스위스에서 체험하는 트레일 러닝

하이킹은 너무 지루한 이들을 위해

스위스 자연의 품을 향해 달리고, 또 달리고
스위스 토박이들도 푹 빠져버린 스포츠
그 순간을 살아보는 짜릿한 체험
자연 속에 오롯이 나 홀로

'트레일 러닝(Trail Running)'은 산악마라톤이라고도 불리는데, 시골길 및 산길을 뜻하는 트레일(Trail)과 달린다(Running)는 의미가 합쳐진 단어다. 트레일 러닝 최고 권위를 자랑하는 울트라 트레일 몽블랑(UTMB) 국제대회가 대표적인 경기로, 세계적인 주목을 받고 있는 스포츠다.

한국에서는 2000 년대 들어 산악 마라톤이라는 이름으로 마니아들 사이에서 점차 유명해지기 시작했다. 최근에는 소셜네트워크서비스(SNS)에서 달리기로 유명해진 이들이 증가하며 트레일 러닝에 대한 관심 또한 급증하는 추세다.

지난 2019 년만 해도 '2019 양양트레일런' 대회, '2019 평창 발왕산 트레일 18K(㎞)' 대회, '국제울트라트레일러닝대회, 2019 서울 100K' 등 다채로운 트레일 러닝 행사가 우리나라에서 개최된 바 있다.

도심 속 포장도로가 아닌, 산과 바다, 계곡 위에서 자연과 하나 되며 짜릿한 교감을 체험하는 순간 이 스포츠에 심취하게 되는 이들이 많다. 스위스 전역에 설치된 65,000km 의 하이킹 트레일은 '산속의 놀이터'라고 해도 좋을 만큼 기막힌 트레일 러닝 체험을 할 수 있도록 해주고 있다. 스위스 자연의 품에 안겨 풍경 속으로 달려드는 짜릿한 순간을 위해 전 세계 트레일 러너들이 스위스를 즐겨 찾는다. 스위스 토박이들도 자기 집 앞에 펼쳐진 산과 들판을 가로질러 트레일 러닝을 즐긴다.

스위스 트레일 러너인 슈테판 에몽(Stéphane Aymon)은 "달리고 있노라면, 가벼워지고, 자유로워지고, 자연과 하나 되는 기분이 들죠. 그 순간을 살고 있는 거예요."라고 말하며, "달리기는 그 자체로 모험이죠. 자기 성찰의 일종이에요."라고 덧붙인다.

영국 아버지와 독일 어머니 사이에서 태어난 트레일 러너 줄리아 블리스데일(Julia Bleasdale)은 산 정상에서 만나 사랑에 빠진 부모님의 자녀답게 스위스 산속으로 이사해 매일같이 트레일 러닝을 즐긴다. "나에게 달리기는 비행과도 같죠."라고 말한다. 그녀에게 트레일 러닝은 자신의 한계를 테스트하는 것뿐 아니라, 자신의 주변을 훨씬 더 많이 인식하고 그저 그 순간을 오롯이 만끽하는 데 있다. 단순히 말하자면 그냥 스위치를 끄고, 웅덩이와 커다란 바위 위로 뛰어오르는 것이다. 다람쥐를 구경하려고 다시 잠깐 멈출 때까지 말이다.

그렇다고 스위스에 있는 모든 하이킹 트레일이 트레일 러닝에 적합한 루트는 아니다. 트레일 러닝 전문가가 고심해 선정한 트레일 러닝 루트 몇 가지를 난이도 별로 소개한다.

1. 초보자에게도 적당한 베트머알프(Bettmeralp)
베트머알프 – 베트머알프

Switzerland Tourism
77 Songwol-gil, Jongno-gu, Seoul 03165, Rep.of Korea, Telephone +82 (0)2 3789 3200 Fax +82 2 3789 3255,
www.MySwitzerland.com It is our pleasure to help plan your holiday.

이 순환 코스는 알레취빙하(Aletschgletscher)를 따라 완만하게 이어지는 트레일이다. 2001 년 융프라우(Jungfrau)-알레취(Aletsch) 빙하가 유네스코 세계 유산에 등록되었는데, 이곳을 따라 이어지는 트레일을 달리는 것만큼 더 마법 같은 일은 없다.

22km 에 걸쳐 이어지는 순환 코스는 거의 전체 구간에서 해발고도 2,000m 를 유지한다. 베텐(Betten)에서 케이블카를 타고 차량 진입이 금지된 베트머알프 마을까지 간다. 루트는 베트머제(Bettmersee) 호수에서 시작하는데, 블라우제(Blausee) 호수까지 짧은 오르막이 이어진다. 알레취 빙하를 따라 트레일이 이어지다가 매르옐렌제(Märjelensee) 호수로 향하게 되는데, 이 웅장한 빙하의 강을 따라 대단한 파노라마를 즐길 수 있다. 알레취 빙하는 알프스 최대의 빙하로, 최대 1,000m 깊이의 빙하가 23km 나 이어진다. 빙하의 규모 자체에 놀라다 보면, 환경 문제로 인해 알프스의 빙하가 얼마나 빨리 줄어들고 있는지 다시 한번 생각하게 된다.

정상에서의 풍경은 알레취호른(Aletschhorn), 마터호른(Matterhorn), 묀히(Mönch), 바이스호른(Weisshorn), 돔(Dom), 바이스미스(Weissmies)를 비롯한 다른 4,000m 급 봉우리까지 펼쳐진다. 매르옐렌제 호수를 뒤로하면 트레일은 탤리그라트(Tälligrat)를 돌아 숲을 통해 베트머알프까지 돌아가는 길에 접어든다.

구간을 좀 더 단축하고 싶다면, 매르옐렌에 있는 1 킬로 길이의 터널을 통과해도 좋다.

기술 정보

출발지	베트머알프(Bettmeralp)
목적지	베트머알프(Bettmeralp)
방향	왕복
해발 고도	2393m
오르막	848m
내리막	848m
거리	22km
신체 소모도	쉬움
시즌	7 월 – 10 월
테마	빙하를 따라, 파노라마 뷰

2. 보통의 난이도, 알프슈타인(Alpstein)

바써라우엔 에벤알프(Wasserauen Ebenalp) - 바써라우엔 에벤알프(Wasserauen Ebenalp)

바위가 많은 알프슈타인은 생갈렌(St. Gallen) 근교에 있는 구릉지대에서 오르막을 따라 이어지는데, 미로 같은 러닝 트레일로 빼곡하다.

에벤알프까지 케이블카를 타고 오른 뒤, 케이블카 역에서 조금만 내려가면 알텐알프(Altenalp)로 향하는 트레일이 베센(Weesen) 마을을 내려다보며 바위 등반 구간까지 이어진다. 여기에서 쉬웠던 구간이 가파르게 굽이치는 오르막으로 변해 쉐플러(Schäfler)까지 이어진다. 능선에 닿으면 짧은 구간 동안 트레일이 좁은 바위 지형으로 변하는데, 앞 사람을 추월하기도 어려울 만큼 좁은 트레일에 보조 케이블이 설치되어 있다. 독특하게 기울어진 석회 절벽을 배경으로 제알프제(Seealpsee) 호수의

풍경이 화려하게 등장한다. 여기에서 트레일은 내리막으로 바뀌며 베르그가스트하우스 메스머(Berggasthaus Mesmer) 산장을 지나 제알프제 호수까지 내려간다. 호숫가는 삐죽삐죽한 능선과 가파르게 경사진 절벽이 둘러싸고 있는 샌티스(Säntis) 봉우리를 감상할 수 있는 최고의 장소다. 샌티스는 아펜첼(Appenzell)에서 가장 높은 봉우리로, 계곡 끝자락에 놓여 있다. 호숫가를 따라 달리고 나면 구간의 마지막에서 숲을 통과해 가파른 내리막을 지나 바써라우엔에 도착하게 된다.

좁은 계곡의 웅장한 풍경을 감상할 때 가끔 등장하는 난이도 있는 지형에서 주의하도록 한다. 아펜첼에서는 잠시 멈춰 화려하게 치장된 벽화 건물을 감상하도록 하고, 로컬 베이커리에서 갓 구워낸 전통 보리빵, 비벌리(Biberli)를 맛보도록 한다.

기술 정보

출발지	바써라우엔 에벤알프(Wasserauen Ebenalp)
목적지	바써라우엔 에벤알프(Wasserauen Ebenalp)
출발 지점	에벤알프(Ebenalp) 산악 역
도착 지점	바써라우엔((Wasserauen) 계곡 역
방향	왕복
해발 고도	1895m
오르막	769m
내리막	1487m
거리	13.5km
신체 소모도	중간
시즌	6 월 – 10 월
테마	들판을 향해, 파노라마 뷰

3. 프로 트레일 러너를 위한 코스, 멜흐제-프루트(Melchsee-Frutt)
멜흐제-프루트(Melchsee-Frutt) - 멜흐제-프루트(Melchsee-Frutt)

굽이치는 트레일 수 킬로미터가 멜흐제-프루트에서 그 모습을 드러내는데, 이 투어 대부분의 순환 구간에서 해발고도 2,000m 위를 달리게 된다. 전망대에서는 주변 산봉우리와 빙하의 풍경을 감상할 수 있는데, 아래로 펼쳐진 초록 들판에서는 소 방울이 울려 퍼진다.

거의 스위스 정중앙에 자리한 이 트레일은 오브발덴(Obwalden) 지역 가족 친화적인 리조트 마을, 멜흐제-프루트에서 시작한다. 멜흐제-프루트 마을과 같은 이름의 호수는 높은 산봉우리에 둘러싸인 초록 들판 위, 해발고도 1,891m 에 있다. 여름에는 하이킹으로, 겨울에는 스키로 유명한 곳이다.

멜흐제-프루트에서 시작하는 이 트레일은 짧은 오르막을 통해 보니슈톡(Bonistock)까지 간 뒤, 능선 트레일을 따라 달리다 크링엔(Chringen)부터 탄알프(Tannalp)로 이어지는 내리막으로 이어진다. 탄넨제(Tannensee) 호수 저 끝에서 고지대 트레일을 선택해 오르막을 이어가며 에르제크(Erzegg) 역까지 간다. 이어서 플란플라텐(Planplatten) 역까지 달린 뒤, 방향을 돌려 속도감 있는 내리막으로 초록 가득한 해애겐(Hääggen)으로 간다. 들판의 식당에서는 셀프서비스로 맥주, 소다, 사이더, 우유 같은 시원한 음료를 즐길 수 있다. 사람하고 쉽게 어울리는 닭, 돼지, 소와 함께 잠시 머무르기 좋다. 잠시 쉬었다면 마지막 오르막 구간이 남아 있는데, 호흐슈트래스(Hohsträss)를 지나

호흐슈톨렌(Hochstollen)까지 향하는 구간이다. 순환 구간에서 10 분 정도 벗어나는 길을 택하면 해발고도 2,481m 에 있는 호흐슈톨렌을 찾아볼 수 있다. 정상에서는 멜흐제-프루트까지 줄곧 내리막이 이어진다.

호흐슈톨렌에서는 호수가 아름다운 멜흐제-프루트의 전망을 충분히 즐길 수 있는데, 특히 노을이 아름다워 시간 가는 줄 모르고 머무르게 된다. 이제 내리막을 향해 달릴 시간이다. 서둘러 바위 많은 트레일을 넘어야 하는데, 멜흐제-프루트와 슈퇵알프(Stökalp) 구간에서는 상향 및 하향을 번갈아 가며 도로를 개방/폐쇄하기 때문에 시간을 여유 있게 잡도록 한다. 걱정할 것은 없다. 마지막 수 킬로미터는 생각보다 빨리 지나간다.

슈퇵알프에서 멜흐제-프루트까지는 케이블카나 자동차로 이동할 수 있다. 짝수 시간대에는 상향, 홀수 시간 때에는 하향 교통을 허용한다.

기술 정보

출발지	멜흐제-프루트(Melchsee-Frutt)
목적지	멜흐제-프루트(Melchsee-Frutt)
방향	왕복
해발 고도	2467m
오르막	1486m
내리막	1486m
거리	25km
신체 소모도	어려움
시즌	6 월 – 10 월
테마	산 정상으로, 들판을 향해, 파노라마 뷰

자료제공: 스위스 정부관광청 www.MySwitzerland.co.kr

Switzerland Tourism
13Fl.,Dongbu Dadong Bldg.,Da-Dong, Jung-Gu, Seoul, Rep.of Korea, Telephone +82 (0)2 3789 3200 Fax +82 2 3789 3255,
www.MySwitzerland.com It is our pleasure to help plan your holiday.