



101 Dinge  
die ein  
**Trailrunner**  
wissen muss

Thorsten Kollmeier



BRUCKMANN

**101 Dinge  
die ein  
Trailrunner  
wissen muss**

Thorsten Kollmeier



# Inhalt

## Prolog

- 1** Trailrunning! | Gekommen, um zu bleiben
- 2** Trailläufer | Eine eigene Spezies?
- 3** No excuses | Mit den ersten Schritten die Natur snacken
- 4** Freak out | Welche Art von Trailrunner bist du?
- 5** Distanzen und Höhenmeter | Auf beide kommt es an
- 6** Topografie | Voll im Flow
- 7** Der Weg ist das Ziel | Was musst du beachten?
- 8** Uphill | Nicht nur für Bergziegen
- 9** Downhill | Runter kommen sie alle
- 10** Streckenplanung | Ja wo laufen Sie denn?
- 11** Back on track | Wo laufen wir heute?
- 12** Voll abgefahren | Laufen auf der Mountainbike-Route
- 13** Kein Ponyhof | Laufen auf dem Reitweg
- 14** Nach dir | Rücksicht aufeinander
- 15** Wearables | Training mit und ohne
- 16** Training | Unvorbereitet wirst du scheitern
- 17** Trainingsgeräte | Jump!
- 18** Trainingspläne | Schweiß auf die Ausreden
- 19** Laufband | In der Not frisst der Teufel Fliegen
- 20** Watt | Mehr als nasser Sand
- 21** Ausgleichstraining | Zeit für dich
- 22** Yoga | Interview mit Christine Guter
- 23** Faszien | Total auf der Rolle
- 24** Dehnen | Der Kontorsionist in dir

- 25 Begleiter Tier | Laufen auf sechs Füßen
- 26 Begleiter Mensch | Talk to me
- 27 Elektronik | Worauf kommt es an?
- 28 Datenerfassung | Big Data
- 29 Pulsmessung am Handgelenk | Das ist ja die Höhe
- 30 Lauf-Apps | Geht's noch?
- 31 Bekleidung beim Lauf | Weniger ist mehr
- 32 Zwiebelprinzip | Kein Grund zum Heulen
- 33 Unterwäsche | Go for it
- 34 Socken | Kaum beachtet
- 35 Schuhe | Zeigt her eure Füße
- 36 Drop, Sprengung oder neutral? | Auf den Niveauunterschied kommt es an
- 37 Darf es etwas größer sein? | Größe der Trailsschuhe
- 38 Schuhpflege | Sonst riecht's wie nasser Hund
- 39 Belastungsprobe | Wie lange halten Trailsschuhe?
- 40 Old Shoe | Wohin mit den treuen Begleitern?
- 41 Rucksack, Laufweste oder Laufgürtel | Ohne geht es nicht
- 42 Ich packe in mein Köfferchen | Packliste für den Rucksack
- 43 Da geht noch was rein | Rucksack packen und richtig tragen
- 44 Trailstöcke | Der Rhythmus, mit dem man mitmuss
- 45 Sportbrille | Mit Brille wär' das nicht passiert
- 46 Money, Money, Money | Was kostet die Trailrunning-Ausrüstung?
- 47 Wettbewerbe | Ich schwöre! Das. Mache. Ich. Nie. Wieder.
- 48 Live-Tracking | You'll never walk alone
- 49 Ernährungsplan | Essen wie die Profis
- 50 Das große Fressen | Essen während des Laufs

- 51** Saufen bis zum Umfallen | Trinken während des Laufs
- 52** Getränkebehälter | Flasche oder Blase?
- 53** Trinksysteme | Füllen und Reinigen
- 54** Abfall | Verlasse die Natur, wie du sie vorfinden möchtest
- 55** Hungerast | Voll vor die Wand gelaufen
- 56** Essen danach | Schmankerl nach dem Lauf
- 57** Muskelkater | The day after
- 58** Tempo | Laufen oder gehen?
- 59** Blinded by the light | Laufen in der Dunkelheit
- 60** Müdigkeit | Zeit für eine Pause
- 61** Mentale Fitness | Positiv denken!
- 62** Wetterumschwung | Sonne und Wolken
- 63** Laufen im Winter | Eiszeit
- 64** Die Welt der Ultra-Läufer | Interview mit Holger Lapp
- 65** Ultra-Trails | Über alle Grenzen hinaus
- 66** Der Zauberlehrling | Interview mit Philipp Reiter
- 67** Gesundheit | Achtsamkeit geht vor
- 68** Unfallgefahr | Vorsicht ist die Mutter der Porzellankiste
- 69** Wolf gelaufen | Es brennt wie die Hölle
- 70** Blasen | Auf Eiern laufen
- 71** Blaue Fußnägel | Ganz ohne Nagellack
- 72** Fersensporn | Da hilft nur noch Geduld
- 73** Krämpfe | Vorbeugen ist besser!
- 74** Verletzt, und jetzt? | Das Bore-out
- 75** Rettungskit | Immer dabei
- 76** Hilfe rufen | Für den Notfall gerüstet
- 77** Mobiltelefone | Stay tuned
- 78** Trillerpfeife | Hast du Töne
- 79** Versicherung | Vorsorgen für den Notfall
- 80** DAV | Deutscher Alpenverein
- 81** DUV | Deutsche Ultramarathon-Vereinigung

- 82** Biwakieren | Mit Zelt und Schlafsack
- 83** Schilderwald | Wo läufst du denn?
- 84** Tierbegegnungen | Mit Respekt und Rücksicht
- 85** Fotografieren und Filmen | Oscarreif
- 86** Musik | The beat goes on
- 87** Ohrstöpsel | The sounds of silence
- 88** Trainingsdestinationen | In die Ferne schweifen
- 89** Plattformen für Läufer | Alles online
- 90** Inspirationsquellen | Plattformen für Gleichgesinnte
- 91** Was ist ein Stage-Run? | Es geht auch etappenweise
- 92** ITRA | International Trail Running Association
- 93** Alpenüberquerung | Von Nord nach Süd
- 94** Begegnungen | Sie sehe ich doch jetzt schon zum dritten Mal!
- 95** Single-Trails | Hier wird es eng
- 96** Haftungsfragen | Auf eigenes Risiko
- 97** Mittelgebirge | Hoch hinaus
- 98** Hochgebirge | Noch höher hinaus
- 99** Marathon | Die Klassiker
- 100** Ultra-Läufe | Die echten Herausforderungen
- 101** Stage-Run | Ultra-Läufe häppchenweise

Danksagung

Linksammlung

Bildnachweis

Impressum

# Prolog

*Und am Ende des Tages sollen deine Füße schmutzig sein, dein Haar chaotisch und deine Augen funkeln.*

Als wir kürzlich auf dem Single-Trail unterwegs waren, sagte eine Läuferin voraus, mehr zu sich selbst: »Traillaufen ist irgendwie ganzheitlich. Du musst permanent wach sein. Du bist total konzentriert, fokussiert und du musst immer auf das Unvorhergesehene vorbereitet sein. Entweder stellt die Strecke besondere Herausforderungen an dich oder das Wetter. Manchmal auch beides. Dazu kommt auch deine persönliche Verfassung. Jeder Tag ist, wie auch jede Strecke, anders. Ich bin diese Strecke hier schon so oft gelaufen und kenne sie gut und trotzdem ist sie immer wieder anders.« Während wir philosophierend weiterliefen, stellten wir beide zeitgleich fest: »Das ist es! Das ist Traillaufen. Trailrunning ist ehrlich. Trailrunning ist ursprünglich. Trailrunning ist die Reduzierung auf das Wesentliche und immer wieder anders. Du wirst mit dieser Sportart zum Teil der Natur. Du verschmilzt mindestens äußerlich mit ihr. Verschwitzt. Verschmutzt. Authentisch.« Ich erzählte die Geschichte bei einem anderen Lauf und sah in den Gesichtern, ich wurde verstanden. Alle nickten wissend und lächelten. Wir klatschten ab und liefen nach kurzer Pause wieder los. Weiter geht's! Über Stock und Stein. Wir passen unseren Laufstil dem vor uns liegenden Wurzelfpfad an und laufen durch Bäche hindurch, wenn wir sie nicht überspringen können, um auf der anderen Seite einen steilen Anstieg hinaufzurennen. Ab und zu erklingt aus der

kleinen Läufergruppe ein Jauchzen, das übliche Gemurmel oder lautes Lachen. Das Rascheln des Laubs und das Poltern loser Steine begleiten uns, während es flott den nächsten technischen Downhill runtergeht. Wenn du einen anstrengenden Abschnitt hinter dir gelassen hast, dir kurz Zeit nimmst, um stolz zurückzublicken, dann läufst du den vor dir liegenden Anstieg noch motivierter hoch. Ja, das Laufen im Gelände ist anstrengend und kann sehr herausfordernd für die Psyche und die Physis sein. Der große Vorteil auf dem Trail ist: Du kannst abschalten, deine Gedanken neu ordnen und dich frei machen von negativen Einflüssen. Das Gurgeln des Baches neben dir und das Vogelgezwitscher über dir entschädigen für manche körperliche Anstrengung. Sobald du merkst, du fühlst dich wohl, du denkst nicht mehr über das Laufen an sich nach und genießt den »Flow« durch Wälder und über Wiesen, bist du angekommen. Angekommen in deiner Welt und in der Natur, die dich umgibt.

Willkommen beim Trailrunning!



# 1 Trailrunning!

## Gekommen, um zu bleiben

Wie musst du dir Trailrunning vorstellen? Und wie unterscheidet sich diese Sportart vom Straßenlauf? Während die Laufstrecke auf der Straße weitestgehend gleichmäßig asphaltiert ist und abgesehen von anderen Verkehrsteilnehmern kaum Überraschungen bereithält, kann es beim Landschaftslauf deutlich anders aussehen. Der Traillauf fokussiert auf natürliche Hindernisse und ist nicht nur für Freaks geeignet. Im Gegenteil, du triffst bei Trailrunnern auf Menschen, die gerne in der Natur sind und jeden Schritt genießen. Bei dieser Sportart geht es neben anspruchsvollen Strecken auch um das Naturerlebnis. Hier treffen Läufer auf Wege in zum Teil extrem profiliertem oder ausgesetztem Gelände.



## Kaum ein Meter gleicht dem anderen

In der sehr ursprünglichen Natur können die Untergründe innerhalb kürzester Zeit von trocken zu matschig, zu Schotter oder steinigen und wurzeligen Abschnitten wechseln und/oder stetig auf- wie abwärtsführen. Nicht selten ist die Strecke eine gesunde Mischung aus allem und wird durch Treppen oder überproportional treppenartige Abschnitte aufgelockert, bevor der Weg im weiteren Verlauf

vielleicht über matschige Wiesen führt. Ebenso häufig wechseln die Wege in der Breite erheblich, von sehr großzügig, mit Platz für mehrere Läufer nebeneinander, bis zum Single-Trail, auf dem ausschließlich hintereinander gelaufen werden kann. Die Anforderungen an die Läufer sind mitunter sehr hoch und deine Aufmerksamkeit ist konstant gefordert, da sonst die Unfallgefahr exponentiell steigen würde. Dem Extremhindernislauf mit speziell für den Event aufgebauten Hindernissen aus Reifen, Netzen und vielem mehr ist der Lauf durch die Natur nur bedingt vergleichbar.



## Die Natur, das verbindende Element

Vielen Vereinssportlern und Leichtathleten ist der Trailrun als Crosslauf bekannt. Dabei geht es um das rasche Laufen in natürlich verlaufender Topografie. Konditionell und vor allem koordinativ sind Trail-, Cross- und Landschaftsläufe miteinander vergleichbar, nur die Ausprägung der Strecke kann variieren. In England spricht man auch von »Fell Running«. Der Name Fell Running beschreibt das Laufen in stark hügeligem, meist baumfreiem und nassem Gelände mit kaum sichtbaren Wegen. Daher ist hier der Vergleich zum Orientierungslauf zulässig, denn ein gewisses Navigationstalent ist beim Fell Running wichtig und nötig, um ins Ziel zu kommen.



Laufen ohne Matsch ist Quatsch!



## Stage-Run – die Mehrtagesreise für Läufer

Stellvertretend für diese Art von Lauf möchte ich in dem Zusammenhang den Etappenlauf (Stage-Run) Dragon's Back Race in Wales (s. a. [Kapitel 98](#)) nennen. Die sonst üblichen Streckenmarkierungen sind bei diesen Läufen weitestgehend auf den Anfang und das Ende der Strecke beschränkt. Damit unterscheidet sich das Fell Running deutlich vom Trailrunning kontinentaler Ausprägung, das sich insbesondere durch die meist gut markierten (Wander-)Strecken im Mittelgebirge und im alpinen Raum, die von ehrenamtlichen Vereinsmitgliedern gepflegt und

instandgehalten werden, auszeichnet. Bei einem Stage-Run oder Etappenlauf läufst du über mehrere Tage von Punkt zu Punkt. Das Terrain kann variieren und führt über flache Ebenen, durch Mittelgebirgslandschaften oder anspruchsvolle alpine Abschnitte. Dieser Event dauert in der Regel mehrere Tage und Nächte, an denen du permanent unterwegs bist. Entweder du nächtigst im Camp wie beim Marathon des Sables oder läufst wie beim Tor des Géants durch, lediglich durch kurze Schlafeinheiten unterbrochen. Beim Sky- oder Vertical-Running wiederum, einer Sonderform des Berglaufs, ist das Ziel, möglichst schnell eine vordefinierte Strecke in der Vertikalen zurückzulegen, als Beispiel fünf Kilometer bei 20 % Steigung und mehr. (s. a. [Kapitel 86](#), Streif Vertical-Up-Race). Dabei ist es einerlei, ob es den Hügel zu einer Skisprungschanze, die Streif mit Mausefalle oder andere extreme Steigungen zu bewältigen gilt. Hauptsache: extrem und steil! Trailrunning ist im direkten Vergleich zum Skyrunning eher gemäßigt, das Vertical-Running kann aber ebenso abwechslungsreich sein.



Nimm dir auch mal Zeit für die Natur.



## Dabei sein ist alles – wo die Elite läuft

Legendäre Trailrunning-Strecken sind sicherlich der Ultra Trail du Mont Blanc, der Zugspitz Ultra oder der Transalpine Run. Aber auch der Hardrock 100 und der Western States 100 zählen dazu. Nach oben gibt es keine Grenzen, wobei der Marathon du Sables und der Yukon Arctic Ultra oder MYAU in Kanada mit 160, 300 und 430 Meilen außergewöhnlich sind. Der schnellste Läufer auf dem 692,018 Kilometer langen MYAU war 2013 Caspar Wakefield mit 186,5 Stunden. Der MYAU gehört sicherlich zu den herausforderndsten Wettbewerben dieser Sportart. Back to Basic! Aufgrund seines Profils kann man den Great Wall Marathon in China auch zu den anspruchsvolleren Läufen der besonderen Art zählen. Immerhin folgt der Marathon dem topografischen Verlauf der Chinesischen Mauer. Wer die Mauer kennt, der weiß, dass sie durch teilweise sehr steile Treppen gekennzeichnet ist. Andere Läufer nehmen sich die Fernwanderwege Pacific Crest Trail oder den Appalachian Trail, jeweils Ost- und Westküste der USA, mit mehreren Tausend Meilen in einem Stück vor. Sie bewältigen die Strecke entweder supported (also mithilfe externer Unterstützer), oder unsupported.

Du merkst, es gibt keine Grenzen und jede Lauf- oder Fernwanderstrecke ist – mit der nötigen Erfahrung! – zulässig. Aber uns allen, egal welche Distanz wir zurücklegen, ist eins gemeinsam: die Liebe zur Natur. Sie lässt uns die kleinen und größeren Herausforderungen

annehmen und individuell bewältigen. Keine Fragen, nur Antworten. Du und dein Trail-abenteurer – egal wo.



Time to play

## 2 Trailläufer

### Eine eigene Spezies?

Wer kennt die Bilder nicht? Leuchtende Augen in erschöpften Gesichtern von Läufern und Läuferinnen. Dünne Körper mit muskulösen Beinen. Männer und Frauen schenken sich hier nichts. Dürr und ausgepowert, nach vorn über gebeugt. Das sind doch Freaks, wirst du denken. Ist es so? Nicht wirklich. Wir alle sind Ausdauersportler, egal ob auf der Straße, im Stadion, im Wald oder in den Bergen. Die Anforderungen unterscheiden sich allerdings deutlich und die Läufer­schar ist weniger homogen, als es zunächst wirkt. Obwohl jeder nach einem mehr oder weniger langen oder anstrengenden Lauf mitgenommen aussieht, wirkt die Gemeinschaft der Trailrunner immer ein wenig verwegener und mitgenommener. Ich kann nicht bestreiten, dass das Image der »Naturburschen (m/w/d)« gerne gepflegt wird.



### Laufen ohne zu reden ist möglich, aber selten

Und eins kann ich sagen: Alle Trailläufer, die ich kenne, sind außerordentlich lebenswürdige, fröhliche und herzliche Menschen, denen beim Laufen im Rudel ein



netter Plausch immer willkommen ist und die sich in der Gemeinschaft sehr wohl fühlen – so kenne und liebe ich es jedenfalls. Wenn die Läufer, abgesehen vom Training, zusammen unterwegs sind, gibt es immer viel zu quatschen. Und zu lachen! Es gibt keinen Lauf, bei dem wir nicht lachen. Entweder über die letzten Trails oder über einen der letzten Wettbewerbe, an denen wir teilgenommen haben. Natürlich wird immer wieder die ein oder andere Anekdote zum Besten gegeben oder man unterhält sich über die jeweiligen Erfahrungen mit der Ausrüstung, über die Ernährung und tauscht sich zu den gelaufenen Strecken aus. Gespräche zu Missgeschicken, sprichwörtliche »running gags«, sind garantiert, oder zu Stürzen und deren Hintergründe. Aber auch Gespräche zu Tierbegegnungen jeglicher Art sind ebenso normal. Und das Wetter! Wetter geht immer.



## Eine eingeschworene Gemeinschaft

Ein weiterer Aspekt ist beim Traillaufen essenziell – Gemeinschaft und Rücksicht. Egal ob während der Läufe, im Alltag oder bei einem Wettbewerb. Das Miteinander steht sogar in den meisten Wettkampffregularien und wird aktiv von jedem eingefordert. Um es auf den Punkt zu bringen: Es wird im wahrsten Sinne des Wortes keiner »liegen gelassen«. Wenn es dir mies geht oder du nicht mehr weiterkommst, du verunfallt bist. Dir wird jeder helfen wollen – auch wenn du dich nur für ein Power-Napping neben die Strecke unter einen Baum gelegt hast. Es gibt also immer irgendein Thema, über das wir während

der Läufe reden – mal unterbrechungsfrei, mal atemlos. Die große Schar der Trailläufer kommt entweder bei Einladungsläufen oder zu den bekannten Wettbewerben zusammen. Ein großes Hallo ist fast immer, insbesondere bei Ultras, die Folge. Irgendwer kennt immer irgendwen. Fremde werden rasend schnell zu Freunden. Entweder bereits vor dem Start oder unterwegs, wenn du merkst, vor dir läuft jemand im gleichen Tempo wie du. Häufig läuft man bis in die Nähe der Ziellinie zusammen und geht erst zum Schluss in den Wettkampfmodus. Überzeugte Trailläufer sind eine eingeschworene Gemeinschaft. Fakt ist: Wenn du dich in deinem Freundeskreis umschaust, dann wird es vielleicht ein paar geben, die ebenfalls laufen. Manche tun das sogar gerne und nicht nur, um die Figur und das Gewicht zu optimieren. Die Luft in der Peergroup wird aber dünner, wenn das Traillaufen zur Sprache kommt. Viele streichen generell bei Langdistanzen die Segel, aber wenn es ergänzend ins Gelände geht und die Höhenmeter dazukommen, dann steigt die Bewunderung, aber auch die Abkehr aus der Laufgruppe. Einerseits zu anstrengend und andererseits zu schmutzig, denn du kommst fast nie sauber nach Hause. Das führt am Anfang zu Diskussionen mit den Lebensgefährten, aber irgendwie arrangiert man sich.



Beim Trailrunning in der Natur läuft der Spaß immer mit.



Trailrunner sind keine Freaks. Aber ein bisschen verrückt sind wir schon.



**Training ist überall möglich**

Die typischen Destinationen von Trailläufern sind die Mittelgebirge und das Hochgebirge. Wir greifen, wenn es nicht anders geht, auch auf die Urban Trails im Park vor der eigenen Haustüre zurück. Aber auch das nahe Waldgebiet, der Wald vor dem Business-Hotel oder die Gegend rund um den Hafen, an dem man lebt oder in dem man mit dem Kreuzfahrtschiff angelegt hat, werden von uns erschlossen. Alles ist erlaubt und selbst Mountainbike-Strecken, Skipisten oder Reitwege im Wald gehören für mich und andere Läufer zu den wesentlichen Bestandteilen von Trailläufen, um die nötigen Trainingsanreize zu schaffen - immer mit der nötigen Rücksichtnahme und Vorsicht gegenüber den anderen Sporttreibenden. Eine Ergänzung und Bereicherung des Trainings im flachen Land sind die Treppenläufe neben Ski-Hallen, den Deichen am Fluss oder am Meer. Kontinuierlicher kann man den Kniehub und die Anstiege nicht trainieren.



## Die Zeit fließt

Was die gelaufenen Zeiten angeht, sind die Zielzeiten beim Trail sehr oft von unzähligen Unwägbarkeiten abhängig. Anders als auf Asphalt, wo allenfalls der Frost, Hagel, Nässe und andere Verkehrsteilnehmer sowie deine Fitness Einfluss auf dein kalkulierbares Ergebnis haben, kommen beim Traillauf zahlreiche weitere kaum zu kalkulierende Besonderheiten hinzu. Du läufst in der freien Natur und du bist unmittelbar vom Wettergeschehen und dessen Einflüsse auf die Streckenbeschaffenheit abhängig. Darüber hinaus nimmt deine persönliche physische und

mentale Verfassung direkten Einfluss auf das Leistungsvermögen. Letzteres ist vergleichbar zum Lauf auf Asphalt. Beim Trailrun jedoch wechseln sich die Herausforderungen permanent ab. Bergauf und bergab, Saumpfad oder Wiese, Wurzelpfad, Gebirge und Geröll, verblocktes Gelände oder Bäche können im Paket bei einem einzigen Lauf, ein wesentlicher Bestandteil des Streckenverlaufs sein. Wenn als Sahnehaube Regen oder Schneefall einsetzen, dann musst du eventuell die ursprünglich kalkulierte Zeit völlig neu bewerten. Aber du weißt, den anderen Teilnehmern, privat oder bei einer Veranstaltung, geht es genauso.



## Der Reiz des Unerwarteten

Aber genau diese Herausforderungen, die Strecke, der Streckenverlauf und das Wetter machen den Reiz des Traillaufens aus. Es gibt keine Standards und es sind diese Unwägbarkeiten, die jedem von uns ein Lächeln ins Gesicht zaubern – immer wieder. Da passt wieder der Satz von Holger während zahlreicher Läufe: »Laufen ohne Matsch ist Quatsch.« Zeit ist eben nicht alles! Oft genügt der Genuss. Daher ist bei manchen Trailläufen die Pace nachrangig (s. a. [Kapitel 5](#)). Selbstverständlich laufen wir Trailläufer auch auf Asphalt – wenn es denn unbedingt sein muss – und nutzen auch die Tartan- oder Aschenbahn, um Tempohärte, Intervalle und andere wichtige Trainingseinheiten zu absolvieren. Geht ja manchmal nicht anders.



Trailrunner suchen die Herausforderung.



## Kraft mal Weg ist Spaß

Obligatorisch ist für uns das Krafttraining, da der gesamte Körper während der Läufe beansprucht wird. Mit schlapper Muskulatur kämen wir schnell an unsere Grenzen. Für den Erhalt oder den Aufbau unserer Haltemuskulatur ist Yoga ein sehr wirksames Mittel und für viele ein sehr wertvoller Ausgleich. Yoga unterstützt deine Stabilität, dein Selbstbewusstsein und deine Koordination. Diese Aspekte sind während der Läufe enorm wichtig, um die Kontrolle zu

behalten und Unfälle zu vermeiden. Die unteren Extremitäten sind insbesondere bei rasanten Downhills großen Belastungen ausgesetzt. Der Geist wie auch die Beine müssen blitzschnell und flexibel reagieren können und der Körper muss die nötige Stabilität gewährleisten, damit du ungefährdet bergablaufen kannst. Kraft ist daher ein elementarer Bestandteil für einen sicheren Verlauf. Ein weiteres »Secret« sind die Übungen auf den passenden Trainingsgeräten (s. a. [Kapitel 17](#)). Sie fördern deinen Gleichgewichtssinn und den Aufbau deiner Haltemuskulatur. Kraft und Koordination, Stabilität und Kondition sind, wie die vier Himmelsrichtungen, deine Bezugspunkte beim Trailrunning in der freien Natur. Sie geben dir auf jedem Trail die nötige Sicherheit.



Bergläufe kosten Kraft, aber laufend oben anzukommen erfüllt mit Stolz.



## 3 No excuses

### Mit den ersten Schritten die Natur snacken

Kann Trailrunning dein Sport sein? Wann solltest du mit dem Trailrunning beginnen? Sobald du ahnst, es gibt mehr zu entdecken als nur das schmale Band aus Asphalt, das du jeden Tag unter den Laufsohlen hast. Du musst ja nicht komplett in die Welt der Trailrunner eintauchen. Erst mal reinschnuppern. Der Trainingsanreiz dieses Laufsports ist jedoch Grund genug, einfach mal rechts oder links in den Wald abzubiegen, um loszulassen und durch die Natur zu rennen. Der Spaß ist wirklich groß.



### Fünf Gründe ein Trailrunner zu werden

Um dich neugierig zu machen, habe ich fünf Gründe zusammengestellt, warum du ab und zu durch die Natur laufen solltest:

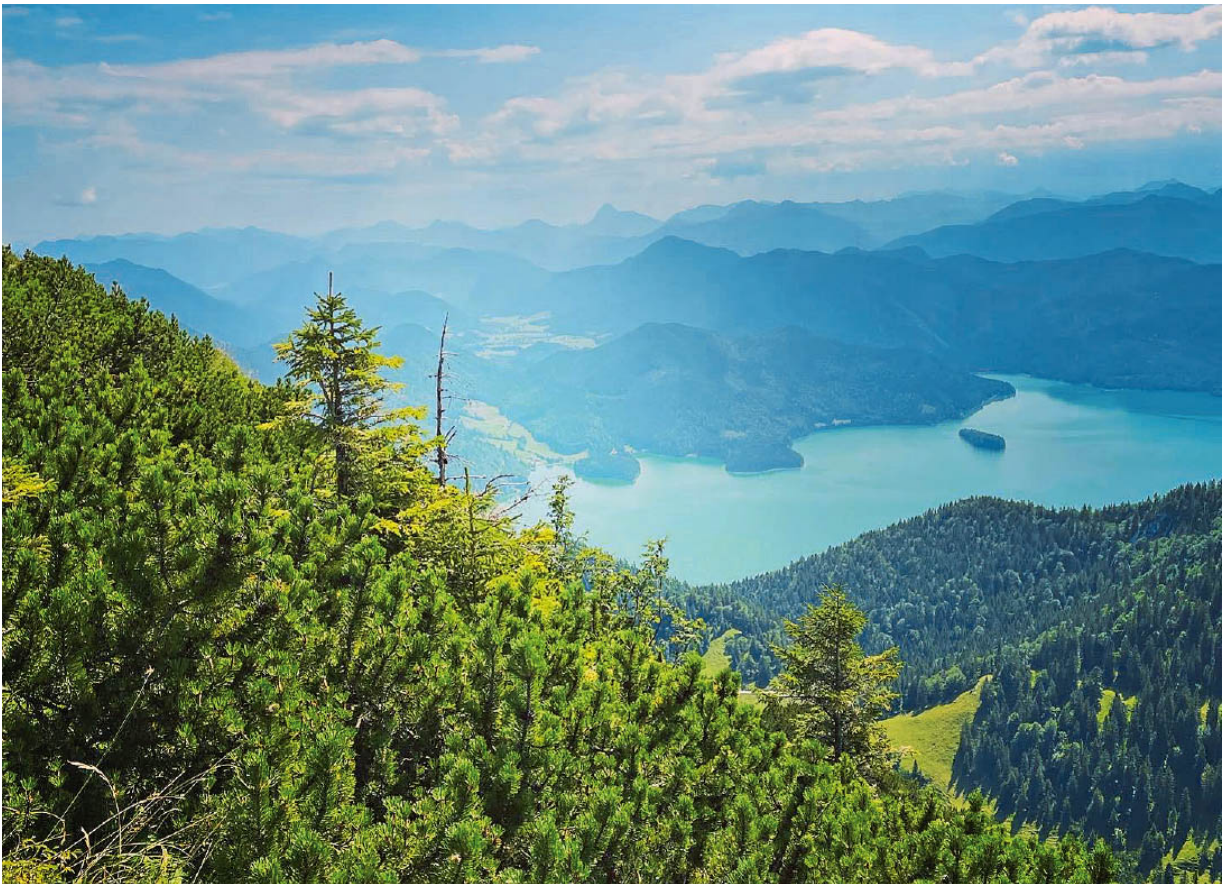
- Trailrunning ist insbesondere bei schönem Wetter eine echte Bereicherung. Die Düfte der Blumen, der Bäume und des Waldbodens nimmst du mit jedem Atemzug in dich auf. Das Gezwitscher der Vögel klingt in deinen Ohren und die erfrischende Atmosphäre im Wald belebt jede Zelle deines Körpers. Wenn du dazu das Glück hast, in den frühen Morgenstunden oder der abendlichen Dämmerung Rehe zu sehen, dann ist der Tag perfekt.

Aber auch an Regentagen oder im Winter ist der Lauf durch die Natur Erholung. Den Regen merkst du nach einer gewissen Zeit ohnehin nicht mehr.

- Manchmal muss man dem Körper neue Trainingsanreize bieten, damit die Belastung nicht einseitig wird. Auf dem Trail erzielst du keine Bestzeiten, aber du brichst deine Routinen mit neuen und inspirierenden Trails auf. Das tut dir und deinem Körper gut. Worauf wartest du noch? Schalte den Autopiloten ab. Erkunde die Natur um dich herum und betrete neue Pfade.
- Limitiere dich nicht nur auf die Straße. Als Läufer kannst du deine Muskulatur und deinen Bewegungsapparat auf alternativen Routen durch die Natur vielfältig und abwechslungsreich anregen und fordern. Probiere es mal aus.
- Als Straßenläufer fokussierst du dich sehr auf die Pace und deine Zeiten. Das ist okay. Dein Blick zur Uhr, während du deine Runden drehst, ist obligatorisch. Das ist beim Trailrunning etwas anders. Es gibt Strecken, die kannst du nur unter großer Anstrengung laufen, oder du musst sie sogar gehen. Deine gewohnten Zeiten, die gewohnte Geschwindigkeit und dein üblicher Puls werden beim Trailrunning pulverisiert - und das ist gut so. Denn beim Traillaufen geht es in erster Linie um das Erlebnis und beim Bewältigen der Strecke weniger um die Zeit. Im Gelände trainierst du deinen Körper umfänglicher. Du fokussierst dich mehr auf die Strecke als auf die Zeiten. Die hart erarbeitete Pace vom Asphalt kannst du beim Trailrunning hervorragend einsetzen, um deine Ausdauerhärte für größere Distanzen zu verbessern.
- Auch wenn das Trailrunning für dich nur zu einem Ausgleichstraining werden sollte, du wirst im Laufe der Zeit bessere Ergebnisse bei den gewohnten Strecken und

auf deinem bevorzugten Belag erzielen. Das liegt an den abwechslungsreichen Streckenverläufen und den vielfältigen Anforderungen, die der Trail an dich als Läufer und deinen Bewegungsapparat stellt.

*Tipp: Ausprobieren solltest du es auf jeden Fall. Du wirst erkennen, Trailrunning ist zwar anspruchsvoll, aber abwechslungsreich und ein bisschen exklusiv, da es nicht jeder macht.*



Oben angekommen ist der Blick ins Tal die Belohnung – und der Downhill.

## 4 Freak out

### Welche Art von Trailrunner bist du?

Wie beim Straßenlauf, so gibt es auch beim Traillauf unterschiedliche Läufer Typen. Eine Gruppe französischer Forscher hat dazu eine Studie im »Scientific Research« veröffentlicht. Sie kam zu dem Schluss, dass es drei verschiedene »Archetypen« von Läufern gibt. Grundlage der Forschung war folgender Versuchsaufbau: Insgesamt waren 14 Trailläufer an der Studie beteiligt. Vor dem Beginn musste jeder Läufer einen soziologischen Fragebogen ausfüllen, damit die Laufmotivation durch die Forschenden ermittelt werden konnte. Im Anschluss haben die Forschenden während eines 44 Kilometer langen Rennens, aufgeteilt in acht Runden, die Herzfrequenz, die Geschwindigkeit und die quantitativen Daten der Sportler gemessen.



Trailrunning bedeutet Freiheit.



## Wer bin ich?

Am Ende jeder Runde stoppten die Forscher die Läufer zehn Minuten lang, um die Wahrnehmung, die Anstrengung und die affektive Valenz (Vergnügen/Unlust) der Teilnehmenden zu bewerten. Die Forschenden konnten

dadurch auch eventuelle Schwankungen während des Wettkampfs erfassen. Nach Auswertung aller Daten legten die Forscher drei Läufer-Charaktere fest. Keine der drei Kategorien hat Einfluss auf die signifikanten Messwerte, allerdings auf die Wahrnehmung der Anstrengung und die Freude am Erlebnis. Ziel der Studie war es auch, aus den Forschungsergebnissen unterschiedliche Trainingsmethoden für den jeweiligen Läufertypus abzuleiten.

### **Die Unverwüstlichen**

Für diesen Läufertypus sind die mit dem Lauf verbundenen Herausforderungen vergleichbar mit der Überwindung der Schwierigkeiten des alltäglichen Lebens. Sie blockieren den Schmerz und das Unbehagen. Ihre größte Freude ist die Überschreitung der Ziellinie und das Gefühl, etwas geschafft zu haben, was nicht jedem gelingt. Ihre Belohnung und ihre Freude ist der Applaus.

### **Hedonisten**

Sie nehmen am Wettbewerb teil, um die Natur zu genießen. Neue Wege zu entdecken und die Schönheit der Natur wahrzunehmen stehen für diese Läufer im Vordergrund. Für Hedonisten ist der Lauf die Möglichkeit zu entschleunigen und ihre Autonomie angesichts missbräuchlicher gesellschaftlicher Normen zurückzugewinnen.

### **Wettbewerbsorientiert Laufende**

Der Name sagt schon alles, dieser Typus ist äußerst kompetitiv unterwegs. Diese Trailrunner haben eine höher wahrgenommene Anstrengung, ziehen daraus aber trotzdem große Genugtuung, wenn sie die erwartete Platzierung erreichen. Dieser Lauftyp gehört zu der