

graubünden Trailrun

Projekteinblick

Thomas Häusermann, Zenit run
graubünden Mobil – Oktober 2023





NRP Projekt 2019–2023

über 50 umgesetzte
Massnahmen

[graubuendentrailrun.ch](https://www.graubuendentrailrun.ch)

Schlussphase mit
Folgelösungen

Auszug aus den Massnahmen



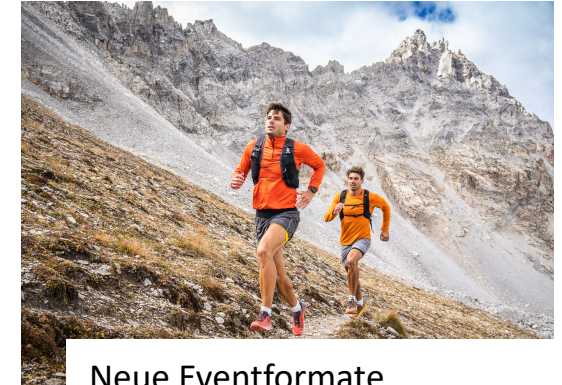
Begriffsdefinition
Trailkategorien



Kommunikationskonzept
Social Media Konzept



Grundlagen Tourenkreation
Qualitätskontrolle Touren



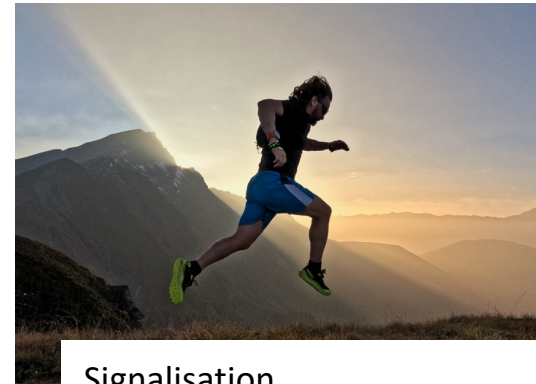
Neue Eventformate
ERFA-Tagung Veranstalter



Trailtrilogie: Let's Trail,
Trailtrophie, Trailtreff



Kinderbuch mit Lehrmittel
für Schulen



Signalisation
Handbuch GPS-Tracks



Buchbare Mehretappentrails
Marktanalysen



Trailtrophy 2023

GPS-basierte Online-
Challenge für Trailerlebnisse

Ziel ist es Touren als
Trophäen zu sammeln

Keine Zeitmessung

37 Routen in Graubünden



Trailtrophy 2023

117 Registrationen | + 315%

**59 Trailrunner*innen laufen
5'248 km mit 293'026 Hm**

27 x Viamala-Schlucht

**3 x 3-Seen-Trail mit 38.6 km
und 2444 Hm**

Wanderland
Schweiz

Pazolastock Rheinquelle Weg



676

Trailrun-Tipp

Signalisation

5 Pilotrouten

659 | Senda Ruinaulta

676 | Pazolastock-Rheinquelle-Weg

739 | Dreibündenstein Panoramaweg

788 | Jöriseen Rundweg

804 | Senda Muottas da Schlarigna

 Routen wählen

Schliessen 

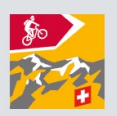
Sommer Winter



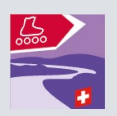
Wanderland



Veloland



Mountainbike-land




Skatingland



Kanuland

Routen Hindernisfreie Wege

Nationale Routen Regionale Routen Lokale Routen

Kanton


Technik
leicht mittel schwer

Kondition
leicht mittel schwer

1 Tag buchbare Reise Top-Wanderungen Kulturwege Schweiz Familienwanderungen Panorama-Wanderungen Wanderungen in Schweizer Parks

Wanderungen am Wasser Neue Wanderland-Routen 2023 **Trailrunning**

Offizielle Schweiz
Mobilrouten möglich
Eigener Filter
Unterform von Wandern
Eingabe analog Wandern

Filter zurücksetzen

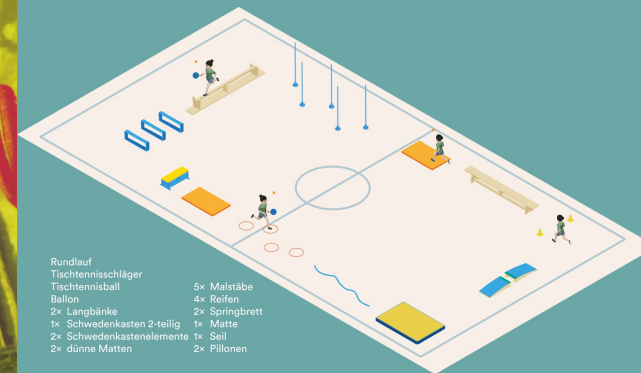
0 Resultate anzeigen

Jori trailt los

Mit Trainings-
tipps und prakti-
schen Übungen
fürs Trailrunning



Steinbock Cassian testet Jori



Eichhörnchenfangis Klettern, Springen, Rasen, Rasten

SPIELERKLÄRUNG

Im Wald (Spielfeld) befinden sich verschiedenfarbige Bäume (Hütchen) auf welchen jeweils eine Nuss (Tennisball) liegt. Ausserhalb des Spielfeldes liegen Nester (Reifen, -1 Anzahl Mitspieler). Alle Eichhörnchen (SuS) bewegen sich frei im Wald. Die Lehrperson gibt eine Bewegungsaufgabe vor (Laufen, Hopselauf, Trippeln etc.). Die Lehrperson ruft eine Farbe: «GRÜN!» und alle Eichhörnchen hab

MÖGLICHE ERSCHWERUNG

Der Spielleiter darf für Verwirrung sorgen, indem er selbst Fehler macht. Jeder der einen Fehler macht wechselt auf die Seite des Spielleiters und darf nun auch Fehler machen und für Verwirrung sorgen.

ECKPUNKTE

Zeit: 20 Min
Platzbedarf: Outdoor, Turnhalle
Trainingsziel: Reaktion (fink), Schnelligkeit, Orientierung, Intervallaufen



Auf die Trails, fertig, los!

Thomas Häusermann, Zenit run