

Einführungskurs ins Trailrunning

Eine kleine Gruppe bestehend aus Monika, Pirmin und Nicole traf sich am Freitag, 14. Juni 2024 in Oberrüttenen beim Wasserreservoir, um sich unter der Führung von Frank vom Trailrunning anstecken zu lassen.

Nach einem kurzen Theorieteil über die Grundlagen der Ausrüstung, das Packen des Rucksackes und ein paar allgemeinen Informationen ging es direkt los. Das Ziel an diesem Abend war das „Horn“, wie die Rüttener dem Balmfluhköpfli sagen. Zwischendurch gab es von Frank an einigen beispielhaften Stellen immer wieder wertvolle Tipps, die uns den Aufstieg erleichtern sollen. So lernten wir einige wichtige Hinweise über das korrekte Setzen der Stöcke, damit das Laufen möglichst kräftesparend angegangen werden kann oder wie kräfteraubende Höhenmeter vermieden werden können. Weiter durften wir einiges über das richtige Setzen des Fußes lernen, damit mit einem Schritt nicht nur an Höhe, sondern auch an Distanz gewonnen werden kann.

Auf dem Weg statteten wir der Guggi-Hütte und der Schwarzfluh-Hütte einen kurzen Besuch ab. Dort trafen wir einige SAC-Kollegen, die sich bereits auf einen gemütlichen Abend eingerichtet hatten.

Das Chöpfli empfing uns mit viel Wind, jedoch mit einer sehenswerten Aussicht. Nach einer kurzen Pause versorgten wir die Stöcke nun endgültig und der Run bergabwärts begann, bekanntlich schneller als der Aufstieg. Dafür blieb uns noch Zeit, um auf dem Rückweg einen kurzen Abstecher zur Rockefellerhütte zu machen.

Wieder am Reservoir angekommen, gab es eine kurze Feedbackrunde und der intensive Abend fand ein gelungenes Ende. Es hat allen grossen Spass gemacht und Frank hat uns mit vielen wichtigen Informationen versorgt, damit wir für weitere Trailrunnings bestens gerüstet sind. Herzlichen Dank an Frank. Nicole Bürki