

Der Überflieger, hohe Frauenquote und mehrere Generationen

Ziemlich genau 40 Prozent der Startenden am Transruinalta und am Transviamala sind Frauen. Teils sind von einer Familie mehrere Generationen vertreten, so zum Beispiel von den Grossenbachers aus dem bernischen Thörigen. Denise, Flavia und Romana schnüren die Laufschuhe gar an beiden Tagen. Ebenso deren (Gross-)Mutter Heidi Friedli.

Der Transruinalta und der Transviamala erfreuen sich seit jeher grosser Beliebtheit. Speziell auch bei Frauen. Bereits 2014, als der Transruinalta seine Premiere erlebte und die beiden Läufe zusätzlich zum Einzelklassement als Kombinationswertung absolviert werden konnten, lag deren Anteil bei knapp 40 Prozent. In diesem Bereich bewegte er sich seither konstant, die maximale Abweichung nach oben oder unten betrug zwei Prozent. Ausnahmen gab es 2015 und 2016, als sich die Frauenquote auf 35 respektive 36 Prozent belief. Heuer, bei der 11. Austragung des Transruinalta (18. Oktober) und der 23. Durchführung des Transviamala (19. Oktober), beträgt sie ziemlich genau 40 Prozent.

Gar die Oberhand haben die Frauen bei der Transviamala curta. Hierbei bilden sie zwei Drittel des Startfeldes. Bei der Schluchtenprinzessin- respektive Schluchtenprinzenwertung, die sich aus der Transviamala curta und der Transruinalta curta zusammensetzt, sind es beachtliche 44 Prozent. In etwa gleich hoch ist der Frauenanteil mit 38 respektive 39 Prozent bei der Transruinalta curta und beim Transviamala trail. Zweit genannter Lauf ist Bestandteil des Schluchtenkönigin- beziehungsweise Schluchtenkönig-Klassements, in welchem knapp jede dritte startende Person weiblich ist. Zusätzlich umfasst dieses den Transruinalta maraton; hier beläuft sich der Frauenanteil auf 26 Prozent.

Naturerlebnis als Hauptantrieb

Laut eines Beitrages im Magazin «Fit for Life» zur Entwicklung der Schweizer Laufszene vom Januar dieses Jahres ist der Transruinalta maraton der Überflieger bei den Schweizer Marathons. Als Einziger übersteigt er in Bezug auf den Frauenanteil die 30 Prozent-Marke, die meisten Marathons weisen Quoten leicht über 20 Prozent auf. «Es scheint, dass Frauen ihre

Anlässe weniger nach Streckenlänge oder Prestige (Marathon) aussuchen, sondern vor allem den Erlebniswert in der Natur gewichten», steht im dazu gehörenden Text.

Stimmt dies? «Auf jeden Fall», sagt Denise Grossenbacher aus Thörigen. «Dies betrifft aber nicht nur den Wettkampf, sondern insbesondere das Training.» In der Natur ist die Trailrunning-Begeisterte oft unterwegs. Teils mit ihren beiden Töchtern Flavia und Romana sowie ihrer Mutter Heidi Friedli. Aber auch mit anderen Angehörigen des von ihr 2023 gegründeten Vereins Trail-Run. Dieser umfasst 31 Aktivmitglieder, zwei Drittel von ihnen sind weiblich. Neun Frauen – auch die Zwillingsschwestern Rita Goetschi und Ruth Huber haben ein familiäres Verhältnis – und vier Männer beteiligen sich nun am Transruinaulta und am Transviamala. Mit einer Ausnahme absolvieren alle einen Doppelstart. «Weil es eine coole Challenge ist», sagt Flavia Grossenbacher stellvertretend. «Und ich möchte Königin werden», ergänzt Denise Grossenbacher mit einem Schmunzeln. Für sie, wie auch ihre beiden Töchter und ihre Mutter – die Drei figurieren auf der «Prinzessin»-Startliste –, ist das Schluchtenwochenende ein ganz besonderes: Zum ersten Mal starten die drei Generationen gemeinsam an einem Lauf. Frauenpower pur.

Unterschiedliche Erwartungen

Was erwartet das Grossenbacher-Trio von den zwei Wettkampftagen? «Dass ich an meine Grenzen gelange, trotzdem ein schönes Erlebnis habe und stolz auf mich sein kann», sagt Romana. «Traumhafte Aussichten, interessante Trails sowie viele laufbegeisterte Mitstreiterinnen und -streiter», nennt Flavia. Denise erwähnt «die fantastische Gegend sowie zahlreiche schöne Stunden in Graubünden mit der Familie und netten Kolleginnen und Kollegen». Am meisten freut sie sich, «auf die Krone, die Schlucht und die Brücken, welche ich sehr mag». Bei Flavia ist es «die Herausforderung, die beiden Tage zu meistern und mich als Prinzessin küren zu lassen». Ähnlich tönt es bei Romana: «Ich freue mich auf das Ziel, dass ich es geschafft habe und mich als Prinzessin freuen kann.»

Der Transruinaulta bedeutet für die Frauen aus dem Hause Grossenbacher Neuland. Die 48-jährige Denise – sie verfügt über mehrere Ausbildungen im Bereich (Trail-)Running im Erwachsenen- und im Kindersport – kennt den Transviamala von ihrer Mutter Heidi Friedli, welche ihn schon mehrmals bestritt und ihr stets viel Freude bereitete. Über einen Teil dieser Strecke weiss auch Romana Grossenbacher Bescheid. «Vor zwei Jahren wanderte ich mit meinem Grossmami von Thusis bis

Adeer. Nun bin ich gespannt, wie sich dieser Abschnitt laufend präsentiert», sagt die 19-Jährige, die mit dem Geniessen der Landschaft eine Parallele zwischen Wandern und Trailrunning ausmacht.

Als «immer etwas Spezielles» bezeichnet Flavia die Atmosphäre bei Läufen in Graubünden. Im flächenmässig grössten Kanton absolvierte die 21-Jährige auch schon mehrere Orientierungsläufe und nennt eine Gemeinsamkeit zwischen dieser Sportart und Trailrunning. «Im Gegensatz zu Strassenläufen verfällt man nicht in einen monotonen Trott – was das Laufen spannend macht.» Denise reizen beim Trailrunning primär «die Berge, die Freiheit und die Abwechslung. Als Herzblut-Drogistin sehe ich natürlich auch praktisch alle Blumen und Kräuter». Am Transruinaulta und am Transviamala wird dies wohl nicht anders sein. Nach einer nicht optimal verlaufenen Vorbereitung ist die Zeit für sie ohnehin irrelevant. Im Vordergrund steht das Naturerlebnis.

Die Läufe im Überblick

Transruinaulta

Transruinaulta maraton (42 Kilometer/1800 Höhenmeter/Ilanz–Thusis)

Transruinaulta curta (24 Kilometer/780 Höhenmeter/Ilanz–Rhäzüns)

Transruinaulta noviz (5,2 Kilometer/192 Höhenmeter/Thusis)

Transviamala

Transviamala trail (19 Kilometer/+1000 und -687 Höhenmeter/Thusis–Donat)

Transviamala curta (11,5 Kilometer/+565 und -252 Höhenmeter/Thusis–Donat)

Cursa da juniors (3,7 Kilometer/150 Höhenmeter/Donat–Donat)

Cursa da lumpazis (Hindernislauf in Donat)

Informationen: www.transruinaulta.ch und www.transviamala.ch