr habe. Ich hoffe, ich bleibe noch lange gesund, um die unzähligen Trails in Graubünden abzulaufen. Und mein Wunsch ist, mein Know-How an viele potentielle Trailrunners weiter zu geben.

Zum Schluss: Welcher ist der schönste Ort für dich in Graubünden?

Aus der Kanone geschossen: Der Munt Pers, mit wunderbarem Ausblick auf die Berninakette mit dem Pers- und dem Morteratschgletscher im Vordergrund. Am besten verdient man sich die Aussicht beim Hochlaufen von der Talstation Diavolezzabahn. Die Luftseilbahn kann man dann bergab benutzen.

Möchtest du noch mehr von Roberto und weiteren Wander/Trailrunning-Experten erfahren? Finde die Experten und stelle ihnen deine Fragen.