

Laufen im Gelände will gelernt sein

# TRAILRUNNING LEICHT GEMACHT

Running auf Wurzeltrails im Schweizer Mittelland oder über Wanderwege im Gebirge begeistert immer mehr Menschen. So erlebnisreich das Laufen offroad ist – es will gelernt sein. Die wichtigsten Punkte.

TEXT: ANDREAS GONSETH

**B**egrifflich bedeutet Trailrunning nichts anderes als das Laufen auf unbefestigten Wegen, also explizit nicht auf Teer. Und genau dieser scheinbar kleine Unterschied symbolisiert die neue Lust des Laufens. Trailrunning bedeutet persönlichen Freiraum abseits vom Mainstream, läuferische Unabhängigkeit fernab von Konventionen und Vorgaben sowie unmittelbares Naturerlebnis über Stock und Stein. Alles Dinge, die heutzutage speziell gefragt sind.

Trailrunner fühlen sich eher weniger in der Masse eines GP Bern oder anderer Schweizer Grossanlässe wohl, sondern pflegen alleine, in überschaubaren Kleingruppen oder bei abenteuerlichen Trailrunning-Events ihr Hobby. Und/oder es sind Genusssportler, die laufend die Schweiz entdecken wollen, was aufgrund der Infrastruktur in kaum einem anderen Land so gut möglich ist wie bei uns.

Was beim Laufsport seit Jahren gilt und nach wie vor unterschätzt wird, gilt beim Trailrunning noch viel mehr. Laufen ist zwar der simpelste Sport schlechthin, und ausser einem Paar Laufschuhen und

adäquater Bekleidung braucht es keine hochgezüchteten Technologien, um den Sport auszuüben, aber gleichzeitig ist das Laufen abseits planierter Unterlage nicht ohne, und das sowohl in Bezug auf das Herz-Kreislauf-System wie auch für den Bewegungsapparat und die Muskulatur.

## VIELSEITIGE ANFORDERUNGEN

Trailrunning findet begriffsgemäss auf unebenem Boden statt mit ständigen Richtungswechseln. Running offroad verlangt daher stetes Antizipieren, konzentriertes Vorausschauen und gutes Koordinationsvermögen. Die Muskulatur muss nicht nur für Vortrieb sorgen, sondern den Fuss vor Umknicken und Verletzungen schützen und auch weiter oben bei Beinen und im Rumpf dafür sorgen, dass alles im Lot bleibt. Wenns richtig hoch geht im Gebirge, kommen zusätzlich Faktoren dazu, wie Ausrüstung, Orientierung und Verpflegung.

Richtiges Trailrunning will also gelernt sein. Viele Hobbyjogger aus urbanen Gebieten sind sich derart wechselhafte Belastungen nicht gewohnt, weil sie normalerweise auf Strassen oder geplanten Waldwegen unterwegs sind. Was es zu beachten gilt, zeigen wir auf den folgenden Seiten. >

Trailschuhe

## Jedes Konzept hat Vor- und Nachteile

Auf Moos läuft es sich anders als auf Steinen im Gebirge, auf Wurzeltrails anders als auf Sand. Entsprechend widerspiegelt sich die ganze Bandbreite des Trailrunnings in der Vielfalt des Laufschuhangebots. Längst sind Trailschuhe nicht mehr klobige und schwere Schuhe mit der Primärfunktion Schutz, sondern immer mehr äussert sich die Agilität der Sportart auch in der Bauweise der Schuhe.

Umso wichtiger ist es, sich vor dem Kauf gut zu überlegen, für welchen Einsatz man den gewünschten Schuh vorwiegend benutzen will und welche physischen Voraussetzungen man besitzt. Wer Probleme mit den Bändern hat und noch keine starke Fussmuskulatur vorweisen kann, sollte auf genügend Support achten, gut trainierte Läufer auf Flexibilität. Je vielseitiger und ambitionierter der Läufer oder die Läuferin, desto eher lohnt es sich, zwei oder drei Modelle im Schuhschrank zu haben. Und speziell gilt: Vor dem Kauf den Schuh anprobieren, ob er wirklich perfekt sitzt. Die wichtigsten Bauweisen und ihre Auswirkung:

- Je leichter ein Schuh, desto weniger Stabil- und Schutzelemente weist er auf.
- Je dünner die Zwischen- und Aussensohle, desto stärker sind Unebenheiten im Untergrund (Steine) bis in die Fusssohle spürbar.
- Je feiner das Aussenprofil, desto direkter der Grip auf trockenem Boden, aber auch desto rutschiger auf aufgeweichtem Untergrund.

- Umgekehrt gilt: Je gröber das Aussenprofil (Nocken), desto mehr Grip bei Nässe und Schlamm, aber desto schwerfälliger auf flachen Böden.
- Je mehr Schutz vor Nässe (Membrane), desto steifer das Obermaterial und desto eingeschränkter die Atmungsaktivität.
- Je mehr Schutzfunktionen (hochgezogene Zehenbox, Stabilelemente im Fersenbereich, strapazierfähiges Aussenmaterial), desto wichtiger ist ein aktives Laufen (Vorfußlaufen) und desto einfacher ist das Laufen bei steilen Bergauf-Passagen.
- Je dichter das Laufgelände (Gestrüpp und Unterholz), desto wichtiger ein geschütztes Schnürsystem.
- Je tiefer der Knöchelausschnitt, desto mehr Bewegungsfreiheit und Agilität, aber desto mehr Gefahr, den Knöchel durch scharfe Steine zu verletzen.
- Umgekehrt je tiefer die Ferse im Schuh liegt, desto weniger Dämpfung und Komfort auf Feld- und Kieswegen.
- Je geringer die Sprengung (Höhenunterschied von Ferse zu Zehen im Schuh), desto athletischer sollte der Laufstil sein.
- Je mehr Torsion ein Schuh aufweist, desto wichtiger ist ein aktives Laufen (Vorfußlaufen) und desto einfacher ist das Laufen bei steilen Bergauf-Passagen.
- Je tiefer der Knöchelausschnitt, desto mehr Bewegungsfreiheit und Agilität, aber desto mehr Gefahr, den Knöchel durch scharfe Steine zu verletzen.



FOTO: NINA MATTLI

Langsam herantasten

## Trails erfordern Übung

Ein Lauf im Gelände fordert die Muskulatur anders als ein Lauf auf Asphalt. Beim Trailrunning stampft man die Füsse nicht in den Boden, wie es auf Teer häufig zu beobachten ist, sondern man versucht sich mit jedem Schritt leichtfüssig und federnd dem Gelände anzupassen. Das erfordert Übung, ein gutes Koordinationsvermögen – und vor allem eine leistungsfähige Muskulatur.

Beginnen Sie langsam und behutsam mit kurzen Abschnitten. Wer sich zum ersten Mal läuferisch ins Gelände wagt, spürt am folgenden Tag aufgrund der ungewohnten Belastung nicht selten Muskelkater in Beinen und Füßen. Auch das Auf- und Abwärtslaufen oder Handling der Stöcke in Abstimmung mit dem Laufschritt will gelernt sein. Kombinieren Sie Trailrunning mit anderen Sportarten und kräftigen Sie die Muskulatur zuhause mit Fussgymnastik, Seilspringen sowie Kräftigungsübungen für Beine und Rumpf.

**Bergauf:** Je steiler der Anstieg, desto mehr wird der Abdruck auf den Vorfuss verlagert, und desto kürzer wird die Schrittlänge. Es gilt, das Becken möglichst «hoch» zu halten

(keine Sitzposition), damit der Körperschwerpunkt günstiger liegt. Versuchen Sie, den Oberkörper nicht zu fest vorzubeugen, damit die Atmung nicht beeinträchtigt wird. Wichtig ist ein aktiver Armeinsatz, der die Bewegung unterstützt und die Kadenz der Schritte vorgibt. Bei ganz anstrengenden Steilpassagen nicht auf die Füsse schauen, sondern den Blick nach vorne richten. Wer kleine Schritte macht, gerät weniger schnell aus der Puste. Und wer Serpentinausläufer spart Kraft.

**Bergab:** Nicht selten kommt der deftigste Muskelkater vom Runterrennen und nicht vom Hochlaufen. Auf schnellen Downhills den Schritt flach halten und möglichst wenig springen, damit die Belastung für Sehnen und Gelenke nicht zu gross wird. Trotz des Gefälles sollte man versuchen, weich und dynamisch federnd auf dem Mittel- oder Vorfuss aufzusetzen und nicht zu hart auf den Fersen zu landen. Ausgestreckte Arme und eine gute Körperspannung unterstützen die Balance.



FOTO: JOHANNES HÜCHELHEIM/PRÄTTIGAU TOURISMUS

Bekleidung / Ausrüstung

## Für alle Fälle gewappnet

Für kurze Trailläufe im Unterland brauchen Sie kaum eine andere Ausrüstung, als Sie bei der gewohnten Laufrunde benötigen. Im ständigen Auf und Ab eines Geländelaufs oder beim Laufen an exponierten und windigen Stellen ist der Temperaturregulation höchste Beachtung zu schenken. Daher ist das gute alte Zwiebelprinzip bei schweisstreibenden und stets wechselnden Belastungen, so wie sie beim Trailrunning auftreten, auch heute noch das ideale Konzept für einen ausgewogenen Temperaturhaushalt.

Mehrere dünne Funktionsschichten isolieren besser und flexibler als nur eine oder zwei dicke. Lieber ab und zu ein Kleidungsstück schnell ausziehen oder zusätzlich überstreifen, als zu heiss oder zu kalt zu haben und nicht

darauf reagieren zu können. Vor allem im Gebirge können sich die Verhältnisse derart schnell und massiv verändern, dass man auch für eine Extremsituation gewappnet sein sollte. Da gehört ein kleiner Rucksack samt Wind- und Wetterschutz (fast) immer dazu. Das sollten Sie dabei haben:

**Bis zu einer Stunde**

- Funktionelle Bekleidung und passende Laufschuhe
- Schlüssel- und/oder Handytasche

**Längere Läufe im Unterland**

- Trinkgurt mit Bidon (Wasser oder Sportgetränk)
- Verpflegung (Sportriegel oder Gel)
- Wetterschutz
- Puls- oder GPS-Uhr, Geld, Handy-/Schlüsseltasche

**Längere Läufe im Gebirge**

- Rucksack mit Verpflegung und Reservebekleidung (Shirt, Arm-/Beinlinge, Windschutz, Regenjacke, Handschuhe), evtl. auch Trinkrucksack mit Stauraum. Reservebekleidung wasserdicht verpackt
- Handy, Geld, Halbtax, GA
- Kleine Apotheke mit Pflaster/Desinfektionsmittel/Verband/Schmerzmittel
- Sportuhr mit GPS (und allenfalls Kompass/Höhenmeter), Karte
- Insektenschutz, Anti-Allergikum (Bienenstiche)
- Alu-Thermofolie

Herz-Kreislauf-System wird umfassend gefordert

## Von hellgrün bis dunkelrot

Im ständigen Auf und Ab eines Geländelaufs vollbringt unser Herz Luftsprünge – aber nicht nur aus purer Freude, sondern weil es so vielseitig gefordert wird. Beim Trailrunning ist die Kontrolle des Herzschlags nicht ganz einfach. Eine stets wechselnde Geländeform fordert den Körper komplett unterschiedlich, ständige Tempo- und damit Intensitätswechsel sind vorprogrammiert.

Gewisse Trainingsformen wie ein langsamer Grundlagenlauf oder ein konstanter Tempolauf sind im coupierten Gelände daher kaum möglich. Tempovorgaben können auf Strasse oder Bahn Sinn machen, im Gelände aber ist die Intensität der Massstab. Nutzen Sie die ganze Bandbreite, die Ihr Herz zu bieten hat! Mit der Zeit lernen Sie Ihren Körper kennen und können Ihren Puls und die Intensität anhand der gefühlten Belastung intuitiv richtig einschätzen.

Vor allem in den Bergen gilt: Gehen ist keine Schande, «Marschpausen» sind im Gegenteil durchaus sinnvoll. Am Berg ist es völlig normal, bei längeren steilen Passagen zu gehen. So werden extreme Peaks in der Herzfrequenz umgangen, wodurch die Energiereserven geschont werden. Oft ist Gehen gar ökonomischer. Machen Sie den Test: Auf einer frei gewählten Bergauf-Teststrecke von rund 20 Minuten Belastungsdauer gehen Sie einmal schnell hoch, das andere Mal rennen Sie. Und dann vergleichen Sie die Zeiten – was war schneller?



FOTO: SINDROINA PICTURES



FOTO: NINA MATTLI



FOTOS: IVAN NEYER

Graubünden rennt quer

# Immer mehr Angebote

Die steigende Beliebtheit von Trailrunning hat ihre Wirkung nicht verfehlt. Schweizweit bestehen zahlreiche Angebote, mit denen die wachsende Zielgruppe als Kundschaft ins Visier genommen wird. Der Kanton Graubünden fördert seit zwei Jahren mit dem Projekt «graubünden Trailrun» die Sportart im ganzen Kanton ([www.graubuendentrailrun.ch](http://www.graubuendentrailrun.ch)).

Eines der Angebote ist «Trail2Gether», welches sich vor allem an Einsteiger richtet. An den vier Standorten Sargans, Lenzerheide, Küblis und Scuol werden gratis verschiedene Schnupper- und Einsteigertrainings angeboten, an denen lokale Guides den Teilnehmern die wichtigsten Technikkniffe in Sachen Uphill und Downhill oder zur Stocktechnik zeigen. Testmaterial von Dynafit wird dabei zur Verfügung gestellt ([www.swisstrailguide.com/trail2gether](http://www.swisstrailguide.com/trail2gether)).

Laut dem «Trail2Gether»-Verantwortlichen Michael Lenz interessieren sich wie gewünscht vorwiegend Einsteiger für

das Angebot. Doch Trailrunning-Einsteiger seien nicht gleichbedeutend mit Lauf-Einsteigern. «Die meisten können bereits problemlos eine Stunde oder länger laufen und viele haben auch schon einen Halbmarathon oder gar Marathon absolviert», so Lenz. «In den Kurs kommen sie, weil sie wissen wollen, worauf es auf Trails und im Gebirge ankommt und welche Ausrüstung sie brauchen. Ein wichtiger Grund für viele ist zudem, dass sie Gleichgesinnte treffen möchten.»

Ein Teilnehmer eines «Trail2Gether»-Kurses in Sargans war Edi Nietlisbach. Der 38-Jährige ist sportlich vielseitig, schwimmt, läuft, fährt Ski und spielt Badminton. Läuferisch möchte er nicht mehr nur wie gewohnt flache und relativ kurze Trainingsrunden absolvieren, sondern mehr und länger im Gebirge rennen und auch Trailläufe bestreiten. Nach dem Kurs hat er das Gelernte gleich mit einem Lauf aufs Schnebelhorn umgesetzt. «Das hat Spass gemacht, obwohl sich die 800

Höhenmeter bergab mit einem zünftigen Muskelkater rächten.» Auch Sahra Walter war in Sargans dabei. Die 28-Jährige aus Schaffhausen läuft ebenfalls regelmässig, aber bislang eher aus Vernunft und weniger aus Leidenschaft. So sagte sie sich: «Wenn schon laufen, dann mit Spass und möglichst in der Natur und in den Bergen. Mit dem Kurs wollte ich wissen, was es dabei alles zu beachten gilt.»

Wer mehr Zeit investieren will als bei «Trail2Gether», ist bei den How-To-Trailrun-Weekends von Salomon am richtigen Ort ([www.urs-baumgartner.ch](http://www.urs-baumgartner.ch)). Im Gegensatz zu den Trail2Gether-Kursen sind diese durch die aufwändige Organisation und Übernachtung allerdings kostenpflichtig.

Vor allem beim Trailrunning in den Bergen sind geführte Angebote mit ortskundigen Führern und Gepäcktransport zunehmend gefragt, entsprechend werden sie mittlerweile schweizweit überall und in verschiedenen Formen angeboten.



Die Trail2Gether-Kurse im Kanton Graubünden vermitteln Traileinsteigern die wichtigsten Tipps.

## WÖCHENTLICHE TRAIL-TREFFS

Eine weitere Initiative von «graubünden Trailrun» sind sogenannte «TrailTreffe» ([www.trailtreff.ch](http://www.trailtreff.ch)). Das Prinzip dabei ist simpel: Anbieten können einen Lauftreff alle, die wollen, ganz nach dem Motto – von Trailrunner zu Trailrunner. Teilnehmen oder sich über das Angebot informieren kann man, indem man sich der WhatsApp-Gruppe in seiner gewünschten Region anschliesst.

Mit den unterschiedlichen Aktivitäten will «graubünden Trailrun» laut Projektleiter Thomas Häusermann die Bevölkerung und auch die Politik für das Thema sensibilisieren. «Wir möchten die Trailrunning-Kultur langfristig fördern und vielseitig verankern. Wir erhalten laufend neue Anfragen für Trailtreffs und sammeln diese auf unserer Webseite. Wenn dann im ganzen Kanton 30 oder mehr wöchentliche Gruppen unterwegs sind, werden wir besser wahrgenommen. Und dann kann eine Destination auch ihre Gäste auf das Angebot aufmerksam machen. Viele finden das sicher spannend, wenn sie mit einem lokalen Trailrunner laufend die Gegend entdecken können.»

12. und 13. August 2021

## «graubünden Trailrun»-Kongress

Mit dem ersten «graubünden Trailrun»-Kongress in Klosters soll eine Plattform für die stark wachsende Trailrun-Community und Interessierte aus Tourismus und Gewerbe geschaffen werden. Der Kongress findet direkt im Vorfeld des Trailrunning-Events «Madrisa Trail» statt, an dem bei der letztjährigen Premiere bereits über 500 Frauen und Männer teilgenommen haben.

Der erste Kongressteil am Donnerstagnachmittag steht unter dem Motto «Welches Potential hat Trailrunning für den Tourismus?» und thematisiert den wirtschaftlichen und gesellschaftlichen Impact der Trendsportart auf die Tourismusregionen. Am Freitagvormittag kommen die Sportlerinnen und Sportler auf ihre Kosten. Athleten der Szene und Experten aus verschiedenen Bereichen referieren über Trainingsmethoden, Leistungsdiagnostik, Ernährung und mentale Stärke. Das Programm finden Interessierte unter [www.graubuendentrailrun.ch](http://www.graubuendentrailrun.ch)

Herausforderung und Spass für Läufer.

Spannung und Unterhaltung für Zuschauer.

Bank Frick LieMudRun – der Hindernislauf für alle.

18. September 2021  
Ruggell / Schellenberg  
ab 14 Jahre

liemudrun.li  



little  
MUDRUN  
6-14 Jahre