



TRAIL

RUNNING

FÜR FRAUEN

**EIN PERSÖNLICHER RATGEBER,
UM TRAINING UND TRAILS
ERFOLGREICH ZU MEISTERN**

ANNA HUGHES

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

Nesh, der meinen Freigeist und meine Lebenslust versteht und bedingungslos an mich glaubt.

Meiner Mutter, die mit einer einfachen Aufforderung alles veränderte.

Meinem Vater, der mir bis zu seinem frühen Tod vorlebte, das Leben auszukosten.

Meinen Kindern Kimberly und Nadia, dass auch ihr die eine Sache findet, die euch in stürmischen und auch ruhigen Zeiten durchs Leben trägt.

Allgemeine Hinweise

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

Sollte diese Publikation Links auf Websites 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.

ANNA HUGHES

TRAIL RUNNING FÜR FRAUEN

EIN PERSÖNLICHER RATGEBER,
UM TRAINING UND TRAILS
ERFOLGREICH ZU MEISTERN

MEYER & MEYER VERLAG

Trailrunning für Frauen

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.

© 2023 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)

9783840314896

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

www.dersportverlag.de

Inhalt

Vorwort	10
Teil 1: Was ist Trailrunning?	15
1.1 Was ist Trailrunning?	16
1.1.1 Voraussetzungen für das Trailrunning.....	18
1.2 Der Weg auf die Trails	19
1.3 Drei gute Gründe, Trails unter die Füße zu nehmen	22
1.4 Drei Fehler, die du beim Trailrunning vermeiden solltest	23
1.4.1 Vergiss Durchschnitte pro Kilometer und das Verrückt machen mit der Uhr ...	23
1.4.2 Vergiss die Mär vom inneren Schweinehund	24
1.4.3 Trailrunning ist nur etwas für Hardcore-Läuferinnen	25
1.5 Warum Frauen prädestiniert fürs Laufen sind	26
Teil 2: Was treibt dich an?	33
2.1 Was treibt dich an?	34
2.2 Welcher Lauftyp bist du?	37
2.2.1 Worum geht es wirklich?	39
2.3 Dein Warum – warum läufst du?	40
2.3.1 Fight-or-Flight-Response	42
2.3.2 Das Warum als Antreiber	44
2.4 Fünf Motivationskiller und wie du sie erlegen kannst	47
2.4.1 Warum diese Vorgeschichte?	49
2.4.2 Wie fülle ich mein Glas?	50
2.4.3 Was ist mit Affirmationen?	51
2.4.4 Bedenkenträger.....	53
2.4.5 Die Vergleichsfalle	54
2.4.6 Sich zu hohe Ziele setzen	58
2.5 Finish vs. Performance	61
2.5.1 Was bist du dir selbst wert?	62
2.5.2 Gar nicht so einfach, findest du?	63
2.5.3 Wie das Training optimal steuern?.....	64
2.5.4 Performanceorientierung	66
2.5.5 Eigene Erwartungen.....	67

2.6 Wettkämpfe oder lieber eigene Laufprojekte? 69
 2.6.1 Sein Ding machen.....72
 2.6.2 Vorteile der lockeren Performance73
 2.6.3 Wann eigene Laufprojekte sinnvoll sein können.....73
2.7 Wenn Laufen zur Sucht wird 75

Teil 3: In den Trainingsflow kommen 79

3.1 Spagat zwischen Training und Erholung 80
 3.1.1 Übertraining81
3.2 Zyklusgesteuertes Training – was tun, wenn du rot siehst 84
 3.2.1 Die vier Zyklusphasen im Überblick 86
 3.2.2 Leben im Zyklusrhythmus..... 88
 3.2.3 Wie plane ich einen Wettkampf um meine Periode? 89
 3.2.4 Was tun bei unterschiedlichen Verhütungsmethoden?..... 90
 3.2.5 So kannst du mehr Harmonie und Ausgeglichenheit herstellen91
 3.2.6 Was tun, wenn die Regel ausbleibt?..... 92
 3.2.7 FAQ zum Thema Zyklustraining..... 93
3.3 Intervalltraining für die Trails: Top oder Flop? 95
 3.3.1 Beispiele für Intervalltrainingseinheiten97
 3.3.2 Keine Anstiege oder Berge vor der Tür, was tun?..... 100
 3.3.3 Das Fahrtspiel 100
3.4 Qualität vor Quantität 101
3.5 Uphill und Downhill 107
 3.5.1 in vier Schritten zum Uphill-Running-Erfolg..... 110
 3.5.2 Downhill 111
3.6 Praxisbeispiel – von null auf 10 Kilometer 114
 3.6.1 Beispieltrainingsplan 117
3.7 Allein oder in der Gruppe laufen?..... 118
 3.7.1 Verlasse dich auf dich selbst 119
 3.7.2 Gruppentraining 120
3.8 Was tun als Flachländerin?..... 123
3.9 Die wichtigsten Phasen beim Laufen 125
 3.9.1 Ein kurzes Intervall- oder Tempotraining..... 126
 3.9.2 30 Minuten aktive Erholung 127
 3.9.3 Tempolauf mit Variation 128
 3.9.4 Läufe ab 45 Minuten und länger..... 128

3.10 Wie viel Schmerz ist normal?	129
3.10.1 Schmerz ist nicht gleich Schmerz	129
3.10.2 Welcher Schmerztyp bis du?	131
3.10.3 Wie verarbeitet das Gehirn Schmerzen?	133
3.10.4 Der Schmerz gehört dazu!	134
3.11 Allgemeine Techniktips	136
3.11.1 Drei Tipps für den Oberkörper	137
3.11.2 Ermüdung vermeiden	137
3.11.3 Hast du die richtige Schrittfrequenz?	138
3.12 Tue dir Gutes – alles für die Erholung	138
3.12.1 Aktive Erholung	141
3.12.2 Passive Erholung	142
3.13 Trainingstagebuch vs. Software	142
3.14 Allein als Frau unterwegs – Sicherheit auf den Trails	146
3.14.1 Must-haves	148
3.15 Training ohne Tracking	150
3.16 Antworten auf brennende Fragen	152
3.16.1 Was muss ich beachten, wenn ich nicht so schnell aus der Puste kommen will?	153
3.16.2 Wie plane ich meine Strecke?	154
3.16.3 Gibt es Strecken, die ich nicht laufen sollte?	157
3.16.4 Gibt es Steigungen, die ich nicht laufen sollte?	158
3.16.5 Was mache ich, wenn ich zu schnell einen Anstieg angegangen bin? ...	159
Teil 4: Alles, was du auf den Trails brauchst	161
4.1 Die Sache mit dem Puls	162
4.2 Uhren und Navigation	167
4.2.1 Mit oder ohne GPS laufen?	168
4.2.2 Sinn und Zweck einer hochtechnisierten Uhr	170
4.2.3 Preis-Leistungs-Verhältnis	170
4.3 Modisch unterwegs	172
4.3.1 Hose	174
4.3.2 Shirts und Jacken	175
4.3.3 Socken	176

4.4 Rucksack vs. Laufweste 176
 4.4.1 Worin liegt der Unterschied zu einem normalen Rucksack? 177
 4.4.2 Laufwestenempfehlungen 178
4.5 Stöcke – nur was für Wanderer? 179
 4.5.1 Die richtige Länge auswählen 182
 4.5.2 Vario- oder Fixlänge? 182
 4.5.3 Welche Techniken gibt es? 182
 4.5.4 Stöcke der Marke Leki 183
4.6 Der richtige Schuh für die Trails 185

Teil 5: Kraft- und Stabilisationstraining leicht gemacht 189

5.1 Vorbeugen ist besser als heilen 190
 5.1.1 Warum brauche ich spezielle Übungen für das Trailrunning? 191
5.2 Was tun bei kleineren Verletzungen? 193
5.3 Die drei häufigsten Verletzungen und wie du sie behandelst 195
 5.3.1 ITB-Syndrom oder Läuferknie 195
 5.3.2 Fersensporn – Plantarfaszie 198
 5.3.3 Schienbeinkantensyndrom (Shin Splints) 200
5.4 Mit wenig Aufwand viel erreichen 202
5.5 Die fünf effektivsten Übungen mit der Blackroll 205
5.6 Die sieben wichtigsten Übungen für deine Core-Routine 206

Teil 6: It's All in Your Mind 215

6.1 Kleine Kniffe zur Zielerreichung 216
 6.1.1 Wie viel Potenzial schlummert in dir? 216
 6.1.2 Warum ist das eben nicht so? 217
 6.1.3 Das Ende der negativen Gedanken 218
6.2 Die Kraft der Visualisierung 219
 6.2.1 Wie funktioniert Visualisierung? 220
 6.2.2 Über das körperliche Limit hinausgehen 222
6.3 Werde kreativ! 224
 6.3.1 Bastele dir ein Vision Board 224
 6.3.2 Visualisierung beim Marathon des Sables 225
 6.3.3 Visualisiere deine Träume 226
 6.3.4 Journaling 228

6.4 Meditation – mehr als nur ohhmm (downloadbar per QR-Code).....	231
6.5 Schlafe gut!	231
6.5.1 Was ist guter Schlaf?	232
6.5.2 Schlaf und intensives Training.....	234
6.5.3 Alarmsignale.....	235
6.5.4 Tipps für guten Schlaf.....	237
6.6 Strava® – Top oder Flop?	238
6.6.1 Strava® kann dich einnehmen.....	239
6.7 Die Welt der Extreme	244
Teil 7: Ernährung – du bist, was du isst	247
7.1 Ernährung im Alltag	248
7.1.1 Eine kleine Lebensmittelauswahl	255
7.2 Was bringt eine vegane Ernährung?	257
7.2.1 Bist du noch ganz sauber?.....	257
7.2.2 Nicht zu streng mit sich sein.....	259
7.3 Anleitung für eine schnellere Erholung	260
7.4 Ernährungstipps für unterwegs	263
7.4.1 Verpflegung während des Trainings oder Wettkampfs	264
Teil 8: Frauen im Porträt	269
8.1 Ida-Sophie Hegemann.....	270
8.2 Eva-Maria Sperger.....	274
8.3 Simone Philipp.....	278
8.4 Anna-Maria Lange	283
8.5 Sigrid Huber	286
8.6 Spezielle Notiz: Lizzy Hawker.....	289
Nachwort.....	290
Anhang	293
1 Literaturverzeichnis	293
2 Bildnachweis	294

Vorwort

Liebe Leserin,

ich erinnere mich noch gut an meine ersten richtigen Lafschritte, damals im zarten Alter von 14 Jahren, an der Seite meiner Mutter. Ich hatte meine Hallenturnschuhe hervorgekramt, T-Shirt und Jogginghose angezogen und war ihr stillschweigend in den Wald gefolgt.

Sie hatte mich aufgefordert, mit ihr eine lockere 10-Kilometer-Runde zu laufen.

Bis zu jenem Zeitpunkt hatte ich diverse Sportarten probiert, Musikinstrumente gelernt. Ich probierte einfach gern Neues aus. Doch bei keiner Sportart war der Funke übersprungen, eine Leidenschaft entfacht.

Eine Stargeigerin oder Pianistin war auch nicht aus mir geworden.

Keine Ahnung, woher meine Mutter damals das Vertrauen hatte, dass mir ausgerechnet das Laufen so ans Herz wachsen würde. Vielleicht war es auch nur eine einfache Aufforderung. Genau an jenem kühlen Herbsttag Mitte der 1990er-Jahre (ja, so lange ist das wirklich schon her) passierte es. Wir starteten in einem für sie gewohnten gemütlichen Tempo in den Wald. Dann, nach einem knappen Kilometer, ging mir die Puste aus.



Keuchend stützte ich die Hände auf meine Knie und bedeutete meiner Mutter, sie solle allein weiterlaufen. Leicht bedröppelt trottete ich zum Parkplatz zurück und erinnere mich noch genau, wie beseelt ich mich in diesem Moment gefühlt hatte. Zwar war ich nicht in der Lage gewesen, die ganze Strecke mitzulaufen, aber ich war alles andere als enttäuscht.

Da war ein Feuer entfacht worden.

Über zwei Jahre waren zu jenem Zeitpunkt vergangen, seit mein Vater und meine Oma auf tragische Weise tödlich verunglückt waren. Mit dem kurzen Ausflug ins Laufen war es um mich geschehen. Ich wollte mehr davon und begann, regelmäßig zu laufen.

Nach wenigen Wochen war ich imstande, die 10-Kilometer-Runde am Stück im Wald zu laufen, trat einem Leichtathletikverein bei und trainierte dort in einer Jugend-Trainingsgruppe. Mit einer Karriere auf der Mittelstrecke wurde es dann nichts, aber mir wurde schnell klar, dass ich längere Strecken laufen wollte und nahm 1998, im zarten Alter von 18 Jahren, meinen ersten Marathon in Berlin unter die Füße.

Ich hatte in der Vorbereitung auf diese 42,195 Kilometer, am Vortag des Starts und während des eigentlichen Laufs, alle klassischen Fehler gemacht, die man machen konnte, wirklich alle. Die Ziellinie habe ich trotzdem überquert und ich erkannte, dass immer noch ein bisschen geht, selbst wenn der Körper schon gefühlt in tausend Teile zerbrochen scheint.

Getrieben von der Neugier, was passiert, wenn man sich immer wieder freiwillig vor neue Herausforderungen stellt, führte mich der Weg 2008 nach Marokko. Sechs Tage lief ich mit 800 anderen verrückten Läufern aus aller Welt 250 Kilometer fernab von ausgebauten Straßen durch die erbarmungslose Hitze, über Dünen und ausgetrocknete Salzseen in der Sahara.

Das Erreichen dieser Ziellinie markierte einen Neuanfang auf vielen Ebenen, als Mutter zweier kleiner Töchter, damals noch in einer Ehe steckenden Frau und Läuferin.

Hier geht es zum
Erlebnisbericht



https://download.m-m-sports.com/extras/Trailrunning_Frauen/Marathon_des_Sables.pdf

Trailrunning war damals noch längst nicht so bekannt wie heute. Schritt für Schritt tauchte ich in diese spannende Welt ein und meldete mich nach dem Laufabenteuer in der Wüste spontan zu Trailrunningveranstaltungen an. Damals wusste ich weder etwas über den Einsatz von Stöcken noch von speziellen Laufrucksäcken, geschweige denn, wie sich das Training auf Trails vom herkömmlichen Straßenlauf unterscheidet.

Ich probierte alles Mögliche aus und fand schließlich einen roten Faden, an dem ich mich seither im Training orientiere. Dabei ist Training so viel mehr, als nur starr einem Plan zu folgen. Oft lasse ich mich in alle möglichen Richtungen treiben, genieße hier und da Ausblicke in die Landschaft und fühle, wie der Wind mir um die Nase weht.

Trailrunning kann und gibt so viel. Kaum ein Sport lässt uns Kraft- und Ausdauertraining so ideal vereinen. Gerade als Frau ist der Körper neu spürbar, es birgt auch die Möglichkeit, auf die eigenen Bedürfnisse besser zu achten.

Trailrunning ist alles andere als monoton.

Es ist eine Einladung, sich auf dieser großen Spielwiese Natur mit allem, was sie hergibt, auszutoben. Es gibt keine festen Regeln, fast alles ist erlaubt.

Diese Lektüre soll dir das Laufen über Stock und Stein in all seinen Facetten nahebringen und den teils rauen Ruf, den dieser Sport auch mit sich bringt, etwas mildern. Trailrunning erfordert ein paar Kniffe und Techniken, die du leicht erlernen kannst und dir das Laufen auf Trails ungemein erleichtern. Du musst weder einen Marathon gelaufen sein noch unbedingt an einem Wettkampf teilnehmen müssen.

Du entscheidest, in welche Richtung dich Trailrunning führen soll. Und die Richtung darf auch jederzeit veränderbar sein und bleiben. Beim Trailrunning ist nichts in Stein gemeißelt.

Im Vordergrund steht, dir mit diesem Buch das Rüstzeug an die Hand zu geben, speziell auf dich als Läuferin ausgerichtet. Wir Frauen haben andere Bedürfnisse und Ansprüche. Selten werden diese thematisiert, was auch Teil der Intention war, dieses Buch zu schreiben.

Du musst also nicht halsbrecherische Sprünge über steinige Felsen im Hochgebirge machen, um Teil dieser Community zu sein. Es reicht vollkommen aus, wenn du wie ich damals (und noch heute) offen und neugierig bist, dazuzulernen und dich abseits der Straße weiterzuentwickeln. Wie gern hätte ich damals etwas in den Händen gehabt, was alles Relevante zu diesem Thema zusammenfasst, anstatt mühevoll alles aus diversen Quellen zusammensuchen zu müssen.

Diese Lektüre tut genau das.

Möge dich dieses Buch lange auf deinem Weg begleiten, dich nachdenken lassen und genauso dazu inspirieren, Dinge in die Praxis umzusetzen. Du kennst das sicher: Wissen allein reicht nicht, Handeln ist besser.

Laufen ist bis heute ein fester Anker in meinem Leben, mein stiller Begleiter durch alle Höhen und Tiefen, die das Leben bereithält. Nichts schenkt mir ein so tiefes Gefühl von Freiheit, Genugtuung und innerer Zufriedenheit wie ein Lauf über wurzelige Waldpfade, einen steinig-felsigen Singletrail oder über einen einfachen Waldweg.

Seit einiger Zeit bringe ich Läuferinnen die Passion Trailrunning an Erlebniswochenenden in Garmisch nahe und rede in meinem eigenen Podcast *Laufen und Leben* regelmäßig über das ganz normale Läuferleben.

Ich wünsche dir von Herzen, dass auch du diese Freiheit, dich leicht durch die Natur zu bewegen, erleben kannst. Trailrunning bringt dich weiter, lädt ein zum Innehalten, Nachdenken und dazu, einfach mal die Dinge im wahrsten Sinn des Wortes laufen zu lassen.

Run happy. Be happy. (Eifrige Podcast-Zuhörerinnen kennen diesen Spruch!)

Deine Anna







TEIL 1

WAS IST

TRAILRUNNING?



1.1 Was ist Trailrunning?

Ich erinnere mich noch gut an meine ersten Anfänge in diesem so einzigartigen und faszinierenden Sport. Bereits in den 1990er-Jahren, damals noch im zarten Teenageralter, tobte ich mich auf zahlreichen Waldwegen aus.

Es war zur damaligen Zeit einfach ein Lauf fernab der normalen Asphaltwege. Und niemand wäre auf die Idee gekommen, diese Art des Laufens Trailrunning zu nennen.



Doch zwischen der Sportart Trailrunning und dem, was daraus entstanden ist – ein Sport, eine richtige Bewegung, dem sich nicht zuletzt auch durch die Coronapandemie viele Menschen verschrieben haben –, liegen viele Jahre, sogar Jahrzehnte.

Ich kenne den Sport von der Pike auf seit nunmehr über 14 Jahren. Kaum ein Tag vergeht, an dem ich nicht auf irgendeinem Pfad abseits der normalen Wege unterwegs bin, die Erde unter

den Füßen spüre und dabei mit Leichtigkeit über Wurzeln, Steine und weichen Waldboden oder einfache Feldwege laufe.

Dabei vergesse ich oft Raum und Zeit oder lasse die Uhr einfach zu Hause liegen, denn es gibt eine große Besonderheit beim Trailrunning: Zeiten und Kilometerdurchschnitte rücken schnell in den Hintergrund.

Dieses Buch bietet dir die Chance, Trailrunning von den Basics bis hin zu spezifischeren Themen kennenzulernen, diese Art des Laufens spielerisch in all ihren Facetten zu erfassen und dass auch du, ob jung oder alt, Trailläuferin sein kannst. Du musst dafür weder eine Sportskanone sein noch eine besondere Schnelligkeit aufweisen.

Es kann für dich eine ideale Ergänzung zum Straßenlauf sein, der ja auch durchaus seinen Charme hat. Nicht wenige Läufer, die regelmäßig Trailrunning in ihre Routine einplanen, profitieren davon beim Straßenlauf.

Doch Trailrunning, so behaupte ich, kann viel mehr: Es ist ein Lifestyle, eine Art zu leben. Denn als Trailläuferin kommst du auf eine andere Art und Weise mit der Natur und anderen Menschen in Berührung.

Uns verbindet die Liebe zur Natur, die Stille, die wir dort finden können und die Fähigkeit, uns immer wieder neu einzulassen auf den vor uns liegenden Weg, der nicht selten auch eine Metapher fürs wahre Leben ist.

Willkommen im Club! Schön, dass du dich dafür entschieden hast, ein- und abzutauchen in diese spannende, bunte Welt. Wo es wichtiger ist, innezuhalten und an einem besonders schönen Ausblick stehen zu bleiben, als einer Zahl auf der Uhr hinterherzujagen, tief ein- und auszuatmen und sie zu spüren – diese Freiheit, wie sie kaum woanders so nah, so direkt erlebbar ist wie beim Laufen auf einem Trail.

Es gibt keinen direkteren Kontakt mit Mutter Erde, zu unserer Natur. Wir dürfen uns mit gutem Gewissen und zugunsten unseres Wohlbefindens nach Herzenslust auf diesem unendlich großen Spielplatz austoben, der uns zu Füßen liegt.

Trailrunning ist viel mehr, als in knallig-bunten Outfits über schmale Grate zu preschen und in schwindelerregenden Höhen einen technisch anspruchsvollen Singletail hinunterzuzifflern.

Es ist auch kein Sport, der nur drahtig-sehnigen Hardcore-Läuferinnen vorbehalten ist, die scheinbar spielend leicht die Wege hinunterrasen.

Trailrunning ist für jeden erlernbar, der Neugier, Leidenschaft und den Mut zur Veränderung mitbringt. Kein Traillauf ist wie der andere. Das jeweilige Terrain weist uns den Weg. Du wächst nicht nur läuferisch über dich hinaus, sondern auch als Mensch.

Es ist eine Einstellung zum Leben, die du in wenigen Schritten erlangen kannst und wobei der Spaß- und Genussfaktor im Vordergrund steht.

Das Laufen auf unbefestigten Wegen kann ein wichtiger Bestandteil deines Lebens werden, wenn du bereit bist, dir ein paar Grundlagen und einen Grundstock an Wissen anzueignen, um deinen erfolgreichen Start ins Trailrunning zu ebneten.

Das ist auch das Ziel dieses Buchs. Möge es dir gelingen, mit dem Rüstzeug aus den jeweiligen Lektionen sofort loszulegen, die häufigsten Fehler zu vermeiden und dich voller Vertrauen auf den Weg zu machen.

1.1.1 Voraussetzungen für das Trailrunning

Es gibt für das Trailrunning keine besonderen Voraussetzungen. Du hältst dieses Buch in den Händen, weil du bereits eine Neugier in dir hast, alles darüber zu erfahren und schon bald die Wege fernab der Straße zu erkunden und unsicher zu machen.

Was du benötigst, ist allerdings eine gewisse Grundfitness. Im besten Fall bist du schon in der Lage, mindestens 10 Kilometer am Stück zu laufen. Dabei musst du nicht zu den schnellen Läufern gehören oder schon an Wettkämpfen teilgenommen haben.

Diese Grundfitness, die du dir womöglich schon durch regelmäßiges Laufen auf der Straße angeeignet hast, ist eine gute Grundlage, mit welcher du dich auf Trails weiterbewegen kannst.

Wegweiser:

Wir wollen uns möglichst langfristig auf dem großen Spielplatz draußen in der Natur austoben, nicht nur ein paar Monate lang, um dann fix und fertig, überfordert und gar verletzt in der Ecke zu liegen.

Trailrunning kennt kein Alter. Meine Mutter, Ende 60 und ihr Mann, Mitte 70, laufen noch beschwingt in den französischen Vogesen herum oder erkunden die Trails rund um ihren Wohnort im Süden Deutschlands – immer auf Trails und immer gespickt mit ein paar Höhenmetern.

Es ist auch möglich für dich, ein ganzes Leben Trailrunner zu sein und eine andere Art von Genuss kennenzulernen, wenn du ein paar Dinge auf diesem Weg beherzigst.



1.2 Der Weg auf die Trails

In den wärmeren Monaten kann man mittlerweile fast jedes Wochenende quer durch die Republik und darüber hinaus verteilt an Läufen über verschiedenste Distanzen fernab des Asphalt teilnehmen: Von 15 bis über 100 Kilometer ist für jedes Leistungsniveau etwas dabei.

Sommer 2007, ja, das ist schon ganz schön lang her. Ich hatte mich zu meinem ersten Trailhalbmarathon in den Schweizer Bergen angemeldet, dem mittlerweile recht bekannten und etablierten Swiss Alpine Marathon. Ich wollte mir nicht gleich einen 80-Kilometer-Ultra zumuten und startete beim Halbmarathon, bei dem einige hundert Höhenmeter zu meistern waren.

Diesen Lauf beendete ich überglücklich. Es flossen wohl auch ein paar Freudentränen, auch wenn das rückblickend vielleicht übertrieben war.

Aber damals überkam mich eine solche Welle an Zufriedenheit und auch ein gewisser Stolz darüber, dass ich die Strecke gut geschafft hatte. Zwar wohnten wir damals, die Kinder waren noch sehr klein, schon auf dem Land, aber die Graubündner Berglandschaft war schon eine deutlich anspruchsvollere Nummer als die Umgebung, die ich bis dato gewohnt war.



Die größte Erkenntnis war, dass ich mich während des Laufs kaum um mein Tempo scherte. Die Konzentration und der Fokus lagen darauf, nicht zu stolpern und mir die Kräfte gut einzuteilen. Dann merkte ich, dass es um etwas anderes ging. Etwas, das nicht mit dem Straßenlauf vergleichbar ist. Es geht darum, Genuss und Spaß in der Natur zu haben.

Weg vom Grau der Straße und hinaus in die bunten Wälder: Trails sind nichts anderes als Wege abseits der Straße. Sie variieren von breiten Forst- und Waldwegen bis hin zu Single Trails mit Wurzeln und Steinen unterschiedlichster Ausprägungen. Im Hochgebirge gibt es noch abgelegene Wege, wo nur ab und zu auf Steinen ein roter Punkt markiert ist, der den Weg andeutet, wenn man Glück hat.

Wenn du bis dato eingefleischte Straßenläuferin bist und einfach neugierig bist, mehr übers Trailrunning zu erfahren, dann ist die Frage jetzt berechtigt, was es bringen soll, die Straße zumindest temporär zu verlassen. Und wie das dem eigentlichen Training zuträglich sein soll – wo doch das Risiko, zu stolpern und sich zu verletzen, viel größer ist.

Stimmt zunächst. Doch das Risiko lässt sich minimieren. Wie, dazu kommen wir noch.

Zuerst werfen wir mal einen Blick auf die drei wichtigsten Vorteile, die das Trailrunning bringt:

- » Gelenkschonender ist weicher Untergrund auf jeden Fall. Auch die Sehnen und Bänder freuen sich, wenn du dir eine gewisse Anpassungszeit gestattest.
- » Abwechslung steht im Vordergrund, denn der Wald bietet schier endlose Möglichkeiten, neue Pfade zu entdecken, es wird nie langweilig.
- » Durch unebene Wege und manchmal auch richtige Rampen, die zu meistern sind, werden die Muskeln gestärkt und du wirst auch mental widerstandsfähiger.

Seit meinem ersten Ausflug auf die Trails ist mein Läuferleben ohne diese gar nicht mehr vorstellbar. Bei den meisten Trailrunningevents ist ein echter Spirit spürbar. Die Menschen sind weniger verbissen und mehr auf Spaß fokussiert. Natürlich gibt es in den vorderen Reihen immer auch solche, die ehrgeizig an die Sache gehen und dabei vergessen, die herrliche Umgebung wahrzunehmen.

Es kann gut sein, dass du immer noch ein wenig skeptisch bist und denkst, Trailrunning ist nur was für verspielte Anfänger, die sich einfach um gute Leistungen auf der Straße drücken. Stimmt. Man kommt sich oft wie ein Kind vor, das gerade das Laufen erlernt hat, hüpfend und springend unentwegt seinem Entdeckerdrang nachgeht. Genau das ist der Punkt: In unseren oft eingefahrenen Alltagsmarotten und -rhythmen tut ein bisschen Spielen nicht nur dem Körper gut, sondern auch dem Kopf und der Seele.

Wenn du im Herbst den Jahreswechsel beobachten kannst und den Duft des herabfallenden Laubs inhalierst, dabei die Steine und Blätter unter deinen Füßen knirschen hörst, hat das schon etwas Wildes, Archaisches. Genau dahin zieht es viele Läufer.

Warum also lange überlegen und sich nicht einfach mal auf etwas Neues einlassen? Neue Pfade entdecken, eine andere Sicht auf die Dinge gewinnen.

Was sich vielleicht in deinem Leben gerade schwer anfühlt, verliert plötzlich an Gewicht, wenn du in einem warmen Sommerregen durch den Wald fegst und noch eine Schleife dranhängst, weil dir die Natur so viel bietet und du leichtfüßig springst, über Baumstämme hüpfst, dich an Ästen einen schmalen, steinigen Trail hinunterhangelst, kleine Brücken querst, an Wasserfällen, von deren Existenz du vorher nichts ahnen konntest, stehen bleibst, ja, dann kannst du dir plötzlich bewusst werden, worauf es im Leben auch noch ankommt.

Das Streben nach dem Gefühl des puren Seins, weg vom Leistungsdruck, ist uns wichtig(er) geworden. Genuss und Spaß an der Bewegung in der freien Natur erlebt eine neue Dimension. Von jung bis alt wagen sich auch immer mehr Frauen auf die Trails, Tendenz steigend.

Was du brauchst, um gut gerüstet für die Trails zu sein, unterscheidet sich nicht sehr vom Straßenlauf.

Beachte jedoch diese drei Tipps, die dir den Einstieg erleichtern können:

- » Deine Schuhe sollten gut profiliert sein, um auch auf nassen Wegen sicher und trittsicher zu laufen.
- » Bist du länger als eine Stunde und eher in wenig überlaufenen Gefilden unterwegs, lieber einen kleinen Laufrucksack oder eine Laufweste mitnehmen, eine Wind- oder Regenjacke

einstecken sowie Wasser und einen Riegel einstecken. Solltest du dich verlaufen, bist du damit gut gewappnet.

- » Bevorzugst du eher steile Pfade, bist du mit Stöcken gut beraten.

Besonders empfehlenswert sind Trailrunningevents, die oft auch Einsteigerstrecken ab 15 Kilometer anbieten. Du kannst nur für dich gewinnen. Probiere es aus und entdecke die (un-)erträgliche Leichtigkeit des Seins.

1.3 Drei gute Gründe, Trails unter die Füße zu nehmen

Trailrunning ist nicht nur etwas für Cracks, sondern ein Laufspaß für wirklich jede Läuferin, die Lust hat, die Natur auf ganz andere Art und Weise wahrzunehmen.

Falls du bereits Lauferfahrungen auf der Straße sammeln konntest, wird dir das Trailrunning deutlich leichter fallen, da du eine gewisse muskuläre Grundfitness mitbringst und sicher ein gutes Körpergefühl entwickeln konntest dafür, was du dir zutrauen konntest.

Aber: Der Straßenlauf hat eine Grenze, die das Trailrunning nicht hat.

- » Du konntest praktisch unbegrenzten Spaß genießen.
- » Du konntest unendlich viele Wege entdecken.
- » Du konntest Neues in der Natur erleben und andere Seiten an dir entdecken.



Kaum ein Trail weist dieselben oder ähnliche Bedingungen auf. Mal hat der Regen den Trail verschlammt, die Wurzeln glitschig gezaubert und ein anderes Mal tänzelt man auf trockenen, sandigen, steinigen oder laubbedeckten Wegen abseits der Straße und kann abschalten vom Alltag.

Der sich oft ändernde Untergrund bringt es mit sich, dass du im Trailrunning eine eher geringe Verletzungs- und Überbeanspruchungsgefahr hast, wenn du es am Anfang nicht übertreibst und geeignete Übungen machst. Wichtig ist, dir Zeit zu lassen, die Trails und die Bewegungen, die dein Körper macht und neu erlernt, kennenzulernen.

Übrigens: Viele Straßenläufer, die auf Trails wechseln bzw. ihr Training mit Trailruns variieren, verbessern dadurch sogar ihre Leistungen auf der Straße, da im Trailrunning mehr seitliche Bewegungen bzw. Rotationen gefragt sind, die den Körper insgesamt geschmeidiger und kräftiger machen.

Wegweiser:

Beim Trailrunning ist nichts monoton, der Kopf hat ständig neue Reize, lernt, sich besser zu fokussieren und andere Muskelgruppen zu aktivieren, die sonst eher verkümmern.

Trailrunning fordert dich im besten Sinn von Kopf bis Fuß!

1.4 Drei Fehler, die du beim Trailrunning vermeiden solltest

Nun gut, von Fehlern zu sprechen, ist nicht unbedingt förderlich. Gern setzt man Fehler damit gleich, Schwächen zu enttarnen. Und manchmal hat das etwas Negatives an sich. Darum soll es hier gar nicht gehen. Eher darum, dir aufzuzeigen, womit du dich nicht lange aufhalten solltest, um ein paar Sorgen weniger beim Trailrunning mit dir zu tragen.

1.4.1 Vergiss Durchschnitte pro Kilometer und das Verrücktmachen mit der Uhr

Auch wenn das viele Straßenläuferinnen vielleicht anders sehen, so wird dort doch generell mehr auf die Uhr geschielt.

- » Welches Tempo laufe ich gerade? Wie ist der Puls?
- » Schaffe ich es, meinen Fünf- oder 10-Kilometer-Tempolauf noch schneller zu laufen als letzte Woche?

Genau von diesem Trip runterzukommen, ist die Kunst und eine große Herausforderung, wenn du beginnst, deinen Horizont auf Trails zu erweitern.

Man braucht am Anfang etwas Disziplin und Übung, aber dann ist es umso befreiender. Wobei hier keinesfalls das Laufen nach Puls sowie Tempotrainingseinheiten verschrien werden sollen. Es sind nur bedingt wichtige Elemente. Sobald du ein paar Standardrouten kennst

und diese einige Male abgelaufen bist, drücke beim nächsten Mal einfach nicht Start und Stopp auf der Uhr, sondern laufe nach Gefühl.

Du merkst schon früh genug, wenn du zu schnell läufst und dir die Zunge schon fast bis zum Boden raushängt. Laufe im Fluss deiner Atmung. So, dass du dich noch einigermaßen unterhalten könntest, und genieße in vollen Zügen, dich auf den Weg vor deiner Nase zu konzentrieren, ganz im Moment zu sein.

1.4.2 Vergiss die Mär vom inneren Schweinehund

Keine Ahnung, wer dieses arme Tier erfunden hat, aber es ist jetzt an der Zeit, ihm den Garaus zu machen. Weder musst du gegen dich kämpfen noch gegen diesen elenden Hund angehen. Er existiert nicht, auch wenn du das vielleicht bisher geglaubt und als inneres Bild genutzt hast, um dich extra zu motivieren und Kräfte während einer Tiefphase zu mobilisieren.

Gerade im Trailrunning wird uns oft suggeriert, uns zu pushen und den nächsten Anstieg hochzukämpfen. Doch wofür kämpfen, wenn uns – oben angekommen – noch nicht mal ein schäbiger Blumentopf geschenkt wird? Stopp. Du darfst deinen Kampfgeist natürlich hervorholen, wenn es angebracht ist, zum Beispiel im Rahmen eines Wettkampfs, wo eine gewisse Aggressionsenergie durchaus hilfreich sein kann, aber bei etwa 95 Prozent deiner Trailruns darfst du ganz in deiner eigenen Harmonie von Körper, Geist und Seele laufen.

Im Alltag hast du schon genug zu tun und zu kämpfen, denn so fühlt es sich manchmal an, wenn wir im Hamsterrad unsere Runden drehen. Da ist es doch der reinste Urlaub, für ein Stündchen durch die Natur zu laufen, eben ohne all dieses Kämpfen und Zeiten hinterherzuflitzen.

Lasse den täglichen Wahnsinn aus nervigen Diskussionen mit Partner, Kids oder auch Kollegen während eines Zoom®-Meetings hinter dir und baue inneren Widerstand ab, indem du dir vorstellst, wie sich dein Körper von Kopf bis Fuß rund bewegt und alle Rädchen im System schön laufen.

Das ist doch eine viel schönere Vorstellung als die, ein fies dreinblickendes, dreckiges und stinkendes Viech zu bekämpfen. Halte diesen Hund bloß auf Abstand, so hast du garantiert weniger Anstrengungen, dafür mehr Freude auf den Trails.

1.4.3 Trailrunning ist nur etwas für Hardcore-Läuferinnen

Nix da. Du musst kein besonderes, ausgeprägtes Talent haben, um Trailläuferin zu sein. Ich bin der festen Überzeugung, dass jede Frau, die Lust hat, ihren Körper und Geist neu herauszufordern, beim Trailrunning richtig aufgehoben ist.



Die Skills, wie zum Beispiel effizientes Uphill und Downhill Running, Trittsicherheit und Orientierung sind alles Fähigkeiten, die du dir aneignen kannst, völlig talentfrei. Was du mitbringen solltest, sind Neugier und Offenheit sowie eine Portion Geduld, denn die brauchst du am Anfang etwas mehr als später.

Auch die Trailrunningprofis unserer Zeit sind nicht vom Himmel gefallen und haben Jahre, sogar jahrzehntelang intensiv geübt, um dann irgendwann schmale Grate im Hochalpinen unter die Füße zu nehmen und es so aussehen zu lassen, als sei alles ein kleiner, feiner Sonntagsspaziergang.

Und wenn du nie Ambitionen hast, einen steilen Berg laufend zu erklimmen, ist das absolut okay. Du darfst dir auf diesem großen, weiten und breiten Spielfeld des Trailrunnings, mit all seinen Facetten und Variationen, genau das herauspicken, was dich anspricht. Alles kann, nichts muss!

Ein Beispiel aus Garmisch. Bis ich 2016 in die überschaubar kleine Stadt in den Voralpen kam, war ich noch nie in anspruchsvolleren Klettersteigen gewesen oder habe steile Geröllhalden durchquert, wo jeder Schritt nicht nur theoretisch, sondern auch praktisch das Ende bedeuten kann. Es war rückblickend alles eine Schritt-für-Schritt-Entwicklung. Aus dem einen ergab sich über Jahre das nächste Trailabenteuer, ohne krampfhaft danach zu suchen, sondern es kommen zu lassen.

Viele wollen zu schnell zu viel und denken, Trailrunning bedeutet, es krachen zu lassen. Ein einfacher Lauf im Grünen, auf weichem, steinigem oder wurzeligem Untergrund, ist genauso ein Trailrun wie einer, der in den Bergen stattfindet, nur anders.

Wegweiser:

Finde heraus, wobei du dich zurzeit wohlfühlst und tue nichts, was du dich (noch) nicht traust, nur weil andere es auf den sozialen Medien vorturnen. Es muss für dich passen, und auch wenn du ein Leben lang nie einen schmalen Grat gehst oder einen Trail im Hochgebirge läufst, kannst du dennoch eine fantastische, glückliche Trailläuferin sein.

Sei einfach du und kein Kunstbild für die Außenwelt, wo die unausgesprochene Regel von mehr Schein als Sein gilt.

1.5 Warum Frauen prädestiniert fürs Laufen sind

Klar, man kann nicht alle über einen Kamm scheren und behaupten, dass alle Trailläuferinnen und solche, die es werden wollen, anders ticken als die männlichen Geschöpfe. Doch soll in diesem Kapitel beleuchtet werden, welcher Unterschied existiert, gerade wenn wir auch längere Distanzen im Trailrunning unter die Lupe nehmen.

„Jedem Anfang wohnt ein Zauber inne.“ Eines der wohl bekanntesten Zitate Hermann Hesses, in dem so viel Wahres ist.

- » Nur, wie den Zauber aufrechterhalten?
- » Oder ist dieser dann sogar die Triebfeder, um das Momentum im Ausdauersport aufrecht-erhalten zu können, wenn wir erst einmal den Fuß in diese Welt gesetzt haben?
- » Was passiert nach dem zauberhaften, oft enthusiastischen Anfang?



Als Bobbi Gibb 1966 als erste Frau überhaupt über die Ziellinie des Boston-Marathons lief, war das eine Sensation.

Sie hatte sich getarnt in Männerkleidung auf die Strecke geschlichen und lief unbeirrt zwischen den männlichen Läufern. Zuvor unterstellte man ihr, dass Frauen physiologisch nicht in der Lage seien, lange Strecken zu laufen. Später sagte sie: „Ich lief den Marathon aus Liebe. Aus Liebe zum Laufen.“

In ihren oft philosophisch angehauchten Aufzeichnungen ist deutlich zu spüren, dass sie mit Herz und Seele mit dem Sport verbunden war. Sie sprach von dem starken Band zur Mutter Erde und gab ihrem Leben durchs Ausdauerlaufen einen tieferen Sinn, einen Ausdruck ihres Seins.

Bobbi vermisste in ihrem sicheren vorstädtischen Leben etwas, war sich ihrer Sterblichkeit bewusst. Das Ausdauerlaufen gab ihrem Leben einen Sinn oder gab sie dem Laufen weiter Strecken einen Sinn?

In den vielen Jahren, in denen ich als Läuferin unterwegs bin, komme ich zu ähnlichen Erkenntnissen.

Der Antrieb, immer längere Distanzen zu laufen, ist uns Frauen in die Wiege gelegt.

Es geht um die Bewusstwerdung dieser Fähigkeit und die Lust, diese zu entdecken und damit zu spielen. Die Wege, die sich uns in der Natur bieten und uns selbst auf andere Art zu erfahren, Grenzen zu verschieben und uns unserer ureigenen Fähigkeiten bewusst zu werden. Besonders auch bei den Langstreckenschwimmern, die 10 Kilometer und mehr zurücklegen, braucht man ein dickes Fell, auch mental.

Aus physiologischer Sicht können wir Frauen uns eine höhere Dehnbarkeit von Sehnen und Bändern, eine bessere Verbrennung freier Fettsäuren, einen höheren Körperfettanteil sowie einen erhöhten Anteil an „langsamer“ Muskulatur und weicheren Muskeln gutschreiben.

In einer Studie (Steffny & Pramann, 2007) wurden Männer und Frauen bei einem harten Tempolauf getestet. Tatsächlich liefen 60 Prozent der Männer das empfohlene Tempo und nur 40 Prozent der Frauen. Folglich heißt dies, dass sie durchaus bereit sind, intensiv und auch mal über die Grenzen hinaus zu trainieren, richtig in Fahrt kommen sie jedoch, je länger die Distanz ist.

Auch die Intuition kann hier eine Rolle spielen. Frauen setzen sich im Ausdauersport weniger dem Verletzungsrisiko aus, verlangsamen eher, wenn sie an Grenzen stoßen. Ich kenne einige weibliche Kämpfernaturen, doch von Ellbogenmentalität ist da wenig zu sehen, sondern meist echte Kameradschaft.

So finden sich bei Trailrunningevents auch immer mehr Frauen an den Startlinien. Die Männer sind in der Überzahl, was per se nicht schlimm ist, denn der Anblick eines gestählten Läuferkörpers hat ja auch etwas!

Doch zeigt eine gewisse Präsenz an Läuferinnen, dass sie Lust haben, sich zu messen und vielleicht dabei ihr Potenzial zu entdecken.

Insbesondere im Laufsport, aber auch auf den Ironman®-Distanzen im Triathlon und im Langstreckenschwimmen, glänzen Frauen mit einer beachtlichen Leistungsfähigkeit. Bestes Beispiel im Trailrunning ist derzeit die US-Amerikanerin Courtney Dauwalter, die seit Jahren unermüdlich einen Ultratrail nach dem anderen läuft und nicht selten im Topfeld der Männer mitmischt, sich mitunter sogar den Gesamtsieg holt.

Es entsteht der Eindruck, dass Frauen eine andere Tiefe an Zähigkeit haben, wenn sie dann bereit sind, sich in diese Zonen zu begeben. Courtney nennt das gern ihre „Pain Cave“, ihre „Schmerzhöhle“, die sie immer weiter aushöhlt, um immer wieder von Neuem etwas über sich herauszufinden.

Natürlich müssen und können wir jetzt nicht alle zu einer Courtney mutieren und 200-Meilen-Läufe bestreiten, aber sie zeigt, was mental möglich ist, und natürlich auch körperlich. Vielleicht fließt in solche Leistungsbeispiele auch ein evolutionärer Faktor mit ein, denn unsere Körper müssen besonders in einer Schwangerschaft viel aushalten, dazu kommt dann die Geburt, die einem alles abverlangt. Auch wer keine Kinder bekommt, kann von einer uns Frauen in die Wiege gelegten Zähigkeit profitieren.

Kurz gesagt: Wenn ich es als Frau schaffe, zwei gesunde Kinder durch den Geburtskanal zu pressen, dann kann ich erst recht lange Strecken bewältigen. Aber geht es ums Beweisen-wollen oder einfach um Spaß?

Bis ich in die Wüste ging, um dort am Marathon des Sables teilzunehmen, war ich mir meiner Ausdauerfähigkeit nicht wirklich bewusst. Ich hatte zwar schon Erfahrung im Ausdauerlaufen gesammelt, war einen Marathon gelaufen und hatte eine Triathlon-Halb-Ironman®-Distanz absolviert. In meinen kühnsten Träumen reichte meine Vorstellungskraft nicht aus, wie man über 42 Kilometer laufen kann, schon gar nicht unter den hitzigen Bedingungen.

Der Reiz dieser anderen Dimensionen war größer, als meine Angst zu versagen und so entschied ich mich für Sand, Sonne und Sahara. Bei Temperaturen um knapp 50 Grad Celsius ging es über sechs Etappen auf 250 Kilometer verteilt über Dünen, auf ausgetrocknete Salzseen und hinauf auf felsige Berge. Am Großkampftag der vierten Etappe standen 75 Kilometer auf dem Plan. In maximal 34 Stunden galt es, das Etappenziel zu erreichen. Nach knapp über 13 Stunden wankte ich ins Etappenziel, unfähig, ein Wort zu sprechen. Im Zelt setzte ich meinen Rucksack ab und verfiel ausgestreckt auf dem schmerzenden Rücken in eine Starre.

Erst am nächsten Tag, unter der aufgehenden Sonne mitten in der Sahara, wurde mir während einer kurzen Dusche, die aus einem in einer halb aufgeschnittenen 1,5-Liter-Wasserflasche aufgelösten Seifenblättchen bestand, klar, was hier lief. Tränen von Glückseligkeit, innerem Frieden und Genugtuung liefen mir über die Wangen. Eine Wende, DIE Wende in meinem Leben. Ein Vorher und ein Nachher. Im Kern meines Seins hatte sich etwas verändert oder war ich mir einfach ein Stück nähergekommen?

Tief beeindruckt war ich auch von der Kameradschaftlichkeit unter uns Frauen. Wo Männer beim Überholtwerden von einer Frau eher grummelten oder gar entsetzt schauten, gab es unterstützende, aufbauende Worte und die Frage: „Ça va?“, mit dazu.

Hineingerutscht in diese Welt seien sie, sagen viele Ausdauerathletinnen. Einfach so. Angefangen mit dem ersten Schritt vom Sofa auf die Straße oder in den Wald.

Auf die Frage, womit sie sich ihre Erfolge auf den langen Distanzen erklärt, sagt Lizzy Hawker, die insgesamt fünfmal den UTMB gewann, also die Umrundung des Mont Blanc auf über 167 Kilometern: „Ich bewege mich einfach gern und schnell in den Bergen. Bereits als Kind war ich immer unterwegs.“

In den 1980er- und 1990er-Jahren wurde auch die Amerikanerin Ann Trason bekannt durch unzählige Siege bei 100-Meilen-Läufen. „Aus Spaß an der Bewegung und nichts beweisen zu