

# HANDBUCH TRAIL RUNNING

TRAINING — VORBEREITUNG — WETTKAMPF



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

MARKUS BRENNAUER

MEYER  
& MEYER  
VERLAG

## **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**

---

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

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, Högendorf, Hongkong, Indianapolis, Kairo, Kapstadt, Manila, Maidenhead, Neu-Delhi, Singapur, Sydney, Teheran, Wien



Member of the World Sport Publishers' Association (WSPA)

Gesamtherstellung: Print Consult GmbH, München

eISBN 978-3-8403-3794-9  
E-Mail: [verlag@m-m-sports.com](mailto:verlag@m-m-sports.com)  
[www.dersportverlag.de](http://www.dersportverlag.de)

# INHALT

## Prolog

### 1 Trailrunning: Komplex, aber einfach

- 1.1 Der Trailläufer - der Alleskönner
- 1.2 Fast alle Läufer können Traillaufen
- 1.3 Was ist Traillaufen?
- 1.4 Das Training beginnt vor der Haustür

### 2 Der Trailläufer braucht auch das Flache

- 2.1 Straße, Bahn oder Trail?
- 2.2 Die Basis muss in der Ebene gelegt werden
- 2.3 Die Grundschnelligkeit entwickeln
- 2.4 Die drei Vorteile der Straße
  - 2.4.1 Die Straße ist fast überall verfügbar
  - 2.4.2 Das Besondere muss besonders bleiben
  - 2.4.3 Gelenke, Sehnen und Knochen brauchen Ruhe und Abwechslung
  - 2.4.4 Die Straße liefert Planbarkeit

### 3 Die verschiedenen Traillaufarten

- 3.1 Stärken- und Schwächenanalyse
- 3.2 VO<sub>2</sub>max und anaerobe Schwelle
  - 3.2.1 Test zur Bestimmung der VO<sub>2</sub>max
  - 3.2.2 Test zur Bestimmung der anaeroben Schwelle

3.2.3 Bestimmung des aeroben Quotienten

3.2.4 Konsequenzen für das Training

### **3.3 Grundlagenausdauer: Die aerobe Schwelle**

### **3.4 Der Bergauftest**

### **3.5 Welcher Traillaufotyp bin ich?**

3.5.1 Der Bergaufspezialist

3.5.2 Der Bergauf- und Bergabspezialist

3.5.3 Der Traillaufnovize mit Lauferfahrung

3.5.4 Der Traillaufnovize mit wenig Lauferfahrung

3.5.5 Der Bergabspezialist

3.5.6 Der Bergsprinter

3.5.7 Der Allrounder

3.5.8 Der Ausdauernde

## **4 Die Trainingsbausteine 1-8**

### **4.1 Baustein 1: Steigerungsläufe**

### **4.2 Baustein 2: Sprünge**

4.2.1 Sprünge – der Turbo für die Beine

4.2.2 Von den „kleinen“ zu den „großen“  
Sprüngen

4.2.3 Die Kraftausdauer mit Sprüngen trainieren

### **4.3 Baustein 3: Das Lauf-ABC**

### **4.4 Baustein 4: Schnelligkeitsausdauer/VO<sub>2</sub>max**

4.4.1 Schnelligkeitsausdauer

4.4.2 VO<sub>2</sub>max → polarisiertes Training

a) Typische VO<sub>2</sub>max-Einheiten

b) VO<sub>2</sub>max-Training im Saisonverlauf

c) Bergauf, bergab oder in der Ebene

### **4.5 Baustein 5: Anaerobe und aerobe Schwelle**

4.5.1 Typische Einheiten zur Verbesserung der anaeroben Schwelle

4.5.2 Anaerobes Schwellentraining im Saisonverlauf

4.5.3 Bergauf, bergab und in der Ebene

4.5.4 Die aerobe Schwelle

#### **4.6 Baustein 6: Gleichgewicht - starke Fußgelenke**

4.6.1 Gleichgewicht: Die richtige Balance für den Trail

4.6.2 Mit starken Füßen mehr Spaß auf den Trails

#### **4.7 Baustein 7: Beweglichkeitstraining**

#### **4.8 Baustein 8: Die mentale Stärke**

4.8.1 Konzentration auf das Wesentliche

4.8.2 Mentale Stärke

### **5 Baustein 9: Kraft für die Berge**

**5.1 Warum Krafttraining?**

**5.2 Wann und wie ist Krafttraining sinnvoll?**

**5.3 Welcher Läufer typ braucht Krafttraining?**

**5.4 Braucht jeder Trailläufer Krafttraining?**

**5.5 Treppen: Die Indoor-Mini-Berge**

**5.6 Gehintervalle als Beinkrafttraining**

**5.7 Klassisches Krafttraining und Bergläufe**

**5.8 Rumpfkrafttraining**

**5.9 Alternativtraining für Kraftaufbau: Skitouren, Mountainbike & Co.**

**5.10 Konsequenzen für das Training**

**5.11 Das Laufband: Notwendiges Übel oder Heilsbringer?**

### **6 Baustein 10: Bergauf schneller werden**

## **6.1 Steil ist geil**

## **6.2 Gehen und Laufen/Gehen oder Laufen?**

6.2.1 Gehen muss fester Bestandteil eines Trailläufers sein

## **6.3 Weniger Gewicht = schneller am Gipfel?**

## **6.4 Die Schrittfrequenz**

## **6.5 Treppen und Wurzelpfade**

## **6.6 Gleichmäßig ansteigend: Forstwege**

# **7 Baustein 11: Im Downhill schneller werden**

## **7.1 Feldwege - die schnellsten Downhills**

7.1.1 Bremsen oder Ausholen?

## **7.2 Technisch anspruchsvolle Downhills**

7.2.1 Die Schrittlänge dem Gelände anpassen

7.2.2 Den Schrittrhythmus erlernen

7.2.3 Füße hoch!

7.2.4 Bleiben Sie fokussiert und konzentriert

7.2.5 Achtung vor Seitenstechen im Downhill

# **8 Baustein 12: Das richtige Dauerlauftempo**

## **8.1 Steuerung über das Tempo an der ANS**

8.1.1 Dauerlauf tempi bei vier Trainingseinheiten pro Woche oder weniger

8.1.2 Dauerlauf tempi bei fünf oder mehr Trainingseinheiten pro Woche

## **8.2 Der lange Dauerlauf**

## **8.3 Die Herzfrequenz zur Bestimmung des Dauerlauf tempos**

## **8.4 Der entwickelnde Dauerlauf = leere Kilometer?**

# **9 Die Renn- und Trainingsplanung**

## **9.1 Das Streckenprofil diktiert den Trainingsplan**

## **9.2 Beispiel ZUT Basetrail XL**

9.2.1 Der lange Dauerlauf/Wochenumfang

9.2.2 Der längste Anstieg

9.2.3 Der längste Downhill

9.2.4 Die Höhenmeterfrage

9.2.5 Wegbeschaffenheit

## **9.3 Das richtige Renntempo**

## **9.4 Sich richtig verpflegen**

## **9.5 Wettkampf- und Trainingssteuerung mit Watt**

## **9.6 Fokussierung auf wenige Saisonhöhepunkte**

# **10 Der Trainingsplan für den ZUT**

## **10.1 Verteilung der Trainingsinhalte**

## **10.2 Die Übergangsphase**

10.2.1 Vier Wochen Grundlagen legen

10.2.2 Mögliche Trainingswoche in der  
Grundlagenphase (November)

## **10.3 12 Wochen Vorbereitungsphase I - schnell werden**

10.3.1 Mögliche Trainingswoche in der  
Vorbereitungsphase I (Dezember/Januar)

10.3.2 Mögliche Trainingswoche in der  
Vorbereitungsphase II (Januar/Februar)

## **10.4 Acht Wochen spezifische Vorbereitungsphase (März/April)**

10.4.1 Mögliche Trainingswoche in der  
spezifischen Vorbereitungsphase (März/April)

## **10.5 Unmittelbare Wettkampfvorbereitung (Mai/Juni)**

- 10.5.1 Mögliche Trainingswoche mit Vorbereitungswettkampf (Mai)
- 10.5.2 Mögliche Trainingswoche ohne Vorbereitungswettkampf (Mai)
- 10.5.3 Die letzte Trainingswoche vor dem ZUT (Juni)

## **11 Pflichtausrüstung, Verpflegung & Co.**

- 11.1 Trailrunningschuhe und Kleidung**
- 11.2 Rucksäcke, Gürtel und Flasks**
- 11.3 GPS-Uhr und Notfallausrüstung**
- 11.4 Stöcke und andere hilfreiche Ausrüstung**

## **12 Der Wettkampftag**

- 12.1 Die Anmeldung**
- 12.2 Streckencheck und Briefing**
- 12.3 Die (Trainings-)Woche vor dem Wettkampf**
- 12.4 Am Wettkampftag**

## **Anhang**

- 1 Danke an die Community**
- 2 Literaturverzeichnis**
- 3 Bildnachweis**



# 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.*

1

# TRAILRUNNING: KOMPLEX, ABER EINFACH



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

## 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 Trailgängern 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 Vordergrund 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.

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.

