



# Laufen abseits befestigter Pfade

**TRAILRUNNING** *Wer immer noch glaubt, dass Laufen etwas mit Monotonie zu tun hat, der sollte mal gewohnte Pfade verlassen und ins Gelände abbiegen.*

MAG. WILHELM LILGE

Trail kommt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „Pfad“ oder „Weg“. Demnach ist Trailrunning das Laufen auf unwegsamen Strecken abseits befestigter Wege. Bergauf, bergab, durch Schlamm, Wasser, auf rutschigem, unebenem Boden und dann noch entlang kleiner Pfade, die teilweise durch Äste und Ähnliches versperrt werden. Man könnte es auch Laufen in Verbindung mit intensivem Naturgenuss beschreiben. Die Abgrenzung zum Berglauf ist natürlich ein fließender, aber während die Laufstrecke beim Berglauf eben auf einen Berg (und wieder runter)

führt, wird beim Trailrunning kein Gipfel angepeilt, sondern der Weg ist das Ziel!

Landschaftsläufe boomen, nicht zuletzt, weil die Einzigartigkeit der Strecken nicht nur das Naturerlebnis intensiver macht, sondern weil im Gegensatz zu standardisierten Marathons und Halbmarathons die mangelnde Vergleichsmöglichkeit von Strecken durchs Gelände mit „unrunden“ Distanzen weniger Stress erzeugt und der Genussfaktor im Vordergrund steht. Und was das Training anbelangt: so schön das Laufen auch ist, das Laufen auf flachem Asphalt ist nicht nur

eine monotone psychische Herausforderung – die einseitige Belastung führt auch bei vielen Läufern zu Überlastungsproblemen, die die Freude an der Sache mindern können. Wer sich auf einen flachen City-Marathon vorbereitet, wird in der speziellen Vorbereitungsphase nicht umhin kommen, einen Großteil des Trainings auf entsprechendem Untergrund zu trainieren. Wer sein ganzes Marathontraining auf weichem Waldboden absolviert, darf sich dann beim Marathon über Probleme am Stützapparat nicht wundern.





© SHUTTERSTOCK

*Trailrunning bietet neben dem Fitnesszuwachs ein intensives Naturerlebnis.*

## **TRAILRUNNING GEHT FAST ÜBERALL!**

Laufen in der freien Natur abseits befestigter Wege ist jedenfalls die natürlichste Sache der Welt. Wer nicht in einer Großstadt lebt, ist hinsichtlich der Trailrunning-Möglichkeiten etwas bevorteilt, allerdings gibt es selbst in Wien große Parks und Grünflächen, wo die „Betreten verboten“-Schilder schon lange entfernt sind und bei gebotener Rücksichtnahme auf die Pflanzen- und Tierwelt ist zumindest ein „Trailrunning-light“ auch in der Großstadt möglich. Die perfekten Trailrunning-Strecken sind hü-

gelige – nicht steile – Wanderwege, die in der Mountainbike-Szene als „Single Trails“ bezeichnet werden – also keine breiten Schotter-Forststraßen – ein bisschen anspruchsvoller sollte es schon sein. Wer bislang nur auf der Wiener Hauptallee auf und ab gelaufen ist, sollte auch bei dieser Form des Trainings die Dosis sehr vorsichtig erhöhen. Die koordinativen Anforderungen sind deutlich höher, v. a. wenn es steiler, eng und rutschig wird. Dafür werden Sie nicht nur mit intensivem Naturgenuss belohnt, es werden auch Muskeln trainiert, die beim Laufen eher „symbolischen Charakter“ besitzen.

## **VORAUSSETZUNG: FIT SOLLTE MAN SEIN**

Um im anspruchsvollen Gelände effizient trainieren zu können, ist allerdings eine gewisse Basis-Fitness notwendig. Wenn Sie beim langsamen Laufen in der Ebene bereits mächtig außer Atem kommen, dann werden Sie bei Bergauf-Laufabschnitten wohl eher gehen müssen, damit der Puls nicht in den roten Bereich hinaufschießt. Bergauf ist aber immer noch unproblematischer als das Laufen von Bergabstücken. Da sollte man wirklich vorsichtig sein, sich ganz langsam daran gewöhnen und nicht gleich die „Dachstein-Südwand“ als Versuchsstrecke wählen. Jeder Bergsteiger kennt den heftigen Oberschenkel-Muskelkater nach der ersten Bergtour der Saison. Der kommt nicht vom anstrengenden Bergauf-Gehen, sondern vom Abstieg, wo die Oberschenkel-Vorderseite bei jedem Schritt das Mehrfache des Körpergewichtes (möglichweise noch durch einen schweren Rucksack verschärft) auffangen und stabilisieren muss. Diese „exzentrische“ (zusammenstauende) Kontraktion des Muskels ist wesentlich belastender als die „konzentrische“ (zusammenziehende) Muskelarbeit. Es ist immer wieder faszinierend, wie auch bei hochtrainierten Spitzensportlern jede ungewohnte, hohe muskuläre Belastung beim ersten Mal fast zwangsläufig zu einem Muskelkater führt (machen Sie mal nur eine Minute lang tiefe Schrittwechselsprünge ...), beim zweiten Mal ist es schon deutlich besser und beim dritten Mal spüren Sie fast gar nichts mehr.

Deshalb sollten Sie nicht gleich mit sehr anspruchsvollen und sehr langen Trail-Strecken beginnen, sondern sich zu Beginn einen eher gemütlichen Wanderweg aussuchen. Die Belastung für die Kniegelenke ist nur dann groß, wenn die Muskulatur zu schwach oder das Kreuzband seit dem letzten Schiunfall beleidigt ist. Die Muskulatur ist aber trainierbar und eine höhere Stabilität in den Gelenken wird Ihnen auch beim nächsten City-Marathon als helfender Begleiter zur Seite stehen, wenn in der Endphase die große Schlappe droht.

## **ENTSPRECHENDE AUSTRÜSTUNG SICHERT DAS VERGNÜGEN**

Entsprechendes Schuhwerk mit einer griffigen Sohle und eher geringer Sprengung (da ist die Gefahr des Umknöchelns geringer) gehört zum Trailrunning natürlich je nach Bodenbeschaffenheit dazu. Da Sie durchaus einmal in nasses Gelände geraten können, haben wasserfeste Gore-Tex-Schuhe (oder entsprechend funktionell gleichwertiges Material anderer



Hersteller) einen großen Vorteil. Übrigens – da Sie im Falle eines Sturzes diesen meistens mit den Händen abfangen, ist das Laufen mit Radhandschuhen (die genau an den wichtigen Stellen gepolstert sind) keine blöde Idee, weil herauseiternde Steinchen in der Haut nicht so wirklich prickelnd sind.

Mindestens so wichtig wie die muskuläre Herausforderung und Anpassung ist beim Laufen im Gelände der koordinative Aspekt. Wer sonst schon beim ersten größeren Schotterstein auf Asphalt knapp am Fritzelack vorbeischrämmt, der sollte ganz vorsichtig ins Gelände gehen. Die Bodenunebenheiten, schräg hängendes Gelände, Äste, Lacken, Steine oder andere Hindernisse erfordern einen „antizipierenden“ (vorausschauenden) Laufstil und ein „Sehen und Fühlen“ mit den Fußsohlen, wo mit dem ersten Bodenkontakt vielleicht schon kleine, korrigierende Ausweichbewegungen/Gewichtsverlagerungen erfolgen müssen, damit Sie einen Sturz vermeiden. Das Zusammenwirken vieler Muskelgruppen wird trainiert und auch die Arme müssen immer wieder eine gleichgewichtserhaltende Rolle ausführen, damit das Abenteurer nicht in einer Rolle vorwärts oder seitwärts endet. Genau dieses muskuläre Zusammenspiel und die Schulung eines „aktiven Fußaufsatzes“ wird Ihnen dann auch beim Laufen auf flachem, befestigtem Boden helfen.

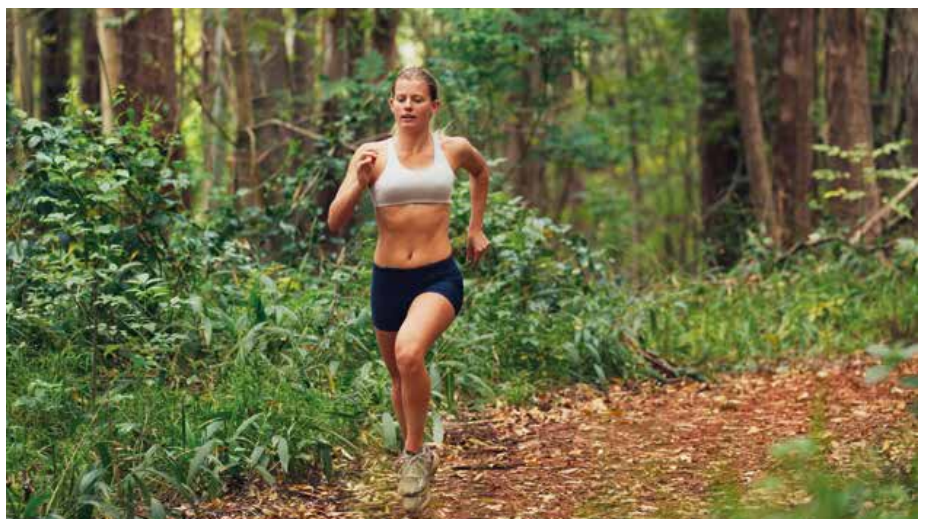
**VOM DAUERLAUFSCHLAPPSCHRITT ZU MEHR KRAFT UND DYNAMIK**

Das wechselnde Geländeprofil und die Kurven erfordern eine Anpassung der Schrittstruktur hinsichtlich Länge und Frequenz des Fußaufsatzes. Bergauf ist die Schrittlänge natürlich kürzer, die Körpervorlage größer, bergab wird der Schritt länger und sollte bei leicht(!) fallenden Abschnitten „gezogen“ werden. Aus dem stereotypen „Dauerlaufschlappschritt“ wird somit ein dynamischer und trotzdem ökonomischer Schritt, der insbesondere bei Tempowechseln von Nutzen ist. Bei leichten Bergabstrecken (nicht mehr als drei oder vier Prozent) können Sie auch einmal so richtig schnell laufen und die gewohnte Schnelligkeitsbarriere durchbrechen. Achten Sie aber auf einen entsprechenden Auslauf, wo Sie sich vor dem nächsten Abhang oder Baum wieder einbremsen können ...

Je besser das Leistungsniveau ist, umso anspruchsvoller können auch die Trailrunning-Strecken sein. Wenn Ihre Grundlage einmal gut ist, können Sie auch Anstiege



Auf leicht fallendem Terrain kann die Schnelligkeit trainiert werden.



„Spazierenlaufen“ ist auch für Marathonläufer eine ideale Vorbereitung auf folgende, marathonspezifische Belastungen.

mehr oder weniger problemlos laufen. Gerade wenn fragwürdige Trends technische Hilfsmittel wie Pulsmesser mit Kalorien-Zählfunktion, GPS-Uhren und ähnliche Entwicklungen scheinbar unverzichtbar erscheinen lassen, tut es auch dem Kopf manchmal sehr gut, diesen Schnick-Schnack mal in der Lade zu verstauen und einfach frei von diesen Einschränkungen die Natur intensiv zu genießen. „Spazierenlaufen“ auf Wanderwegen wäre auch für Marathonläufer die ideale Vorbereitung auf marathonspezifische Belastungen, damit der Stützapparat und das Nervensystem auf die kommenden Einheiten vorbereitet werden. Weil die Angelegenheit wesentlich schonender ist als das Laufen auf Asphalt, können dabei während der „Allge-

meinen Vorbereitung“ durchaus mehrstündige Trailrunning-Einheiten angesetzt werden (Bergtouren dauernd auch oft den ganzen Tag und man stirbt nicht gleich daran ...).

Wenn es also die Möglichkeit gibt, sollten alle Läufer immer wieder im Gelände laufen, nicht nur, weil es für Gelenke – wenn man die Dosis vorsichtig erhöht – schonender ist. Österreich bietet als Bergland herausragende Möglichkeiten, aber auch in den flachen Landes- und Städten werden sich mit mehr oder weniger Aufwand geeignete Strecken finden lassen. Genießen Sie den Hauch von Abenteuer und Freiheit, die Verbindung von Natur und (Lauf-)Sport! Entsprechende Sicherheitshinweise zum Trailrunning finden Sie in dieser LAUFSPORT-Ausgabe auf den Seiten 18-19. ☺