



© jacoblund / iStock / Thinkstock

Laufen auf schmalem Weg

Natur und Laufen verbinden? Aber im Gegensatz zu einem normalen Läufer abseits des gekennzeichneten Wegs, auf schmalen, naturbelassenen Pfaden, am besten querfeldein? Dann sind Sie beim **Trail Running** genau richtig.

Laufen Sie gern? Wenn ja, dann hat bestimmt der eine oder andere von Ihnen schon einmal beim Laufen den gekennzeichneten Weg verlassen, ist querfeldein gelaufen und irgendwann an seinem Ziel angekommen. Nichts Besonderes würde man jetzt denken. Von wegen,

denn wer beim Laufen den gekennzeichneten Weg verlässt, gilt heutzutage als Trail Runner. Was verbirgt sich hinter dieser Sportart eigentlich genau?

Das Wort „Trail“ stammt aus dem Englischen und bedeutet übersetzt „Weg“ oder „Spur“. Als Trail Runner begibt man sich auf ungesicherte

Schotter-, Wiesen- und Waldwege fernab des beschilderten Weges. Den Sportlern geht es hauptsächlich darum, das Gefühl des Freiseins in vollen Zügen zu genießen. Es ist der Reiz des Ungewissen, der einen Trail Runner fasziniert und anspornt. Durch die veränderten Bedingungen wird der Körper des Trail Runners

neu gefordert. Dabei spielt die Länge der Strecke oft nur eine untergeordnete Rolle. Entscheidend ist vielmehr das jeweilige Profil der Strecke, denn verschiedene Steigungen und Gefälle, mögliche Hindernisse oder auch der wechselnde Untergrund fordern die Kondition, Lauftechnik, sowie die Bein- und Rumpfmuskulatur deutlich mehr.

Ganzkörpertraining Beim Trail Running läuft man also abseits der Pfade. Dabei wird zunächst einmal der gesamte Bewegungsapparat trainiert. Neben der Ausdauer ist das ständige bergauf und bergab laufen, die unterschiedlichen Untergründe und auch der kleine Sprung über ein Hindernis die beste Laufschule, denn durch das abwechslungsreiche Streckenprofil wird man immer wieder dazu aufgefordert, seine Schritte anders zu setzen. Zudem stärkt Trail Running die Koordination und das Reaktionsvermögen, denn durch den ständig wechselnden Untergrund muss man dem Körper immer wieder Halt geben und das Gleichgewicht koordinieren. Da während der Strecke immer mal wieder plötzlich ein unvorhergesehenes Hindernis auftreten kann, ist der Sportler dazu aufgefordert, andauernd aufzupassen. Dadurch kann er seine Konzentrationsfähigkeit stärken.

Damit man die Strecke ohne Verletzung absolvieren kann und einen auch das Profil nicht überfordert, sollte man immer darauf achten, beide Beine gleichmäßig zu beanspruchen. Wenn es bergauf geht, sollte man möglichst kleine Schritte machen und den Oberkörper gerade halten, um den Rücken zu entlasten. Geht es bergab, sollte man darauf achten, über den Mittelfuß abzurollen, um so beim Aufsetzen langsam abzufedern und die Gelenke zu schonen.

Ein guter Grip ist wichtig Damit man auf dem Gelände gut vorankommt, ist es essenziell, sich spezielle Schuhe zu kaufen, die dem Mittelfuß einen stabileren Halt geben. Normale Laufschuhe halten

den Belastungen und Anforderungen, die diese Sportart ausübt, nicht stand. Wichtig ist zudem, dass die Sohle ein tiefes Stollenprofil aufweist. Bei einigen Trailrunning-Schuhen ist die Schnürung verdeckt. Dies hat den Vorteil, dass man, wenn man über Stock und Stein läuft, nicht am Gestrüpp hängen bleibt. Neben den Schuhen ist es ebenfalls sinnvoll, sich atmungsaktive und passende Sportkleidung zuzulegen. Wer plant, eine längere Strecke zu laufen, sollte einen Trinkgürtel oder einen Laufrucksack mitnehmen, der folgende Dinge beinhaltet: Wasser und Verpflegung, Erste-Hilfe-Set, Stirnlampe, wetterfeste Kleidung und ein Handy. Ist die Strecke besonders steil, ist zu überlegen, leichte Treckingstöcke zu benutzen, die einem die nötige Sicherheit verleihen und zudem die Beinmuskulatur entlasten.

Vier verschiedene Arten Beim Trail Running wird in vier Arten unterschieden. Diese lassen sich hinsichtlich Geschwindigkeit, Schwierigkeitsgrad und Bodenverhältnisse differenzieren. Beim Cross Running heißt die Philosophie „from door to trail“. Man startet also sein Abenteuer direkt vor der Haustür. Da bei den meisten Menschen nicht direkt der natürliche Untergrund in der Nähe ist, müssen die meisten Cross Runner erst einmal eine längere Strecke auf dem Asphalt zurücklegen. Diese Form eignet sich besonders für Menschen, die in städtischen Gebieten wohnen. Umsetzbar ist Cross Running eigentlich überall und sowohl für Einsteiger als auch für Fortgeschrittene geeignet.

Beim Cross Adventure bahnen sich die Sportler ihre Route meist durch alpines, bergiges Gelände. Die Hauptanforderungen bei dieser Form bestehen darin, sich über Gefälle, Steigungen, natürliche Hindernisse, wie Bäche oder Äste zu bewegen. Hier ist eine besondere Konzentration gefragt, da man sich die meiste Zeit auf ungesichertem Gelände befindet und immer wieder Überraschungsmomente auftreten können, die im schlimmsten Fall auch zu Verletzungen führen. Die Cross Adventurer bewegen sich ausschließlich in der Natur und benötigen eine gute Reaktionsfähigkeit. Diese Form ist eher was für Fortgeschrittene und Profis.

Bei der ursprünglichsten Form des Trail Runnings, dem Cross Trail, bewegen sich die Sportler ebenfalls ausschließlich in der Natur. Asphalt kommt für die Sportler nicht in

Trail-Running beginnt dort, wo die befestigten und gekennzeichneten Wege aufhören.

Frage. Meist beinhaltet die Strecke steile und zugleich schwierige Passagen. Es ist die perfekte Mischung aus Cross Running und Cross Adventure und für alle Gruppen, vom Anfänger bis zum Profi, geeignet. Die letzte Art, das sogenannte Cross Speed ist die schnellste Variante des Trail Runnings. Hier versuchen die Athleten auf jedem Gelände schnellstmöglich ihr Ziel zu erreichen. Dadurch, dass man besonders schnell sein muss, fehlt die Zeit, den sichersten Schritt zu wählen. Cross Speed ist sehr wetterabhängig und hat wett-kampfähnliche Eigenschaften. Daher sollten sich nur Profis an diese Form herantrauen. ■

*Nadine Hofmann,
Leitung Online-Redaktion*