

Rheinschlucht und Viamala: Imposante Laufstrecken als Training oder Wettkampf - zum Geniessen!

Der Transviamala wird von vielen als den schönsten Lauf der Schweiz bezeichnet. Seit 10 Jahren gibt es diesen einzigartigen Event am Hinterrhein zwischen Thusis, Andeer und dem Zielort Donat. Und am Vorderrhein zwischen Reichenau und Ilanz liegt die Ruinaulta, bekannt als Grand Canyon der Schweiz. Tolle Trails, Aussichtspunkte und Sehenswürdigkeiten lassen sich in diesem Naturreservat im Laufschrift entdecken.

Dienstag, 25. Oktober 2011 - von Felix Benz

Ich hatte das Vergnügen, zusammen mit Kathrin und Markus die Schönheiten der Rheinschlucht bei einem Erlebnislaufttraining zu sehen und beim Transviamala zusammen mit Berni den Laufferbst bei einem fantastischen Wettkampf zu geniessen.

Trainings- und Erlebnislaut

Das Angebot an Wanderwegen und Trails zwischen Reichenau und Ilanz ist sehr gross. In letzter Zeit wurden neue Wege und eine neue Brücke über den Rhein geschaffen, welche schier unbegrenzte Laufvergnügen eröffnen. Aber noch kann nicht überall dem Fluss entlang gelaufen werden. Doch die Anstiege nach Versam oder Flims ermöglichen dafür fantastische Blicke hinunter zum noch jungen und unregulierten Rhein, Ganz spezielle die Aussichtsplattform bei Con bietet einen unvergleichlichen Blick in die Tiefe. Auch der Caumasee ist ein Naturjuwel, wie es wohl nur wenige gibt auf dieser Welt. Die nachstehenden Bilder sagen mehr als Worte!

Transviamala

Die Startnummern für den 19 Kilometer langen und 750 Meter Höhendifferenz aufweisenden Transviamala waren auch in diesem Jahr wieder restlos ausverkauft. Wir (Felix und Berni) starteten bei frostiger Kälte in Thusis mit der Gewissheit, dass uns am Ende der Viamala-Schlucht die Sonne ins Gesicht scheinen wird und so die Landschaft in den schönsten Herbstfarben erscheinen lässt. Obwohl uns aufgrund unserer etlichen Teilnahmen am Transviamala die Laufstrecke bekannt war, gibt es immer wieder Neues zu entdecken. Und das trotz Wettkampf tempo und Konzentration auf den sehr anspruchsvollen Trails. Ein Blick tief hinunter in die Schlucht, hin zu den Fassaden der malerischen Häusern von Zillis und Andeer oder hinauf zu den bereits mit Schnee bedeckten Spitzen der Bündner Berge. Fast zu schnell ist das Ziel und damit das Lauffest in Donat erreicht. Bei sehr angenehmen Temperaturen fand das im Freien statt. Den Schlusspunkt waren die Siegerehrungen von klein bis gross, an der Berni als zweiter seine Altersgruppe aufs Podest gerufen wurde.

Erlebnislauf Ruinaulta zwischen Reichenau und Illanz



Ransun
Versam Sin.
RUIN'AULTA



BAW

Ruinaulta sut

Ruinaulta
RHEINSCHLUCHT

26.1 km
1320 Hm

656.1

Wanderroulen graubünden

423

BIKE-EXPLORER

Der Swiss Canyon, an den Bergflanken liegen Flims und Versam

In den Buchenwäldern brüten seltene Vögel. Selbst Orchideen findet man hier.



Standort: Trin Ransun

Neue Hängebrücke bei der Station Trin



Ein grosser Teil des Wegs führt der Bahn entlang



Natur Pur dem Rhein entlang



Der Rhein schlängelt sich durch die Felsen



Ein Weg führt über den Bahn-Schutzwall



Fels, Fluss, Bahn und Weg im Einklang



Aussichtsplattform bei Con in der Nähe von Flims



Blick hinunter zum Rhein in Richtung Ilanz



Der Rhein kurvt um die Felsen



Der Caumasee, ein Idyll bei Flims



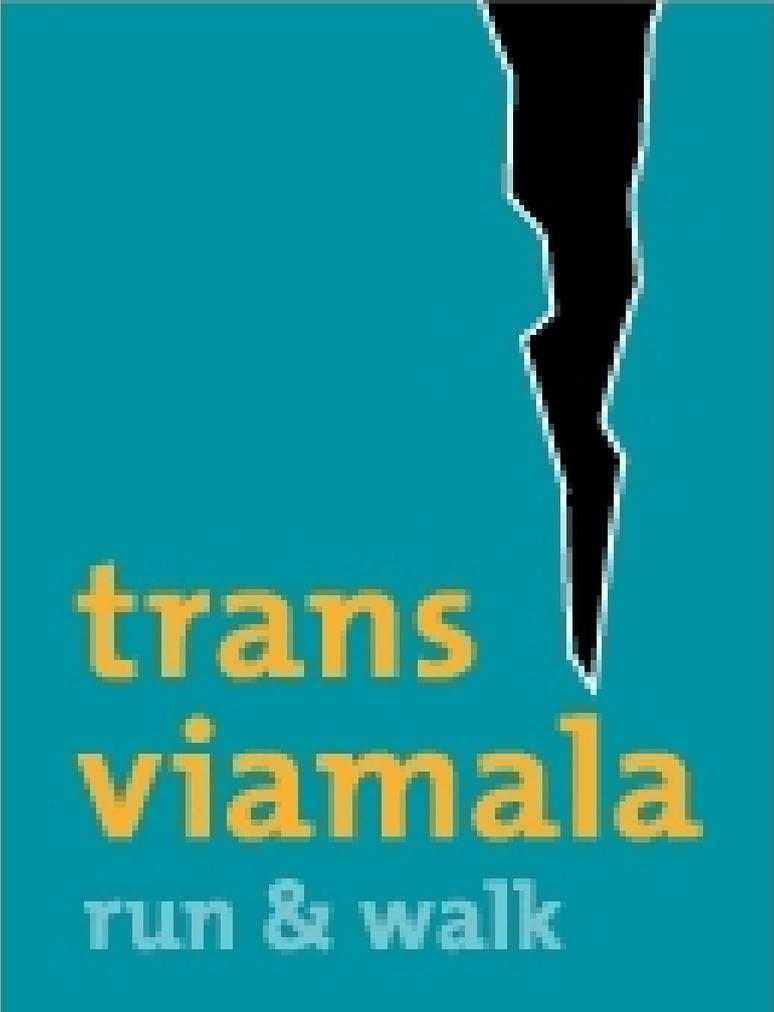
Markus, Felix und Kathrin entdeckten die Schönheiten der Ruinaulta



Der Transviamala fand dieses Jahr zum 10. Mal statt

RAIFFEISEN

präsentiert

A teal square with a jagged black tear running vertically down the center. The text 'transviamala run & walk' is positioned in the lower-left area of the square.

trans
viamala
run & walk

Das Feld beim Kreisel Thusis kurz nach dem Start



Auf der alten Kantonsstrasse gehts Richtung Viamala-Schlucht



Über eine längere Hängebrücke, eine von mehreren Brückenpassagen am Transviamala



Läuferfest bei Sonne im Ziel in Donat



Auch die Kinder hatten ihr Laufspektakel



Berni wird in der Kateg. (Jg. 55 und älter) Zweiter



Christoph Schefer läuft die drittschnellste Zeit des Tages (1:21)

