



Alpines Trailrunning

SCHNELL MAL RAUF

Wenn das Bergsteigen eine unnötige Plagerei ist, dann ist Trailrunning vielleicht das noch bessere Bergsteigen. Thomas Bucher (Text und Fotos) ergründet, was am mühsamen „Hektik Walking“ dann doch dran ist.

Vor einem Tag hatte es noch geschneit bis fast in die Täler. Die Wege waren nass, rutschig und voller Matsch. Am Himmel hingen die Wolken tief, die Temperaturen bewegten sich nicht allzu weit über dem Gefrierpunkt. Ein leichter Wind machte die sehr ungemütliche Wettermischung komplett. Kein Wunder also, dass wir auf unserer zweistündigen Runde über den Zwiesel, diesen beliebten Münchner Hausberg, insgesamt nur sechs Menschen begegneten. Trotz Wochenende. Komisch war nur, dass alle sechs ziemlich dünn bekleidet waren.

Dass alle sehr luftiges Schuhwerk an den Füßen hatten. Und dass alle sechs im Laufschrift unterwegs waren. Was machen die da? – wäre eine naheliegende Frage gewesen. Eigentlich. Wenn wir die Antwort nicht ziemlich genau gewusst hätten. Denn alle sechs waren Gesinnungsgenossen. Trailrunner wie wir.

Hundert Prozent Trailrunner an einem Berg sind übrigens die Ausnahme. Noch die Ausnahme, womöglich. In den Bergsportmedien und der Werbung ist Trailrunning schon deutlich weiter. Und auf eine gewisse Weise auch in der Bergsportszene: Praktisch

alle haben zu diesem Trend nämlich eine (meistens: dezidierte) Meinung. Wenige allerdings wissen, was Trailrunning wirklich ist, wo es herkommt und für wen es taugt.

Trailrunning ist Kopfsache

Das Wichtigste zuerst: Trailrunning ist alles und nichts („Laufen auf Wegen und Pfaden“), und deshalb kann auch jeder nach seiner Façon damit glücklich werden. Auf die Berge übertragen bedeutet das: Du kannst laufen, aber auch gehen. Du kannst deine Zeit stoppen, aber auch deine Uhr zu Hause lassen. Du kannst an Wettkämpfen

Achtung: Berge!

Ja, beim Trailrunning schrumpfen die Berge. Weil man schnell oben ist und auch schnell wieder unten. Weniger ernsthaft sind sie deshalb aber nicht – ganz im Gegenteil. Wer schnell unterwegs ist, landet auch schneller im Graben. Verletzt sich auch leichter. Kommt bei schlechtem Wetter in größere Schwierigkeiten, weil die Ausrüstung knapper bemessen ist. Die Grundregeln des Bergsteigens gelten beim Trailrunning deshalb in doppeltem Maße: Eine exakte Tourenplanung ist doppelt wichtig, die Ausrüstung sollte doppelt sorgfältig ausgewählt werden, die Konzentration auf Tour sollte doppelt so hoch sein, und das persönliche Können sollte sehr deutlich oberhalb der gewählten Tour liegen. Dazu zählt nicht nur die Kondition, sondern auch die Lauftechnik.

teilnehmen, aber auch nur für dich unterwegs sein. Du kannst Stöcke benutzen, es aber auch lassen. Und deine Kleidung und Ausrüstung bleibt alleine dir überlassen. Denn beim Trailrunning kommt es nur auf eines wirklich an: darauf, dass du schnell sein willst; und darauf, dass du tatsächlich auch ein bisschen schnell bist. Schneller zumindest als die Zeiten, die auf den Schildern an den Wanderwegen stehen. That's all about Trailrunning in den Bergen. Mehr nicht. Die Konsequenzen sind erstaunlich durchgreifend. Aber dazu später.

Wo kommt das alles her? Ganz neu, das steht fest, ist alpines Trailrunning nicht. Zwei Richtungen sind es, aus denen der heutige Trendsport entstanden ist. Zum einen haben die Laufsportler aus dem Flachland Gefallen an Höhenmetern und an schmalen Pfaden gefunden. Und andererseits haben die Bergsteiger die Schnelligkeit und schließlich auch das Laufen für sich entdeckt. Beide

Entwicklungen haben selbstredend schon Jahrzehnte auf dem Buckel, einige der Zwischenstationen heißen Crosslauf, Berglauf und Speedhiking samt einschlägigen Event-Klassikern.

Eine neue Welt tut sich auf

Ambitionierte Bergsportlerinnen und Bergsportler mit ein paar Jahren Erfahrung werden die zweite Richtung gut nachvollziehen können. Wer wollte nicht hier und da schon einmal die auf den Schildern angegebenen Gehzeiten unterbieten? Wer wollte nicht schon einmal flotter als sonst auf den persönlichen Hausberg rauf? Wer hat sich nicht schon einmal ein kleines Rennen mit

den Tourenpartnern geliefert, und sei es noch so unausgesprochen? Beim Trailrunning ist zunächst nur eines anders: Das Schnellseinwollen ist volle Absicht. Es greift nicht erst ad hoc auf Tour, sondern schon bei der Tourenplanung. Wer das einmal ausprobiert, stellt fest: Es tut sich eine völlig neue Welt auf, die sich von der normalen Wanderwelt ziemlich unterscheidet.

Der eine Aspekt: Wer schneller als üblich ist, kann Tagestouren in halben Tagen machen. Oder Zweitagestouren in einem Tag. Man kann Touren in der Früh oder am Abend machen, die normalerweise mindestens einen halben Tag dauern. Man kann langweilige Strecken schnell hinter sich bringen. Man kann gewöhnliche Touren zu ungewöhnlichen Runden zusammenbasteln. Man kann die Zeit zur nächsten Einkerkehr erheblich verkürzen. Man kann Laufzeit sparen, um mit den Pausenzeiten zu wuchern. Man kann alles Mögliche, es braucht nur ein bisschen Fantasie.

Der andere Aspekt ist mentaler Natur. Schnell zu gehen oder zu laufen strengt brutal an. Und dann erst am Berg – mehrere Stunden lang! Trailrunning fokussiert das Bewusstsein. Keine Strecke ist dann wirklich kurz. Keine ist wirklich einfach. Keine ist wirklich langweilig. Keine ist wirklich gewöhnlich. Die Berge, die man kennt, sind plötzlich ganz andere. Die Strecken, die man kennt, sind plötzlich Herausforderungen. Die Münchner Hausberge, um nur ein Beispiel zu nehmen, sind auf einmal ein neues Gebirge. Das Abenteuer Berg lauert

Zehn Trailrunning-Gebote

1. Wähle die richtige Tour. Schätze dich dabei richtig ein.
2. Plane exakt. Berücksichtige Wetter und Jahreszeit.
3. Nimm die passende Ausrüstung mit. So viel wie nötig, so wenig wie möglich.
4. Informiere jemanden über dein Ziel und deine Rückkehrzeit.
5. Fang langsam an. Steigere dich nach zehn Minuten auf Reisegeschwindigkeit.
6. Sei aufmerksam. Wer schnell unterwegs ist, muss schnell reagieren.
7. Trinke und esse. Kleine Schlucke und kleine Bissen. Alle 30 und 90 Minuten.
8. Schau auf die Zeiten. Bist du ungefähr im Plan?
9. Achte auf dich. Nimm Schmerzen und Erschöpfung ernst.
10. Bei Problemen: Geschwindigkeit auf normales Wandertempo reduzieren!



Ob im Laufschrift oder in schnellem Wandertempo: auf den Weg achten!



auf einmal direkt um die Ecke. Es lohnt sich, das einmal auszuprobieren.

Gehen oder laufen?

Generell gibt es acht Möglichkeiten, um in den Bergen flott vorwärts zu kommen: Schnell gehen in flachem Gelände, laufen in flachem Gelände, schnell gehen bergauf, laufen bergauf, schnell gehen bergab, laufen bergab, schnell gehen in anspruchsvollem alpinem Gelände und laufen in anspruchsvollem alpinem Gelände. Letzteres sollte man sich sehr gut überlegen. Mehr als ein alpiner Siebenkampf sollte Trailrunning vernünftigerweise also nicht sein. Was aber jetzt tun: gehen oder laufen? Wann das eine, wann das andere? Gibt es ein pauschales Rezept? Eine ideale Lösung? Nein, natürlich nicht. Jeder wird seine Strategie finden müssen. Die Strategie, die der persönlichen Fitness und den eigenen Vorlieben entspricht. Passend auf die jeweilige Tour. Das kann bedeuten, die gesamte Strecke zu gehen. Oder komplett zu laufen. Oder irgendeine Kombination. Trailrunning in dieser Form ist nicht nur körperlich, sondern auch psychisch ziemlich anstrengend. Aber genau darin liegt ja auch die Faszination.

Aller Anfang ist schwer

Meine ersten Trailrunning-Touren waren zumindest bergauf fast ausschließlich Wanderungen. Zwar habe ich von Anfang an immer wieder Laufschrift-Versuche unternommen; lange gedauert haben die aber selten, denn innerhalb weniger Minuten und weni-

Für die ersten Trailrunning-Versuche sind breite, einfache Wege mit geringer Steigung sinnvoll (o.r.). Ausgesetztes, felsdurchsetztes Gelände (r.) auch abwärts zu rennen, braucht jahrelange Erfahrung – oder man lässt es gleich bleiben. Denn schon schmale Wanderwege (o.l.) können absturzgefährlich sein; aktive Armbewegung hilft, das Gleichgewicht zu halten.

ger Höhenmeter schossen Puls und Milchsäurespiegel durch die Decke. Diese Erfahrung machen nahezu alle Einsteiger, auch die, die einen Marathon locker laufen können. Bergauf ist es in der ersten Zeit einfach hart, da hilft nur beißen und durchhalten. Irgendwann sind meine Laufstrecken aber länger geworden, und mittlerweile schaffe ich es sogar, 800 Höhenmeter zu laufen. Was ich dabei vor allem lernen musste: langsam laufen. Wirklich langsam, dafür aber beständig, und mit kleinen Schritten.

In kleinen Schritten sollte es auch bei der Tourenausswahl vorwärtsgehen. Dabei gilt einmal mehr die Grundregel des Bergsteigens: von leicht zu schwierig, von kurz zu lang. Am Anfang reichen Berge mit 300 bis 500 Höhenmetern – und zwar auf Forststraßen. Genau dort ist das ideale Terrain, um sich bei geringer Verletzungsgefahr an die spezifischen Belastungen des Trailrunnings zu gewöhnen.

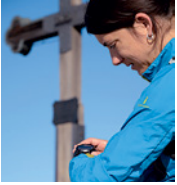


Lauftechnik in kleinen Schritten

Wirklich großartig sind Forststraßen auf Dauer natürlich nicht, auch wenn sie beim Trailrunning deutlich weniger negativ ins Gewicht fallen als beim Wandern. Schmale Wege und abwechslungsreichere Passagen machen selbstverständlich auch beim Laufen mehr Spaß. Und am meisten Spaß machen Wege, die Abwechslung, Linienführung, Aussicht und Anspruch kombinieren. Wege mit Wurzeln, Erde, Fels und Kies. Wege, wo es hier und da runtergeht. Wege, auf denen Unerfahrene viel Zeit und Kraft lassen. Was also tun? Auf Forstwegen lernt man die Technik für tolle Trails auf Bergkämmen nicht.

Am Anfang sollte man sich Zeit lassen. Hier und da kurze und wenig ausgesetzte Passagen schneller angehen, an den gefährlicheren und schwierigeren Stellen aber wieder bremsen. Schritt für Schritt gewinnt man so an Trittsicherheit und lernt darüber hin-

Tourenplanung



Das ist ein weites Feld und kann hier über ein paar Hinweise nicht hinausgehen. Einsteiger sollten sich zunächst an Touren halten, die sie vom Wandern her bereits kennen. Fortgeschrittene werden sich auch an unbekannte Touren wagen. Dann heißt es: Touren anhand von Führer- und Kartenmaterial exakt planen, einprägen und Karte mitnehmen.

Wer seine Touren auf markierten Wegen gerne mit digitalen Helfern vorbereitet und durchführt, findet im Tourenplaner von alpenvereinaktiv.com rasch und unkompliziert erstellte Tracks, die kostenlos und ohne Registrierung herunterzuladen sind. Gegencheck mit AV-Karte ist trotzdem Sorgfaltpflicht.

Ausrüstung



Mit Abstand am wichtigsten sind die Schuhe. Trailrunning-Schuhe ähneln Laufschuhen, haben aber relativ stabile und profilierte Sohlen. Um vor Umknicken zu schützen, haben sie einen niedrigen Schwerpunkt und sind breit konstruiert. Vorteilhaft ist ein Schnellschnürsystem, weil es sich nicht versehentlich öffnet und den Druck der Schnürsenkel auf den ganzen Fuß verteilt. Auch von Vorteil ist wasserdichtes und atmungsaktives Obermaterial: Dadurch werden

die Füße zum Beispiel bei Tau am Morgen nicht nass (was sie sonst während der gesamten Tour bleiben).

Sehr sinnvoll ist ein leichter Rucksack, am besten in schmaler und eng anliegender Konstruktion (rund 10 Liter). Darin Platz haben ein Handy, eine kleine Trinkflasche, ein Energieriegel, ein Wechsel-T-Shirt, eine dünne Windjacke und eine Rettungsdecke. Je nach Länge der Tour kann der Rucksack natürlich auch größer und schwerer ausfallen – mit zusätzlichem Proviant und zusätzlicher Kleidung.

Über Stöcke kann man sich in zweierlei Richtungen Gedanken machen: Die eine ist Geschmackssache – möchte ich die Arme zur Unterstützung der Beinarbeit einsetzen? Die andere hat mit Knieproblemen zu tun. Aber Vorsicht: Stöcke vermitteln eine trügerische Sicherheit. Das Gegenteil ist oft der Fall, denn das Setzen der Stöcke fordert zusätzliche Aufmerksamkeit, die beim Setzen der Füße fehlt.

Funktionale Textilien sind unbedingt empfehlenswert. Wer einmal mit einem Baumwollshirt gelaufen ist, weiß warum. Selbiges gilt für die Hose, die je nach Jahreszeit kurz oder lang (dann aber eng anliegend) sein sollte. Wechsel-Shirt dabei haben ist Pflicht. Außerdem sehr hilfreich: ein Stirnband. Dann läuft der Schweiß nicht in die Augen.

Schließlich die Uhr für die Zeitmessung. Wirklich sinnvoll sind zusätzlich ein Höhenmesser und ein Herzfrequenzmesser. Und toll ist darüber hinaus ein eingebautes GPS-Gerät. Zum einen für die Daten, die man dann auswerten kann. Vor allem aber auch für die Wegfindung. Siehe Tourenplanung.

Bergab laufen?



Wer Knieprobleme hat, sollte vor dem Einstieg ins Trailrunning ärztlichen Rat einholen. In der Regel ist Bergablaufen dann nicht das Richtige. Bergablaufen ist aber nicht per se gesundheitsschädlich – ganz im Gegenteil: Wer es richtig macht, kommt genauso knieschonend runter wie jemand, der korrekt abwärts geht. Wichtig sind sechs Punkte:

1. Kleine schnelle Schritte machen
2. Über den Vorderfuß laufen, bei steilen Passagen über den Mittelfuß
3. Beim Aufsetzen die Beine leicht angewinkelt haben
4. Leicht nach vorne geneigt laufen
5. Die Arme aktiv zum Balancieren einsetzen
6. Höchste Konzentration!

aus etwas, was beim schnellen Gehen oder Laufen sehr, sehr wichtig ist: die Vorausplanung von Bewegungsabfolgen. Anders gesagt: Schnelligkeit auf anspruchsvollen Trails kommt nicht nur aus Schnelligkeit in den Beinen, sondern vor allem im Kopf. Da hilft nur üben, üben, üben.

Trailrunning für alle?

Ohne ein gerüttelt Maß an Ehrgeiz und Durchhaltevermögen geht es selbstverständlich nicht. Und ohne einen gewissen sportlichen Masochismus auch nicht. Denn mal ganz ehrlich: Bergauflaufen ist oft ziemlich quälend. Deshalb ist das Potenzial der Trailrunning-Aktivisten beschränkt auf Leute, die sich – zumindest mitunter – quälen wollen. Und deshalb wird Trailrunning auch kein Megatrend. Auch wenn es mittlerweile jede Menge Volkslauf-Events gibt (trailrunning.de). Das mag für die Marketing-Zunft enttäuschend sein, die Bergsportgemeinde darf sich dagegen über eine schlichte Erkenntnis freuen: Trailrunning ist nicht mehr und nicht weniger als eine ganz normale schöne Bergsportdisziplin unter anderen schönen Bergsportdisziplinen. Wegen ihrer besonderen Voraussetzungen und Zumutungen dürfte sie ihre Fans vor allem unter den ambitionierten, erfahrenen und neugierigen Bergsporttreibenden finden. Nicht zuletzt vielleicht auch wegen eines klitzekleinen Nebeneffekts: Man wird dabei ziemlich fit. 1500-Höhenmeter-Skitouren lassen sich dann jedenfalls ganz locker genießen. Und das ist die Belohnung für so manche Qual. ■



Thomas Bucher ist Pressesprecher des DAV und Trailrun-Fan. Im Bruckmann-Buch „Speedhiking Münchner Hausberge“ hat er 30 gut zum Laufen geeignete Touren beschrieben.