

Auf schnellen Beinen durch den Schweizer Süden

Bergauf, bergab durchs Trailrunning-Paradies Tessin

Trailrunning erfreut sich immer grösserer Beliebtheit, denn das Laufen auf unbefestigten Wegen gilt als besonders vielseitig. Die Kombination aus Naturerlebnis, sportlicher Herausforderung und Konzentration lässt den Kopf frei werden und den Alltag vergessen. Das Tessin mit seinen hohen Bergen, ursprünglichen Tälern sowie unzähligen Bächen, Wasserfällen und Flüssen bietet ideale Bedingungen. Kein Wunder also, dass immer mehr Bergläufer die italienische Schweiz für sich entdecken. Zwölf



ausgewählte Trailrunning-Routen sowie mehrere Events versprechen ganzjährige Erlebnisse für Sportbegeisterte. 2022 wird darüber hinaus erstmals der Ticino Mountain Running Cup durchgeführt, eine Wettkampfsreihe über insgesamt elf Rennen, die der gestiegenen Anzahl an Trailrunning-Events im Tessin Rechnung trägt. ticino.ch/trail

Trailrunning-Routen von leicht bis schwer

Unter den Tessiner Trailrunning-Strecken findet jeder passionierte Bergläufer seine individuelle Route. Die Empfehlungen reichen von leichten Single-Trails mit nur wenigen Höhenmetern über mittelschwere bis hin zu sehr schweren Distanzen. Letztere, technisch und konditionell anspruchsvolle Wege führen meist über steile Passagen entlang von Bergkämmen und erfordern vor allem bergab absolute Trittsicherheit. Jede Tour hat ihren individuellen Charakter, doch einen Aspekt haben alle gemein: das tiefe Eintauchen in die Südschweizer Natur mit freien Ausblicken auf Bergketten, Gipfel und Seen. Im Laufschrift geht es über blühende Alpenwiesen und sonnigen Panoramawegen, vorbei an Murmeltierkolonien. Bewirtete Hütten und die typischen Tessiner Grotti am Weg laden genauso zur wohlverdienten Pause ein wie die eiskalten Bergseen oder Gumpen. Denn ein kurzes, erfrischendes Bad im glasklaren Wasser macht erschöpfte Sportler schnell wieder munter. Alle zwölf Trailrunning-Routen sind beschrieben unter ticino.ch/trailliste

Wettkampf-Eldorado Tessin

In den letzten Jahren hat sich der südlichste Kanton der Schweiz zum wahren Hotspot für Berglauf-Events entwickelt. Das erste und mittlerweile grösste Rennen, der **Scenic Trail**, findet jedes Jahr im Juni in Tesserete statt. Der Start- und Zielort befindet sich etwa fünf Kilometer nördlich von Lugano inmitten der Hügellandschaft Capriasca. Was vor neun Jahren mit einem einzigen Lauf und 170 Athleten begann, dauert nun drei Tage (24.-26.06.2022) und zählt mit sechs Kategorien sowie 3.000 Teilnehmern aus 70 Ländern zu einem der wichtigsten und schönsten „Ultra Trail Races“ der Schweiz. Nicht ohne Grund, denn die unterschiedlichen Scenic-Trail-Strecken von leicht bis „hardcore“ führen entlang des gleichnamigen Panoramawegs. Je nach Schwierigkeitsgrad verläuft die Route durch Wälder, entlang grasbewachsener Grate, hinab über steile Kammpassagen und wieder hinauf zum nächsten Gipfel. Teilnahmegebühren, Infos und Anmeldebedingungen unter scenictrail.ch, ticino.ch/scenic

Von hart bis ganz hart: Der neue Ticino Mountain Running Cup

Mit der neuen Wettkampfsreihe **Ticino Mountain Running Cup** über insgesamt elf Rennen trägt das Tessin der gestiegenen Anzahl an Trailrunning-Events in der italienischen Schweiz Rechnung. Neben Ruhm und Ehre gibt es für die Sieger der Einzel- und Gesamtwertung ein stattliches Preisgeld zu gewinnen. Die Rennserie findet von März bis September in verschiedenen Teilen des Kantons statt. Lauf ist nicht gleich Lauf, denn jedes Rennen hat unterschiedliche Anforderungen, Streckenlängen und zu bewältigende Höhenmeter. So ist beispielsweise bei **Stairways to Heaven** am 14. Mai 2022 der Name Programm, denn das Ziel beim härtesten Vertical-Rennen Europas liegt quasi im Himmel: Wer nämlich die 4.261 Stufen mit einer maximalen Steigung von 89 Prozent bei einem Höhenunterschied von 790 Metern auf nur 1,3 Kilometern Strecke bezwungen hat, fühlt sich tatsächlich wie in ebendiesem. Andere, nicht minder harte Anforderungen gelten beim **Great Waterfall Skyrace Bavona** am 13. August 2022. Der technisch hochanspruchsvolle Trail über 24 Kilometer führt über Wege, die vor Jahrhunderten geschaffen wurden, um unzugängliche Bergdörfer erreichbar zu machen. Über Granitstufen und steile Gratpassagen vorbei an zahlreichen Wasserfällen geht es über den Bocchetta della Croce auf 2.465 Meter, danach bergab zurück zum Start- und Zielort San Carlo auf knapp 1.000 Meter Höhe. Teilnahmegebühren, Infos und Anmeldebedingungen unter ticino.ch/tmrc22

Terminübersicht Ticino Mountain Running Cup 2022 im Tessin:

- 13.03. Pescium Winter Skyrace: www.pesciumskyrace.ch
- 10.04. San Salvatore Trail: www.sansalvatrail.ch
- 14.05. Stairways to Heaven: www.stairways.ch
- 11.06. Run to the sun: www.runtothesun.ch
- 09.07. Biasca Climb: www.biascaclimb.ch
- 13.08. The Great Waterfall Skyrace Bavona: www.bavonaskyrace.ch
- 24.08. Faido-Lago di Cari www.cari.swiss
- 27.08. Cristallina Challenge: www.cristallina-challenge.ch
- 04.09. Bidogno Monte Bar: www.bidogno-montebar.ch
- 11.09. Monte Brè Challenge Run: www.stralugano.ch
- 28.10. Direttissimo Gazzirola Vertical: www.gazzirola.ch

Für weitere Informationen:

TICINO TURISMO

Jutta Ulrich, Leiterin der Kommunikation

Tel: +41 91 821 53 34, E-mail: jutta.ulrich@ticino.ch

Via C. Ghiringhelli 7, CH – 6500 Bellinzona