

# Danger Trail?

## Über die Risiken des Trailrunning-Booms

Leicht und schnell durch die Berge – für immer mehr Menschen Leidenschaft und Lifestyle. Doch mit dem Boom drängen zunehmend unerfahrene Läufer:innen in hochalpines Gelände, die Strecken reichen auf über 3.000 Meter, die Events werden größer und zahlreicher. Schwere Unfälle inklusive. Was können Rennveranstalter tun, um das Risiko möglichst gering zu halten? Und welche Rolle sollten die Alpenvereine übernehmen?

Von Simon Schöpf



## 25.7.2025 / 18:00 Race Briefing

Der kleine Gemeindesaal in Unser Frau im Schnalstal ist gesteckt voll, alle Stühle sind belegt, hinten drängeln sich die Leute. Das Race Briefing für den ersten Schnalstal Alpine Trail (SAT) ist angesagt, für die 93 angemeldeten Läufer der Ultra-Distanz ist es verpflichtend. Dankende Worte vom Bürgermeister höchstpersönlich an alle fleißigen Mithelferinnen, man hat das Gefühl, dass an diesem Wochenende so ziemlich jeder im Einsatz ist, der zwei Beine hat. Zwei Jahre Organisationsarbeit stecken hinter der Eröffnungsrede.

Dann hat der Race Director Dominik Hartmann das Wort. Ganz entspannt schaut er nicht aus, als er die Bühne betritt. Der Grund dafür ist wohl allen klar: Ende Juli, theoretisch Hochsommer – aber die Prognose ist mies und vor allem kalt. 95 Prozent des Rennens finden auf über 2.000 Metern statt, die Schlüsselstellen der Strecke liegen sogar auf über 3.000 Metern. „Das ist hochalpines Gelände, in dem ihr da unterwegs seid!“, sagt er ernst. Anschließend geht Hartmann die einzelnen Segmente der Ultra-Strecke durch, erklärt, wo die Verpflegungsstationen sind, wo es Empfang gibt und wo nicht, wo die Bergretter stationiert sind. Im Kurzdurchlauf: Start in Unser Frau, hinauf zur Similaunhütte, hinunter nach Vent im Ötztal, wieder retour über das Hochjoch-Hospiz und die Schöne-Aussicht-Hütte. 57,9 km, 3.600 Höhenmeter. Es ist auch der Weg

der berühmten Transhumanz, dem traditionellen Schaftrieb zwischen dem Schnals- und dem Ötztal, seit mehr als 5.000 Jahren schon.

Der Race Director erklärt auch, wo die Strecke potentiell gekürzt wird, sollten die Bedingungen nicht passen. Vor allem der anspruchsvolle Abschnitt bei KM 38 im Hinteren Eis, ein sehr exponierter Grat, der durch Nässe und Eis schnell gefährlich werden kann. Dann zeigt er Bilder vom Trail – auf flowige Wanderwege weiter unten folgt ausgesetztes, steiniges Terrain. Bezeichnend das Bild von der Schlüsselstelle oben an der Ötzi-Fundstelle am Tisenjoch, 3.210 m: Im Hintergrund eine Gruppe Alpinisten am Weg zur Finailspitze, mit großem Rucksack, schweren Bergschuhen, Seil und Pickel. Die Ultraläufer, die morgen Früh hier vorbeirennen, werden gänzlich anders ausschauen – dünne Hose, Trailrunningsschuhe, Mini-Rucksack. Entsprechend dünn auch die Sicherheitsreserven, sollte wirklich ein Unfall passieren oder das Wetter umschlagen.

„Da werd i scho a nervös, wenn i des seh, nach acht Jahren Renn-Organisation ist das unser erstes Rennen auf über 3.000 Metern“, sagt Dominik Hartmann. „Aber ihr schafft das schon, alles Gute morgen!“ Applaus, die letzten Startnummern werden abgeholt, der Saal leert sich. Start um 4:00 Uhr Früh, es wird ein kurzer Abend für die Ultraläufer.



## Unfälle und Boom bei Trailrunning-Events

■ **Zugspitz-Extremberglauf** (Deutschland, 2008): Bei einem 16-km-Berglauf zur Zugspitze gerieten die Teilnehmer in einen Wettersturz. Starkregen ging in Schneefall über, die Temperaturen fielen unter 0 °C. Viele waren nur in kurzer Kleidung unterwegs. Sechs Läufer mussten ins Krankenhaus, zwei von ihnen starben an Unterkühlung.

■ **Ultra Trail du Mont Blanc** (Frankreich, 2021): Beim 145-km-Rennen des UTMB kam ein Läufer ums Leben, nachdem er auf dem nächtlichen Abstieg vom Passeur de Pralognan in schwierigem Gelände abgestürzt war. Die Bergrettung war sofort vor Ort, konnte den Läufer aber nicht mehr retten.

■ **Gansu Ultramarathon** (China, 2021): Im Mai 2021 starben bei einem 100-km-Ultramarathon in einer Bergregion in Gansu (China) 21 Menschen, weil ein Unwetter aufkam. Die Organisatoren hatten nach offiziellem Untersuchungsbericht Wetterwarnungen ignoriert.

■ **Stubai Ultratrail** (Österreich, 2023): Bei der Veranstaltung in Tirol kollabierte ein 47-jähriger Läufer auf der Strecke (K32) nahe der Falbesoner Nockalm und stürzte etwa 30 Meter über eine Böschung. Trotz sofortiger Erster Hilfe durch andere Läufer und dem raschen

Eintreffen des Notarztes verstarb der Athlet noch an der Unfallstelle.

■ **Khibiny Ultramarathon** (Russland, 2025): Zwei Läufer starben an Hypothermie aufgrund extremen Wetters (Schneesturm, starker Wind) auf der Strecke, die bereits kurzfristig reduziert worden war. Der Organisator wird wegen Mängeln in Sicherheits- und Rettungskonzepten strafrechtlich untersucht.

Natürlich, eine unvollständige Auswahl an Unfällen. Gleichzeitig häufen sich aber auch derartige Pressemeldungen:

■ „8.500 Teilnehmer:innen aus 82 Nationen: Innsbruck Alpine Trailrun Festival 2026 bricht erneut Rekorde“

■ „Salomon Pitz Alpine Glacier Trail 2025: // AUSVERKAUFT“

■ „Zugspitz Ultratrail 2025: Deutschlands größtes Trailrunning Event mit so vielen Teilnehmer:innen und Ausstellern wie nie zuvor, über 4.400 gemeldeten Läuferinnen und Läufern aus 67 Nationen.“

■ „Stubai Ultratrail 2025: Rekordbeteiligung, Heimsieg und Festivalstimmung.“

■ „Bei der kanadischen Alpenglow 100 waren 2025 alle drei Distanzen

innerhalb von fünf Stunden ausgebuht – die 38-km-Option sogar in sieben Minuten.“

Kurz gesagt: Trailrunning boomt, und das weltweit. So gibt es im deutschsprachigen Raum inzwischen Hunderte Trail-Wettkämpfe pro Jahr, Tendenz steigend. Ein Blick nach Frankreich zeigt einen noch deutlicheren Trend: Dort fanden 2022 erstmals mehr Trailruns (ca. 4.200) als Straßenläufe (ca. 3.600) statt. Auch international wächst der Markt rund um den Sport. So wurde der globale Umsatz mit Trailrunningsschuhen 2018 auf ca. 6 Mrd. Dollar geschätzt, 2025 bereits auf ca. 9 Mrd. Dollar. Über 40 Laufschuh-Marken bieten allein in Europa mittlerweile spezielle Trailrunning-Modelle an. Dieser Boom bringt immer mehr Läufer in anspruchsvolles Gelände. Zugleich steigen die Teilnehmerzahlen bei Wettbewerben, was statistisch die Wahrscheinlichkeit von Zwischenfällen erhöht. Weshalb wir uns hier die Frage stellen: Was sind die Hauptgefahren beim Trailrunning und wie kann man ihnen begegnen, im Privat- wie auch im Rennbereich? Und was können professionelle Event-Veranstalter unternehmen, um das Risiko möglichst gering zu halten?



*„Vor zwanzig Jahren wäre so was in dieser Höhenlage noch gänzlich undenkbar gewesen. Aber tatsächlich eröffnet uns der Klimawandel im Trailrunningsport neue Wege.“*

*Mit leichter Ausrüstung dort unterwegs, wo andere Hochtouren gehen: Im hochalpinen Trailrunning sind bei einem Wetterumschwung die Sicherheitsreserven entsprechend geringer.*

## 19:10 Race Office Unser Frau, Schnalstal

Wir treffen uns mit den Organisatoren im Race Office in den Räumlichkeiten des Schnalser Sportvereins. Das Wandregal übertoll mit goldenen Pokalen, auf den Tischen ein Chaos aus Bildschirmen und Zetteln. Warum überhaupt so ein hochalpines Rennen organisieren, wenn das Risiko potentiell hoch ist? „Weil die Strecke und die Gegend einfach unglaublich genial sind. Und weil wir den Läufern ein unvergessliches Erlebnis bieten wollen, das sie prägt“, sagt Stefan Ehrmeier, einer der Gründer von SALTY Trailrunning aus Bayern. Und auch, weil sich die Gegebenheiten eben ändern: „Vor zwanzig Jahren wäre so was in dieser Höhenlage noch gänzlich undenkbar gewesen. Aber tatsächlich eröffnet uns der Klimawandel im Trailrunningsport neue Wege. Aber so ein hochalpines Event, das ist natürlich auch für uns Veranstalter eine ziemliche Challenge, die Gefahren da oben sind real.“

Warum macht man das dann trotzdem? „Weil wir uns dem Risiko sehr bewusst sind und alles dafür tun, es zu minimieren“, sagt Dominik Hartmann, der Renndirektor. Die punktgenaue Eventwetter-Prognose kommt von Ubimet, für alle Ultra-Runner gibt es ein Live-Tracking via GPS. „Ich verfolge die Läufer während des ganzen Rennens am Bildschirm. Sobald ich eine Auffälligkeit beobachte, rufe ich den Läufer direkt an und frage, ob alles okay ist,

da bin ich mir nicht zu schade“, sagt Hartmann. Dass im Fall des Falles auch wirklich ernst gemacht wird, zeigt ein Vorkommnis beim Oberaudorf Trail Festival 2024: Das Signal eines Läufers war verschwunden, er war telefonisch nicht erreichbar, also folgte prompt ein Bergrettungs-Sucheinsatz mit 15 Mann vom letzten bekannten Signalkpunkt aus. Alles ging gut aus, der Läufer war auf der Strecke, seine Gore-Tex-Jacke über der Startnummer schirmte das GPS-Signal ab und sein Handy war auf Flugmodus. „Deshalb kontrollieren wir vor dem Start nun immer, ob das Telefon eingeschaltet und auf laut gestellt ist“, meint Hartmann. „Und schauen, dass die Startnummer möglichst auf der äußersten Bekleidungsschicht getragen wird.“

Überhaupt wird die obligatorische Sicherheitsausrüstung der Läufer streng kontrolliert: Erste-Hilfe-Paket, Stirnlampe, Regenjacke, Mütze und Handschuhe, eine zweite, trockene Langarm-Schicht am Oberkörper, lange Hose. Und ein Telefon mit vollem Akku.

Das Sicherheitskonzept wurde mit den Bergrettungs-Dienststellen aus dem Schnalstal und aus Vent erarbeitet. „Wir wissen, wo es am gefährlichsten ist. Wir kennen die Wege, wir sind da aufgewachsen“, sagt Tobias Oberhofer von der Bergrettung Schnals. „Aber eines ist am Ende auch ganz klar: Der Berg ist der Chef, nicht wir.“

## Die Häufigkeit und Klassifikation tödlicher Ereignisse beim Trailrunning.

Quelle: Trail Running Safety: A Review of Serious Adverse Events Reported in Online News Articles, In: Wilderness & Environmental Medicine Volume 36, Issue 3, September 2025

### Gefahren beim Trailrunning: Studie zu schwerwiegenden Unfällen

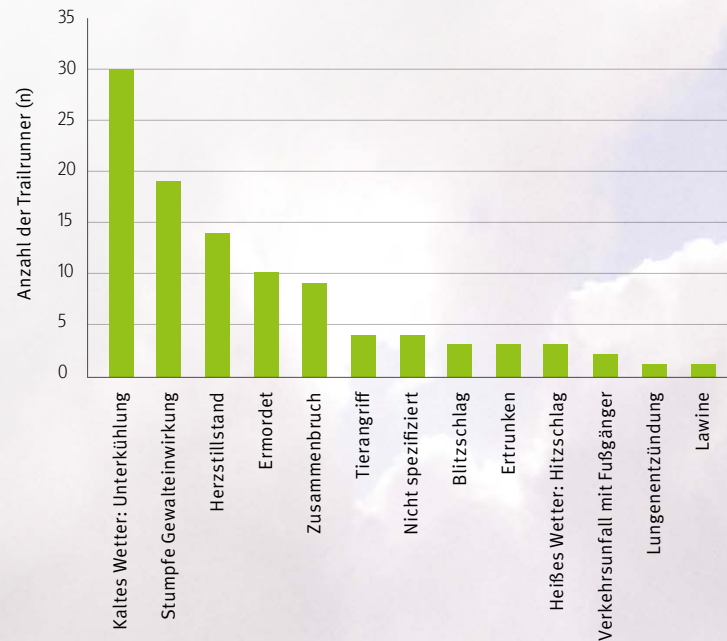
Mehr Events, mehr Teilnehmer:innen, mehr mediale Aufmerksamkeit. Doch mit der Dynamik des Sports rücken auch dessen Risiken stärker in den Fokus. In der Bergunfallstatistik des SAC und in den Analysen des Kuratoriums für Alpine Sicherheit in Österreich werden die Zahlen zu Trailrunning-Unfällen nicht explizit ausgegeben. Eine neue Analyse von Viljoen et al. (2025) liefert erstmals einen systematischen Überblick über die schwersten Zwischenfälle im Trailrunning, basierend auf 94 internationalen Nachrichtenmeldungen. Erfasst wurden 127 Fälle von schweren bis tödlichen Unfällen weltweit, die zwischen 2010 und 2023 in Online-Medien dokumentiert wurden. 104 dieser Fälle endeten tödlich – ein Hinweis darauf, dass primär die dramatischsten Vorfälle medial sichtbar werden und weniger ein Abbild der realen Unfallquote im Sport.

■ Von den 104 Todesfällen waren 73 Prozent (76 Fälle) auf äußere Faktoren wie Kälte oder Stürze zurückzuführen, 23 Prozent (24 Fälle) auf körperinterne Ursachen wie Herzstillstand oder Kollaps und 4 Prozent (4 Fälle) blieben ungeklärt.

■ Der am häufigsten dokumentierte extern-bedingte Todesfaktor war Kälte/Hypothermie (30 Fälle) – insbesondere in Situationen, in denen Läufer:innen durch Wetterumschwünge, Erschöpfung oder Verletzung massiv auskühlten.

■ Als zweitwichtigster externer Faktor werden Stürze/Abstürze (19 Fälle) bezeichnet – typisch im technischen Gelände oder beim schnellen Downhill.

■ Bei den intrinsischen Ursachen dominierten Herzstillstand (14 Fälle) und Kollaps (9 Fälle).



## Gefahren beim Trailrunning: Studie zu schwerwiegenden Unfällen



*„Die Entscheidung wurde schweren Herzens, aber einstimmig getroffen.“  
Wieder einmal bestätigt sich: Der Berg ist der Chef. Gut so.“*

## Race Day, 26.7.2025, 04:00

Nieselregen, Temperaturen auf Oktober-Niveau, Schnee in der Höhe: Der Start der Ultra-Distanz findet trotz herausfordernder Bedingungen planmäßig statt, ein Bulk aus 93 Stirnlampenkegeln läuft los Richtung Similaunhütte. Nur einer war noch früher dran, Paul Pirnpamer von der Bergrettung Schnals-tal. Er wartet bereits oben am Grat, als sich die Schlange an Stirnlampenkegeln den steilen Weg emporquält. „Durch den Wind war es schon empfindlich kalt, man hat vielen Läufern und Läuferinnen schon angesehen, wie sie vor Kälte zitterten“, wird er sich am Abend erinnern. Und dann verschlechtert sich auch noch die Wetterprognose: Nebel und Niederschlag kommen früher als gehofft. Race Director Dominik Hartmann entscheidet nach Abstimmung mit der Bergrettung, die Ultra-Distanz nach 22 Kilometern um 8:00 Uhr bei der Verpflegungsstation in Vent abubrechen. Die Läufer:innen, die schon vor 8:00 Uhr den Checkpoint in Vent passiert haben, dürfen das Rennen fortsetzen. Allerdings auf verkürzter Strecke, Plan B kommt zum Einsatz, der exponierte Grat im Hinteren Eis wird abgekürzt. Alle anderen Läufer werden gestoppt und mit einem Shuttlebus zurück zum Start gebracht.

„Die Absicherung über die Bergrettung hätte nicht gewährleistet werden können. Vor allem dichter Nebel machte einen Heli-Einsatz unmöglich, es war kein Flugwetter mehr. Und ein bodengebundener Einsatz im Falle eines Unfalls wäre einfach zu aufwändig und zu langsam“, erklärt Hartmann seine Entscheidung. Unglücklich scheint er mit ihr aber nicht zu sein, auch nach zwei Jahren intensiver Organisation. Auch Bergretter Paul Pirnpamer gratuliert dem Rennleiter zur Entscheidung: „Wir haben im Laufe des frühen Morgens live am Berg beobachtet, wie das Wetter sehr viel schneller schlechter wurde als ursprünglich vorhergesagt.“

Prognostiziert für den weiteren Tagesverlauf wurden nicht nur schlechte Sicht, Nebel, Regen und leichter Schneefall in der Höhe. Auch das Risiko, dass die Läufer:innen bis dahin schon lang unterwegs sein würden und die eisigen Temperaturen zur Auskühlung führen könnten, war zu groß. Nicht zuletzt hat man aus bereits passiertten Unglücken gelernt. Pirnpamer: „Die Entscheidung wurde schweren Herzens, aber einstimmig getroffen.“ Wieder einmal bestätigt sich: Der Berg ist der Chef. Gut so.

***Mit Vollgas unterwegs im hochalpinen, technisch anspruchsvollen Gelände. Abstürze im Downhill sind der zweitwichtigste externe Faktor bei schwerwiegenden Trailrunning-Unfällen.***

# Drei Blickwinkel auf einen Boom

**Trailrunning ist im Schnelldurchlauf von der Nische in den Breitensport gekippt – mit allen Wachstumschmerzen, die dazugehören. Drei Stimmen, drei Rollen, ein Konsens, der alle vereint: Ohne Eigenverantwortung läuft nichts. Darüber hinaus setzt jeder an einem anderen Hebel.**

## **Thomas Wanner – Was machen die Alpenvereine?**

Auch bei den Alpenvereinen ist das Thema Trailrunning längst aufgeschlagen. Es gibt Laufgruppen wie die „Flinkfüßer“ der DAV-Sektion München & Oberland, es gibt buchbare Trailrunning-Camps beim DAV Summit Club, es gibt einzelne Ausflüge wie einen Trailrun auf den Pilatus mit dem SAC. Aber wie gut ist die Sportart derzeit institutionell verankert?

Für Thomas Wanner aus der Abteilung Bergsport beim ÖAV passt Trailrunning wie kaum eine andere Sportart zum Alpenverein: lokal, simpel, modern, geringer ökologischer Fußabdruck. Und die Zielgruppe zwischen 20 und 50 schließt genau jene Lücke zwischen Jugendklettergruppe und Seniorenwandergruppe. Seit 2025 gibt es beim ÖAV eine eigene Übungsleiterausbildung, die Rückmeldungen aus den Sektionen sind positiv. „Um das Thema wirklich voranzutreiben, braucht es aber mehr Ressourcen – ähnlich wie beim Sportklettern oder Mountainbiken, wo eigene Fachpersonen dahinterstehen.“ Die zentralen Risikofaktoren benennt Wanner präzise:

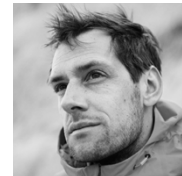
Hypothermie, Stürze, Überforderung, Orientierungslosigkeit. Ein kompaktes Wochenendmodul – Erste Hilfe, Notruf, Orientierung mit alpenvereinaktiv, Tourenplanung – könne vieles reduzieren, perspektivisch sogar Teilnahmevoraussetzung für bestimmte Rennen werden. Einen blinden Fleck sieht er in der Pflichtausrüstung vieler Veranstalter, stehen doch auf Listen noch Mullbinden statt Israeli Bandage oder die klassische Rettungsdecke statt eines wasserdichten Alu-Ponchos. Hier gebe es „deutlich Luft nach oben“.

Ein möglicher Hebel: Der ÖAV könnte das Vakuum eines Trailrunning-Breitensportverbandes füllen, Standards setzen und – über die Mitgliederversicherung, die nahezu alle Events abdeckt – zur zentralen Anlaufstelle für Prävention werden. Großes Potenzial sieht er in der Kameradenrettung: Bei Wettkämpfen sind so viele Läufer:innen gleichzeitig am Berg, dass gegenseitige Erstversorgung realistisch möglich ist, bis die professionelle Rettung eintrifft.

## **Markus Kröll – der Athlet mit Erfahrung**

Markus Kröll ist einer der frühen österreichischen Bergläufer und Trailrunner und steht sinnbildlich für die Entwicklung des Sports: vom Außenseiter-Phänomen der späten 1980er-Jahre – er selbst lief 1987 seine ersten Rennen – hin zum heutigen Massenerlebnis. Was früher belächelt wurde („Bei Asics haben's g'sagt: Kein Mensch läuft im Gelände“), ist heute Lifestyle und





Simon Schöpf ist Journalist und Fotograf, betreut die Online Kanäle von bergundsteigen und arbeitet für den ÖAV im Bereich Öffentlichkeitsarbeit. Voller Selbstaufopferung liefert er den ersten Schmalstal Alpine Trail bei Nieselregen gleich mit.

Breitensport zugleich. „Weil's online so leicht aussieht, glauben viele, sie können das sofort auch“, sagt Kröll – und erlebt zum Teil draußen am Berg Menschen in technisch anspruchsvollem Terrain, wo sie augenscheinlich gar nicht sein sollten.

Aus jahrzehntelanger Erfahrung benennt er die größten Gefahren: mangelnde Vorbereitung, Selbstüberschätzung, das unberechenbare alpine Umfeld. „Der große Boss am Berg ist immer das Wetter.“ Die Professionalisierung – Pflichtausrüstung, Streckenposten, schnelle Rennabbrüche – habe sich enorm verbessert, oft aber erst nach tragischen Ereignissen wie dem Zugspitz-Unglück. Absolute Sicherheit wird es nie geben: „100 Prozent safe gibt es nicht. Aber genau das macht es irgendwo auch spannend.“ Sein Grundprinzip bleibt ein simples: langsames Hineinwachsen in alpines Terrain, Schritt für Schritt, „weil du so viel mehr Freude hast und viel weniger Gefahr.“

#### **Gerhard Gstettner – der Veranstalter**

Gerhard Gstettner war zehn Jahre lang Veranstalter des Pitz Alpine Glacier Trails und ist seit 2025 verantwortlich für den Kaiserkrone Trail. Er hat die Professionalisierung des Trailrunnings aus nächster Nähe miterlebt. Pflichtausrüstung wird bei seinen Rennen konsequent kontrolliert – von der Regenjacke bis zum geladenen Handy samt installierter Notfall-App. Bei längeren Distanzen

sind die Strecken in Sektoren unterteilt, damit bei Gewitter oder anderen alpinen Gefahren schnell reagiert werden kann: „Suche Schutz!“ lautet dann die Ansaage, im Ernstfall folgt der Rennabbruch. Race-Briefings sind verbindlich und umfassen Wettersituation, Schneelage, Gefahrenstellen und Helmpflicht in kritischen Passagen. Seit dem Zugspitz-Unglück ist der Ton härter geworden: „Von keinem Läufer reinreden lassen.“ Cut-off-Zeiten und kurzfristige Streckenänderungen werden durchgesetzt, auch gegen ambitionierte Athleten. Die Hauptgefahr sieht Gstettner in fehlender technischer Erfahrung, besonders wenn Läufer aus weniger alpinen Regionen plötzlich auf 2.600 Metern unterwegs sind. Wie ernst es werden kann, zeigt ein Fall bei der Kaiserkrone:

Ein Topläufer kollabierte wegen Hitze. „Der ist an der letzten Verpflegung einfach vorbeigelaufen, weil's ums Stockerl ging – und musste eine längere Zeit im Krankenhaus verbringen.“ Zahlen untermauern den Boom: Laut „The State of Trail Running“ (Run Repeat 2022) ist die Sportart in zehn Jahren um rund 23 Prozent gewachsen. Eine Umfrage auf der Alpinmesse 2025 (n=300) identifizierte soziale Medien als wichtigsten Treiber. Gstettners Fazit: „Die Pflichtausrüstung ist eine wichtige Mindestabsicherung – ersetzt aber nie Umsicht, Vorbereitung und Eigenverantwortung. Wer sich den technischen Herausforderungen einer alpinen Strecke stellt, muss bereit sein, entsprechende Entscheidungen zu treffen, um sicher ins Ziel zu kommen.“ ■

