

HANDBUCH TRAILRUNNING

TRAINING — VORBEREITUNG — WETTKAMPF



Mit
Trainingsplänen für
den **BASETRAIL XL**
beim **ZUT**

MARKUS BRENNAUER

MEYER
& MEYER
VERLAG

Handbuch Trailrunning

Allgemeiner Hinweis:

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird bei Personenbezeichnungen die männliche Sprachform verwendet. Gemeint ist sowohl die männliche als auch die weibliche und die diverse Form.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder der Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Sollte diese Publikation Links auf Webseiten Dritter enthalten, so übernehmen wir für deren Inhalte keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

MARKUS BRENNAUER

HANDBUCH TRAILRUNNING

TRAINING — VORBEREITUNG — WETTKAMPF



Meyer & Meyer Verlag

Handbuch Trailrunning

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten.
Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2022 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

Auckland, Beirut, Dubai, Hügendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt,
Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

9783840314445

E-Mail: verlag@m-m-sports.com

www.dersportverlag.de

INHALT

Prolog	10
1 Trailrunning: Komplex, aber einfach	14
1.1 Der Trailläufer – der Alleskönner	15
1.2 Fast alle Läufer können Traillaufen	17
1.3 Was ist Traillaufen?	24
1.4 Das Training beginnt vor der Haustür	26
2 Der Trailläufer braucht auch das Flache	28
2.1 Straße, Bahn oder Trail?	29
2.2 Die Basis muss in der Ebene gelegt werden	30
2.3 Die Grundschnelligkeit entwickeln	33
2.4 Die drei Vorteile der Straße	41
2.4.1 Die Straße ist fast überall verfügbar	41
2.4.2 Das Besondere muss besonders bleiben	43
2.4.3 Gelenke, Sehnen und Knochen brauchen Ruhe und Abwechslung	44
2.4.4 Die Straße liefert Planbarkeit	46
3 Die verschiedenen Traillaufotypen	48
3.1 Stärken- und Schwächenanalyse	49
3.2 VO ₂ max und anaerobe Schwelle	52
3.2.1 Test zur Bestimmung der VO ₂ max	53
3.2.2 Test zur Bestimmung der anaeroben Schwelle	53
3.2.3 Bestimmung des aeroben Quotienten	54
3.2.4 Konsequenzen für das Training	55
3.3 Grundlagenausdauer: Die aerobe Schwelle	59
3.4 Der Bergauftest	63
3.5 Welcher Traillaufotyp bin ich?	67
3.5.1 Der Bergaufspezialist	69
3.5.2 Der Bergauf- und Bergabspezialist	70
3.5.3 Der Traillaufnovize mit Lauferfahrung	71
3.5.4 Der Traillaufnovize mit wenig Lauferfahrung	72
3.5.5 Der Bergabspezialist	73

3.5.6	Der Bergsprinter	74
3.5.7	Der Allrounder	75
3.5.8	Der Ausdauernde	76
4	Die Trainingsbausteine 1-8	78
4.1	Baustein 1: Steigerungsläufe	81
4.2	Baustein 2: Sprünge	84
4.2.1	Sprünge – der Turbo für die Beine	86
4.2.2	Von den „kleinen“ zu den „großen“ Sprüngen	88
4.2.3	Die Kraftausdauer mit Sprüngen trainieren	90
4.3	Baustein 3: Das Lauf-ABC	92
4.4	Baustein 4: Schnelligkeitsausdauer/VO ₂ max	96
4.4.1	Schnelligkeitsausdauer	96
4.4.2	VO ₂ max → polarisiertes Training	98
	a) Typische VO ₂ max-Einheiten	99
	b) VO ₂ max-Training im Saisonverlauf	101
	c) Bergauf, bergab oder in der Ebene	101
4.5	Baustein 5: Anaerobe und aerobe Schwelle	103
4.5.1	Typische Einheiten zur Verbesserung der anaeroben Schwelle	105
4.5.2	Anaerobes Schwellentraining im Saisonverlauf	107
4.5.3	Bergauf, bergab und in der Ebene	108
4.5.4	Die aerobe Schwelle	109
4.6	Baustein 6: Gleichgewicht – starke Fußgelenke	111
4.6.1	Gleichgewicht: Die richtige Balance für den Trail	114
4.6.2	Mit starken Füßen mehr Spaß auf den Trails	116
4.7	Baustein 7: Beweglichkeitstraining	120
4.8	Baustein 8: Die mentale Stärke	124
4.8.1	Konzentration auf das Wesentliche	125
4.8.2	Mentale Stärke	126
5	Baustein 9: Kraft für die Berge	130
5.1	Warum Krafttraining?	131
5.2	Wann und wie ist Krafttraining sinnvoll?	133
5.3	Welcher Läufer typ braucht Krafttraining?	134
5.4	Braucht jeder Trailläufer Krafttraining?	135
5.5	Treppen: Die Indoor-Mini-Berge	137
5.6	Gehintervalle als Beinkrafttraining	139

5.7	Klassisches Krafttraining und Bergläufe	141
5.8	Rumpfkrafttraining	144
5.9	Alternativtraining für Kraftaufbau: Skitouren, Mountainbike & Co.	148
5.10	Konsequenzen für das Training	151
5.11	Das Laufband: Notwendiges Übel oder Heilsbringer?	153
6	Baustein 10: Bergauf schneller werden	156
6.1	Steil ist geil	160
6.2	Gehen und Laufen/Gehen oder Laufen?	164
6.2.1	Gehen muss fester Bestandteil eines Trailläufers sein	166
6.3	Weniger Gewicht = schneller am Gipfel?	172
6.4	Die Schrittfrequenz	176
6.5	Treppen und Wurzelpfade	182
6.6	Gleichmäßig ansteigend: Forstwege	185
7	Baustein 11: Im Downhill schneller werden	188
7.1	Feldwege – die schnellsten Downhills	191
7.1.1	Bremsen oder Ausholen?	194
7.2	Technisch anspruchsvolle Downhills	196
7.2.1	Die Schrittlänge dem Gelände anpassen	198
7.2.2	Den Schrittrhythmus erlernen	200
7.2.3	Füße hoch!	201
7.2.4	Bleiben Sie fokussiert und konzentriert	202
7.2.5	Achtung vor Seitenstechen im Downhill	203
8	Baustein 12: Das richtige Dauerlauftempo	204
8.1	Steuerung über das Tempo an der ANS	205
8.1.1	Dauerlauftempi bei vier Trainingseinheiten pro Woche oder weniger	206
8.1.2	Dauerlauftempi bei fünf oder mehr Trainingseinheiten pro Woche	207
8.2	Der lange Dauerlauf	208
8.3	Die Herzfrequenz zur Bestimmung des Dauerlauftempos	211
8.4	Der entwickelnde Dauerlauf = leere Kilometer?	212
9	Die Renn- und Trainingsplanung	214
9.1	Das Streckenprofil diktiert den Trainingsplan	215

9.2	Beispiel ZUT Basetrail XL	218
9.2.1	Der lange Dauerlauf/Wochenumfang	218
9.2.2	Der längste Anstieg	221
9.2.3	Der längste Downhill	222
9.2.4	Die Höhenmeterfrage	224
9.2.5	Wegbeschaffenheit	225
9.3	Das richtige Renntempo	226
9.4	Sich richtig verpflegen	229
9.5	Wettkampf- und Trainingssteuerung mit Watt	232
9.6	Fokussierung auf wenige Saisonhöhepunkte	234
10	Der Trainingsplan für den ZUT	238
10.1	Verteilung der Trainingsinhalte	240
10.2	Die Übergangsphase	242
10.2.1	Vier Wochen Grundlagen legen	242
10.2.2	Mögliche Trainingswoche in der Grundlagenphase (November)	243
10.3	12 Wochen Vorbereitungsphase I – schnell werden	244
10.3.1	Mögliche Trainingswoche in der Vorbereitungsphase I (Dezember/Januar)	246
10.3.2	Mögliche Trainingswoche in der Vorbereitungsphase II (Januar/Februar)	248
10.4	Acht Wochen spezifische Vorbereitungsphase (März/April)	250
10.4.1	Mögliche Trainingswoche in der spezifischen Vorbereitungsphase (März/April)	252
10.5	Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (Mai/Juni)	255
10.5.1	Mögliche Trainingswoche mit Vorbereitungswettkampf (Mai)	256
10.5.2	Mögliche Trainingswoche ohne Vorbereitungswettkampf (Mai)	258
10.5.3	Die letzte Trainingswoche vor dem ZUT (Juni)	260
11	Pflichtausrüstung, Verpflegung & Co.	262
11.1	Trailrunningschuhe und Kleidung	264
11.2	Rucksäcke, Gürtel und Flasks	268
11.3	GPS-Uhr und Notfallausrüstung	270
11.4	Stöcke und andere hilfreiche Ausrüstung	273

12 Der Wettkampftag	274
12.1 Die Anmeldung	275
12.2 Streckencheck und Briefing	279
12.3 Die (Trainings-)Woche vor dem Wettkampf	280
12.4 Am Wettkampftag	282
Anhang	283
1 Danke an die Community	283
2 Literaturverzeichnis	284
3 Bildnachweis	288



PROLOG

1. Januar 2019

Der Zugspitz-Ultra-Trail, Deutschlands größte Traillaufveranstaltung, ist schon beinahe ausgebucht. Nur wenige der insgesamt 2.500 Startplätze im Juni sind noch frei.

18. Mai 2019

Beim Rennsteiglauf, Deutschlands größtem Landschaftslauf, gehen 16.291 Läufer an den Start. 16.017 von ihnen erreichen das Ziel.

15. Juni 2019

Biathlon-Olympiasiegerin Laura Dahlmeier gewinnt den Basetrail XL (39 km mit 2.000 Höhenmetern) beim Zugspitz-Ultra-Trail. Mit ihr erreichen tausende Läuferinnen und Läufer freudestrahlend das Ziel bei Deutschlands größtem und begehrtestem Trailrunningevent. Die Stimmung am Start und natürlich vor allem im Ziel ist ausgelassen. Freudentränen werden vergossen, wildfremde Menschen liegen sich in den Armen, im Festzelt wird ausgelassen gefeiert.

30. Juni 2019

Jim Walmsley gewinnt den Western States 100 und steigert seinen eigenen Streckenrekord auf unglaubliche 14:09:28 Stunden. Das entspricht einem Kilometerschnitt von 5:16 Minuten! Ein irrwitziges Tempo für diese Distanz (160,9 km) und das Streckenprofil (5.500 Höhenmeter bergauf und 7.000 Höhenmeter bergab).

3. Juli 2019

Traillauflegende Kilian Jornet postet bei Instagram: Bergauflaufen ist eine Kombination aus Speed (Geschwindigkeit) und Kraft. Das perfekte Training für das Bergauflaufen muss also an der VO_2 max und der Beinkraft arbeiten.

27. Juli 2019

Die Münchnerin Eva-Maria Sperger pulverisiert beim Großglockner Ultra-Trail (110 km/6.500 Höhenmeter) mit 16:03:13 Stunden den Streckenrekord um mehr als eine Stunde. Deutschlands beste Trailläuferin muss nur zwei Männern den Vortritt lassen. „Der Körper ist einfach ein Wunderwerk“, postet sie später auf Instagram.

30. Juli 2019

Kilian Jornet postet bei Instagram: „Während ich mich unten im Tal für schnelle und flache Rennen vorbereite, kann ich nicht aufhören, nach oben in die mich umgebenden Berge zu blicken. Dort hätte ich viel mehr Spaß.“

11. August 2019

Noch wenige Meter trennen Kilian Jornet vom Streckenrekord und dem Sieg beim Sierre Zinal, dem wohl prestigeträchtigsten und bedeutendsten Berglauf der Welt. Mit atemberaubender Geschwindigkeit läuft er durch das Spalier der jubelnden Zuschauer. Er animiert die Zuschauer, lauter zu klatschen. Plötzlich springt ein kleiner Junge in einem grünen T-Shirt von links in die Strecke, um seinen Vater auf den letzten Metern zu begleiten. Dieser war einige Stunden vor Kilian Jornet gestartet und genießt nun die letzten Meter. Geistesgegenwärtig bremst Jornet, weicht nach rechts aus und läuft im Slalom durch die kleine Familie hindurch. Wenige Sekunden später erreicht die spanische Traillauflegende das Ziel: 2:25:35 Stunden zeigt die Uhr. Damit bleibt er dreieinhalb Minuten unter dem Streckenrekord des mehrmaligen Berglaufweltmeisters Jonathan Wyatt, dessen Rekordzeit bereits als unerreichbar galt.

12. Oktober 2019

Eliud Kipchoge läuft in Wien als erster Mensch den Marathon unter zwei Stunden. Mit 1:59:40 Stunden durchbricht der aktuell dominierende Marathonläufer die Schallmauer. Auf dem ultraflachen Kurs im Wiener Prater wird er von 41 Tempomachern unterstützt. Ein vorausfahrendes Fahrzeug gibt ihm und den Pacemakern das richtige Tempo per Lasersignal vor.

2. November 2019

Deutschlands bester Trailläufer, Moritz auf der Heide, postet auf Strava folgendes Laufbandtraining: Key session before world champs: 20 Minuten mit 15 km/h, 40 Minuten mit 9 km/h und 15 % Steigung, 3 x 1 km mit 10 km/h und 15 % Steigung, 1 km mit 20 km/h (0 % Steigung), 1 km mit 12 km/h – zwei Minuten Pause jeweils „BOOOM!“

*Deutschlands erfolgreichster Trailläufer Moritz
auf der Heide*



16. November 2019

Moritz auf der Heide belegt bei der Langstrecken-Berglauf-WM in Argentinien den ausgezeichneten 13. Platz. In einem Weltklassefeld benötigt Deutschlands konstantester und bester Trailläufer für die 41,5 km und knapp 2.200 Höhenmeter nur 3:31:18 Stunden. Jim Walmsley gewinnt in 3:12:16 Stunden. Die ehemalige Weltklasse-Biathletin Laura Dahlmeier belegt Rang 27 in 4:20:47 Stunden.

26. Juni 2021

Hannes Namberger gewinnt mit neuem Streckenrekord die Königsstrecke beim Lavaredo-Ultra-Trail. Deutschlands bester Ultratrailläufer benötigt für die 120 Kilometer mit 5.800 Höhenmetern bergauf und bergab nur 12:02 Stunden. In einem hoch spannenden Rennen duelliert er sich lange Zeit mit dem Spanier Andreu Simon Aymerich. Nach 104 Kilometern liegen beide noch gleichauf. „Am letzten Anstieg und im letzten Downhill habe ich dann extrem Druck gemacht“, so der sympathische Oberbayer. Seine Zeit für die letzten neun Kilometer mit 1.000 Höhenmetern bergab: sagenhafte 37 Minuten!

Was haben die Profiläufer und all die Läufer beim Rennsteiglauf oder dem ZUT gemeinsam? Alle haben sich wochen- oder monatelang auf dieses eine Event vorbereitet. Viele haben Entbehrungen auf sich genommen. Die Profiläufer haben ihr Leben dem Laufen untergeordnet. Die große Masse der Freizeitläufer hat versucht, Familie, Beruf und Sport unter einen Hut zu bringen. Dabei gibt es natürlich riesige Unterschiede.

Manch einer hat pro Woche 10 oder mehr Stunden investiert. Andere konnten nur den Minimalaufwand betreiben, da in einem stressigen Alltag nicht mehr Zeit zur Verfügung stand. So verschieden die Vorbereitung der einzelnen Läuferinnen und Läufer auf ihren Saisonhöhepunkt gewesen sein mag, vereint doch alle dieselbe Leidenschaft: Trailrunning.

Und genau darum dreht sich dieser Ratgeber. Er soll einen Einblick vermitteln, wie man sich optimal auf das Abenteuer Trailrunning (es spielt keine Rolle, ob Wettkampf, Trailrunningurlaub oder persönliche Lieblingstour) vorbereitet, ohne dabei den Spaß am Training zu verlieren. Zunächst werden die allgemeinen Trainingsmittel berücksichtigt, die für alle Läufer – ob Bahn, Straße oder Trail – wichtig sind.

Vor allem Trailläufer oder Ultraläufer tendieren dazu, diese Trainingsmittel zu schnell aus ihrem Trainingsplan herauszustreichen. Dabei würden gerade sie davon

sehr profitieren. Danach wird auf die speziellen Trainingsinhalte für das Trailrunning eingegangen. Bergauf, bergab oder in der Ebene – ein Trailläufer muss alles können. Am Ende soll man in der Lage sein, das perfekte Training für sich selbst entwickeln zu können, ob man als Ziel eine Topplatzierung beim nächsten Trailwettkampf anstrebt oder einfach nur noch mehr Spaß haben will.



Trailrunning macht Spaß.



ZUT 2019: Noch 3:48 Minuten bis zum Start des Basetrails XL über 39 km mit knapp 2.000 Höhenmetern

1

TRAILRUNNING: KOMPLEX, ABER EINFACH

1.1 DER TRAILLÄUFER – DER ALLESKÖNNER

*„Of all the paths you take in life,
make sure a few of them are dirt.“*

(John Muir, US-amerikanischer Naturphilosoph)



Trail, Ultra, Vertical, Bahn, Straße, Cross, Berglauf, Waldlauf, Obstacle-Run, Hindernislauf, Orientierungslauf... Diese Liste ließe sich wahrscheinlich noch um einige Begriffe erweitern. Um sich im Dschungel der verschiedenen Laufdisziplinen zurechtzufinden, bedarf es mittlerweile einer ordentlichen Portion Expertenwissens. Doch keine Angst, die Basis für alle diese Spielarten des Laufens ist und bleibt das Laufen selbst.

Um sich allerdings zielgerichtet auf einen Trailrun vorzubereiten, macht es keinen Sinn, ein klassisches Bahntraining zu absolvieren oder es den Berglaufspezialisten gleichzutun. Dies liegt an den verschiedenen Anforderungen, die der Körper während der einzelnen Belastungen ausgesetzt ist. Während man auf der Bahn keinen einzigen Höhenmeter überwinden, nicht auf den Untergrund achten oder auf die Streckenführung Rücksicht nehmen muss, muss der Bergläufer fast ausschließlich bergauf laufen und seinen Laufschrift dem oftmals anspruchsvollen Terrain anpassen.

Wer nun aber glaubt, dass zwischen Bahn- und Bergläufern keine Gemeinsamkeiten im Training zu finden wären, der liegt falsch. Natürlich gibt es große Unterschiede im Trainingsaufbau der beiden Spezialisten, doch zunächst einmal gehen beide derselben Grundsportart nach. Beide setzen einen Fuß vor den anderen, bei beiden ist das Herz-Kreislauf-System gefordert, beide brauchen mentale Stärke, um ihr volles Potenzial entfalten zu können. Obwohl die Gemeinsamkeiten überwiegen, wird ein reiner Bahnspezialist gegen einen Berglaufspezialist bei einem Vertical (Berglauf ausschließlich nach oben) sehr wahrscheinlich keine Chance haben. Vorausgesetzt natürlich, dass beide ungefähr ein vergleichbares Leistungspotenzial aufweisen.

Zu sehr hat sich ihr Körper den speziellen Anforderungen ihrer Disziplin angepasst. Wer nun aber glaubt, dass ein Weltklasse-Bahnläufer nie am Berg trainiert, oder ein Weltklasse-Bergläufer nie im Flachen läuft, der irrt sich gewaltig. Jedes Training führt zu speziellen Anpassungen im Körper. Jeder Reiz hat eine Reaktion des Organismus zur Folge.

Und genau hier setzt nun dieses Buch an. Denn es gibt unzählige verschiedene Trainingsmethoden und -inhalte, die allesamt unterschiedlich auf den menschlichen Körper wirken. Diese unterschiedlichen Inhalte müssen richtig kombiniert und angewendet werden, um die bestmögliche Leistung zu erzielen. Beim Traillaufen ist es besonders schwierig, die Trainingsinhalte aufeinander abzustimmen und sich selbst in die optimale Form für einen Wettkampf zu bringen.

Selbst wenn man nicht an Wettkämpfen teilnimmt oder diese „Just for Fun“ läuft, sollte man im Training darauf achten, seinen Körper nicht zu überfordern und gut auf anstehende Belastungen vorzubereiten. Denn Traillaufen ist sicherlich die anspruchsvollste Variante des Laufens, die sowohl Körper als auch den Geist besonders beansprucht.

Das Traillaufen vereint alle Spielarten der einfachsten und schönsten Sportart der Welt. Man braucht die Laktattoleranz der Bahnläufer, die Trittsicherheit der Crossläufer, die Geschmeidigkeit der Obstacle-Runner, die Kraft und Kraftausdauer der Bergläufer, die Übersicht der Orientierungsläufer, die Ausdauer und mentale Stärke der Ultraläufer, den Speed der Straßenläufer, kurz gesagt: Ein guter Trailläufer muss die besten Eigenschaften seiner Laufkollegen miteinander vereinen.

Es gibt aber noch eine weitere Schwierigkeit für einen Trailläufer. Nicht nur, dass er am besten zeitgleich ein pfeilschneller Straßenläufer und eine Kletterziege sein sollte. Nein, je nach Streckenprofil und -länge müssen andere Fähigkeiten mehr oder weniger im Training berücksichtigt werden, was die Trainingsplanung zusätzlich erschwert. Außerdem muss eine gründliche Analyse der Stärken und Schwächen erfolgen, was mitunter deutlich komplexer als bei einem Straßen- oder Bahnläufer sein kann.

Was zunächst nach einer Menge Arbeit klingt, ist aber im Endeffekt gar nicht so arbeitsaufwendig. Denn wenn man Spaß an einer Sache hat – und Traillaufen macht eine Menge Spaß –, beschäftigt man sich gerne mit den verschiedenen Aspekten eben dieser einen Sache. Zudem machen gerade diese verschiedenen Herausforderungen das Traillaufen so interessant. Hier ist der Allrounder unter den Läufern gefragt, der seinen Körper für die speziellen Herausforderungen eines Traillaufs perfekt vorbereitet.

Mithilfe dieses Buchs werden Sie in Zukunft nicht nur besser vorbereitet in einen Wettkampf starten können, sondern mehr Spaß an Ihrer Leidenschaft haben. Und darauf kommt es schließlich an.



1.2 FAST ALLE LÄUFER KÖNNEN TRAILLAUFEN

„Laufen hat mich vielleicht mehr als alles andere gelehrt, dass es keinen Grund gibt, Startlinien zu fürchten . . . oder andere Neuanfänge.“

(Amby Burfoot, Boston-Marathon-Sieger 1968 und Journalist)

Wenn man zum ersten Mal an einem Traillauf teilnimmt oder Fotos von Traillaufveranstaltungen sieht, fallen einem sofort die meist auffällig in bunten Farben gekleideten Läufer auf. Nicht wenige von ihnen tragen zudem einen Laufrucksack, in dem mehr oder weniger wichtige Gegenstände oder Verpflegung untergebracht sind. Viele Teilnehmer sehen hochprofessionell aus, was nicht zuletzt daran liegt, dass die meisten eine Menge Geld für Ausrüstung ausgegeben haben.

Die Teilnehmer wirken auf Außenstehende wie eine eingeschworene Gemeinschaft, die ihren eigenen Regeln und Ritualen folgt. Meist herrscht eine Mischung aus ausgelassener Stimmung und Anspannung, schließlich warten alle auf den Startschuss zu einem kleinen oder großen Laufabenteuer. Doch spätestens mit dem Startschuss sind die Unterschiede zwischen Trailläufern und „normalen“ Läufern vergessen und verschwunden. Sobald sich die Masse in Bewegung setzt, zählt nur noch eines: laufen.



Tour de Tirol 2018 – Trailrunningspaß an drei Tagen

Und genau aus diesem Grund können alle Läufer problemlos an einem Traillauf teilnehmen. Es spielt keine Rolle, welche Kleidung man trägt, welche Philosophie man mit der Teilnahme an einem Traillauf verfolgt, welche Art von Mensch man ist. Hauptsache, man zählt sich selbst zur Kategorie der Läufer.

Traillaufen ist eine Variante des Laufens, wenngleich meist eine sehr anspruchsvolle. Das Adjektiv „anspruchsvoll“ sollte allerdings niemanden von der Teilnahme abhalten, wobei einige Läufer vor ihrer Traillaufpremiere ehrlich mit sich ins Gebet gehen und überprüfen sollten, ob sie folgende Fragen mit „Ja“ beantworten würden:

- Haben Sie Bock auf Bergauflaufen?
- Haben Sie Lust auf Bergablaufen?
- Laufen Sie gerne auf unebenen Wegen?
- Sind Sie gerne in der Natur?
- Haben Sie Respekt vor der Natur?
- Können Sie einige Kilometer am Stück laufen?
- Lieben Sie Herausforderungen?
- Haben Sie Lust auf ein Abenteuer?
- Bewegen Sie sich gerne?
- Können Sie sich an verändernde Bedingungen anpassen?
- Sind Sie bereit, Ihre Komfortzone zu verlassen?
- Entdecken Sie gerne neue und unbekannte Wege?
- Mögen Sie wandern?



Man könnte noch unzählige weitere Fragen stellen, doch letztendlich ist das Traillaufen eine Frage der richtigen Einstellung. Wer im Vorfeld weiß, worauf er sich einlässt und warum, der wird die Herausforderung, der er sich stellt, auch meistern. Und genau hier ist der große Unterschied zwischen Trailrunning und Straßenläufen zu suchen.

Während man sich für einen Marathon auf der Straße nahezu überall nach standardisierten Plänen vorbereiten kann, ist das für Trailläufe nicht ganz so ohne Weiteres möglich. Dies liegt vor allem daran, dass kein Traillauf dem anderen gleicht. Ob ich in Hamburg, Frankfurt oder Berlin einen Stadtmarathon laufe, die Strecken und Bedingungen sind nahezu identisch. Ob ich hingegen in Garmisch-Partenkirchen, auf der Schwäbischen Alb, im Salzburger Land oder im Taunus einen Trailrunningwettbewerb laufe, spielt sehr wohl eine Rolle. Hier gilt es, geografische, klimatische und viele andere regionale Faktoren zu berücksichtigen.

10 Kilometer Trailrunning im Taunus sind nicht automatisch gleichzusetzen mit 10 Kilometer Trailrunning in den Südtiroler Alpen. Und wer jetzt automatisch denkt, dass 10 Kilometer in den Südtiroler Alpen anspruchsvoller wären als im Taunus, der hat von vornherein verloren. Jede Strecke stellt andere Anforderungen an die Teilnehmer. Wer auf der einen Strecke im Vorderfeld landet, kann sich auf einer anderen auf einmal im Mittelfeld wiederfinden. So unterschiedlich können die Anforderungen an Trailläufer sein.

Trotz dieser Diversität der einzelnen Trailstrecken gibt es aber ein paar Dinge, die jeder Trailläufer in der Vorbereitung unbedingt beachten sollte. Dazu gehört unter anderem, nicht andauernd nur auf der Straße oder sogar auf dem Laufband zu laufen. Man muss nicht jeden Tag hunderte Höhenmeter in den Trainingsplan integrieren, aber ab und zu sollte man seine Muskulatur an das Bergab- und Bergauflaufen schon gewöhnen. Spätestens in den Tagen nach dem Trailrunningevent werden es einem seine Sehnen, Knochen und Muskeln danken, wenn man sich ausreichend auf die Herausforderung vorbereitet hat. Denn nicht selten führt die ungewohnte Belastung bei unzureichender Vorbereitung zu langwierigen Überlastungserscheinungen wie Entzündungen, die einen in den Wochen nach dem Traillauf von seinem liebsten Hobby abhalten können.

*Mit der richtigen Ausrüstung
macht Trailrunning
noch mehr Spaß.*



Neben der passenden Vorbereitung benötigt man auch geeignete Ausrüstung, wobei in der Regel Trailrunningschuhe und ein Laufrucksack mit entsprechendem Inhalt ausreichend sind. Dazu gibt es natürlich unzählige weitere Ausrüstungsgegenstände, die man braucht bzw. die einem von der Industrie als unabdingbar aufgeschwatzt werden. Hier gilt meist folgende Regel: Je länger die Strecke ist und je mehr Höhenmeter sie enthält, desto mehr Ausrüstung benötigt man.

Dasselbe gilt auch für die absolute Höhenlage der Strecke. Je weiter nach oben die Strecke führt, desto eher muss man wärmende Kleidung und Regenjacke, Mütze und Handschuhe mitnehmen. Denn vor allem im hochalpinen Gelände kann sich das Wetter innerhalb von Minuten gravierend ändern. Doch das alles ist kein Hindernisgrund, warum man nicht an einem Traillauf teilnehmen sollte. Sicherlich, vielleicht sollte ein blutiger Traillaufanfänger nicht gleich einen 50-Kilometer-Ultra mit 3.000 Höhenmetern im hochalpinen Gelände für seine Premiere auswählen. Aber selbst dieses Abenteuer ist bei entsprechender Vorbereitung als Premierentrail eine lösbare Aufgabe.

Allerdings sollte dem Traillaufnovizen klar sein, dass Trailläufe weit herausfordernder als Straßenläufe sind. Nur weil man einen Halbmarathon auf der Straße sicher in zwei Stunden schafft, ist das noch keine Garantie dafür, dass man dieselbe Distanz im Gelände bewältigen kann. Denn Profil und Untergrund können daraus eine vier- oder fünfstündige Tortur werden lassen. Wer da im Training im Vorfeld nie länger als 90 oder 120 Minuten unterwegs war, könnte hier massive Probleme bekommen und am Ende ein DNF (Did Not Finish) in der Ergebnisliste neben seinem Namen auftauchen sehen. Man muss einfach ehrlich zu sich selbst sein und keine gefährlichen Experimente wagen.

Wer sich 2.000 Höhenmeter bei einem Traillauf vornimmt, sollte zumindest ein paar hundert Höhenmeter pro Woche in das Training miteinbauen. Ansonsten kann aus dem erhofften Trailabenteuer ein Trailalptraum werden. Denn wer im Flachen keine Kraft mehr hat oder mit sich und seinem Körper kämpft, kommt meist noch irgendwie ins Ziel. Wem aber an einem steilen Anstieg die Energie ausgeht, wird nur noch im Schneckentempo nach oben kommen oder entkräftet und demoralisiert das Rennen beenden.

Sollte einem Kraft und Konzentration während eines rasanten Downhills abhandenkommen, ist im schlimmsten Fall sogar eine schwere Verletzung möglich, denn ein Sturz oder ein Umknicken ist im Gelände nie ganz ausgeschlossen. Um dies zu verhindern, ist neben einer konsequenten Vorbereitung auch Trittsicherheit gefragt, die man sich beinahe ausschließlich durch das Laufen abseits asphaltierter Rad- und Fußwege erwerben kann.

Wer aufgrund der letzten Zeilen Angst vor dem Trailrunning bekommen hat, sollte aber jetzt nicht in Panik verfallen. Das sind alles keine unüberwindbaren Hindernisse. Mit viel Kreativität, Engagement und Ehrgeiz kann man sich fast überall auf einen Trailrun vorbereiten. Allerdings sollte man immer einen gewissen Respekt vor der Strecke und der Veranstaltung haben.

Alleine schon deswegen, weil wir uns in der Natur bewegen und dort zu Gast sind. Als Trailläufer muss man die Umgebung, in der man läuft, respektieren und so akzeptieren, wie sie ist. Wer mit Respekt und Achtsamkeit läuft, wird die Umgebung und das Erlebnis viel intensiver wahrnehmen. Das macht auch den Reiz des Traillaufens aus.

Wer sich noch an die Überschrift des Kapitels erinnern kann, wird sich vielleicht an dem Wörtchen „fast“ ein wenig stören. Es gibt nämlich tatsächlich Läufer, für die die Teilnahme an einem Traillauf keine gute Idee ist.

Hierzu gehören vor allem diejenigen, die sich aus reiner Bierlaune heraus für irgendeinen x-beliebigen Traillauf anmelden, um damit vielleicht sogar bei den Instagram- oder Facebook-Freunden Respekt und Anerkennung zu erhalten, sich dann völlig unvorbereitet an die Startlinie stellen und bereits den ersten Checkpoint nicht in der vorgegebenen Zeit erreichen. Wer sich ohne einen gewissen Respekt an die Erfahrung Trailrunning heranwagt, hat es nicht verdient, einen der teilweise heiß begehrten Startplätze zu erhalten.

Für alle anderen heißt es jetzt: **Start frei!**



1.3 WAS IST TRAILLAUFEN?

*„Stadien sind für Zuschauer.
Wir Läufer haben etwas viel Besseres: die Natur.“*

(Juha Väättäin, finnischer Europameister über 5.000 Meter/10.000 Meter, 1971)



Zunächst sollte geklärt werden, was überhaupt ein Traillauf ist. Das Wort „trail“ stammt aus dem Englischen und bedeutet so viel wie „Weg, Spur, Pfad, Wanderweg“. Ein „Trail“-Lauf findet also auf Wegen statt. Zur Beschaffenheit dieser Wege verraten die Wörterbücher aber nichts.

Wer aber schon einmal im englischsprachigen Raum wandern war, der weiß, dass viele Wanderwege als „trail“ bezeichnet werden. So gibt es in den USA zum Beispiel den legendären Pacific Crest Trail, einen Fernwanderweg, der sich 4.265 Kilometer parallel zur Pazifikküste von Süd nach Nord zieht. Dieser Weg führt die Wanderer im Lan-

desinneren (circa 160-240 Kilometer von der Küste entfernt) unter anderem durch das Sierra-Nevada-Gebirge.

Daneben gibt es aber auch den Appalachian Trail, den Continental Divide Trail sowie natürlich unzählige kürzere Wanderwege. Wanderwege in den USA sind meist unbefestigte Wege, die oftmals deutlich schmaler sind als Straßen.

Wird der Weg so schmal, dass man zu zweit nicht mehr nebeneinandergehen kann, spricht man von einem „Singletrail“. Als „Traillaufen“ oder eben „Trailrunning“ bezeichnet man das Laufen auf mehrheitlich nicht asphaltierten, schmalen Wegen, die zudem meist deutlich mehr Höhenmeter aufweisen als Straßenläufe.

Tab. 1: Unterschied Traillauf und Straßenlauf

Trailläufe	Straßenläufe
• Wechselnde Untergründe • Die Wegbreite variiert stark. • Welliges bis bergiges Profil • Krumme Streckenlängen • Unterschiedliche Lauftempi	• Asphalt • Meist sehr breiter Weg • Flach, wenig Höhenmeter • Standardisierte Streckenlänge • Konstantes Lauftempo möglich

Damit man vom Traillaufen sprechen kann, müssen nicht zwangsläufig alle oben in der Tabelle genannten Kriterien erfüllt sein. So gibt es Trailläufe über die klassische Marathondistanz, Trailläufe in der Stadt, bei denen auch teilweise auf Asphalt gelaufen wird oder Trailläufe, die relativ wenige Höhenmeter aufweisen. Natürlich sollten sich die Veranstalter im Vorfeld gewissenhaft überlegen, ob ihr Lauf das Prädikat „Trail“ verdient oder nicht. Aber letztendlich darf jeder selbst entscheiden.

Natürlich gibt es nicht nur Trailwettkämpfe. Auch beim täglichen Training ist schnell ein Trail integriert. Wer in Großstädten auf dem Grünstreifen des kombinierten Rad- und Fußwegs läuft, kann mit Fug und Recht behaupten, gerade einen Traillauf gemacht zu haben. Für manchen hartgesottenen Bergläufer, der regelmäßig auf schmalen Bergpfaden in schwindelerregenden Höhen unterwegs ist, mag das vielleicht lächerlich klingen. Doch Traillaufen ist tatsächlich auch ein wenig Einstellungssache. Für einen beginnt der Trail eben direkt vor der Haustür in Berlin, für den anderen erst oberhalb der Baumgrenze in den Alpen.



1.4 DAS TRAINING BEGINNT VOR DER HAUSTÜR

*„Auf deinen Standardstrecken vor deiner Haustür
verbringst du Jahr für Jahr hunderte,
wenn nicht tausende Stunden.
Entsprechend sorgsam solltest du sie auswählen.“*

(Joe Henderson, USA, Läufer und Autor)



Viele Läufer beginnen ihre Laufkarriere ganz klassisch. Sie fangen damit an, die Wege vor ihrer Haustür oder in ihrer Stadt zu erkunden. Dabei laufen sie meist auf asphaltierten Straßen oder Kieswegen und meiden zu Beginn fast jede Steigung. Dies ist auch verständlich, schließlich ist man zunächst erst einmal froh, überhaupt laufend ein paar Meter oder Kilometer zurückzulegen. Denn es ist schon schwierig genug, ohne entsprechende Ausdauer Lauferfolge im Flachen zu verbuchen.

Doch wenn man erst einmal die ersten Etappenziele erreicht hat, vielleicht eine bestimmte Distanz geschafft oder eine erhoffte Zeit unterboten hat, sucht man sich andere Vorhaben. Dabei fällt der Blick immer öfter auf die zahlreichen Trailläufe. Hier verbindet sich die Sehnsucht nach Natur und Abenteuer mit der Leidenschaft fürs Laufen.

Einerseits bieten die teils schwierigen Trailläufe den erfahrenen Läufern neue Herausforderungen, andererseits war die Begeisterung für Berge und spektakuläre Landschaften noch nie so groß wie jetzt. Kein Wunder also, dass Trailveranstaltungen seit Jahren boomen und teilweise schon Monate vorher ausgebucht sind. Dabei ist es aber keineswegs so, dass die klassischen Straßenläufe deshalb weniger Teilnehmer als früher haben. Es scheint vielmehr so, dass durch das Traillaufen noch mehr Menschen die Liebe zum Laufsport entdecken.

Manch einer der Trailäufer ist sogar noch nie bei einem Straßenlauf mit dabei gewesen, sondern hat direkt mit dem Laufen auf den Trails begonnen. Schaut man sich die weltbesten Läufer sowohl auf der Straße als auch auf den Trails genauer an, so fällt auf, dass kaum jemand vom Trail auf die Straße umgestiegen ist. Umgekehrt gibt es immerhin ein paar wenige Beispiele von Athleten, die nach ihrer Straßen- oder Bahnlaufkarriere den Sprung ins Gelände gewagt haben. Die meisten

erfolgreichen Trailläufer, vor allem der jüngeren Generation, sind aber bereits von klein auf in diesen Sport hineingewachsen, kennen aber mitunter das Laufen auf der Straße oder auf der Bahn ebenfalls.

Und genau hier setzt der erste Baustein an, wie man auf den Trails dieser Welt nicht nur schneller und leistungsstärker wird, sondern wie man auch langfristig mehr Spaß daran hat und von Verletzungen verschont bleibt.

