



*ZUT 2019: Noch 3:48 Minuten bis zum Start des Basetrails XL über 39 km mit knapp 2.000 Höhenmetern*

1

# TRAILRUNNING: KOMPLEX, ABER EINFACH

## 1.1 DER TRAILLÄUFER – DER ALLESKÖNNER

---

*„Of all the paths you take in life,  
make sure a few of them are dirt.“*

(John Muir, US-amerikanischer Naturphilosoph)

---



Trail, Ultra, Vertical, Bahn, Straße, Cross, Berglauf, Waldlauf, Obstacle-Run, Hindernislauf, Orientierungslauf... Diese Liste ließe sich wahrscheinlich noch um einige Begriffe erweitern. Um sich im Dschungel der verschiedenen Laufdisziplinen zurechtzufinden, bedarf es mittlerweile einer ordentlichen Portion Expertenwissens. Doch keine Angst, die Basis für alle diese Spielarten des Laufens ist und bleibt das Laufen selbst.

Um sich allerdings zielgerichtet auf einen Trailrun vorzubereiten, macht es keinen Sinn, ein klassisches Bahntraining zu absolvieren oder es den Berglaufspezialisten gleichzutun. Dies liegt an den verschiedenen Anforderungen, die der Körper während der einzelnen Belastungen ausgesetzt ist. Während man auf der Bahn keinen einzigen Höhenmeter überwinden, nicht auf den Untergrund achten oder auf die Streckenführung Rücksicht nehmen muss, muss der Bergläufer fast ausschließlich bergauf laufen und seinen Laufschrift dem oftmals anspruchsvollen Terrain anpassen.

Wer nun aber glaubt, dass zwischen Bahn- und Bergläufern keine Gemeinsamkeiten im Training zu finden wären, der liegt falsch. Natürlich gibt es große Unterschiede im Trainingsaufbau der beiden Spezialisten, doch zunächst einmal gehen beide derselben Grundsportart nach. Beide setzen einen Fuß vor den anderen, bei beiden ist das Herz-Kreislauf-System gefordert, beide brauchen mentale Stärke, um ihr volles Potenzial entfalten zu können. Obwohl die Gemeinsamkeiten überwiegen, wird ein reiner Bahnspezialist gegen einen Berglaufspezialist bei einem Vertical (Berglauf ausschließlich nach oben) sehr wahrscheinlich keine Chance haben. Vorausgesetzt natürlich, dass beide ungefähr ein vergleichbares Leistungspotenzial aufweisen.

Zu sehr hat sich ihr Körper den speziellen Anforderungen ihrer Disziplin angepasst. Wer nun aber glaubt, dass ein Weltklasse-Bahnläufer nie am Berg trainiert, oder ein Weltklasse-Bergläufer nie im Flachen läuft, der irrt sich gewaltig. Jedes Training führt zu speziellen Anpassungen im Körper. Jeder Reiz hat eine Reaktion des Organismus zur Folge.

Und genau hier setzt nun dieses Buch an. Denn es gibt unzählige verschiedene Trainingsmethoden und -inhalte, die allesamt unterschiedlich auf den menschlichen Körper wirken. Diese unterschiedlichen Inhalte müssen richtig kombiniert und angewendet werden, um die bestmögliche Leistung zu erzielen. Beim Traillaufen ist es besonders schwierig, die Trainingsinhalte aufeinander abzustimmen und sich selbst in die optimale Form für einen Wettkampf zu bringen.

Selbst wenn man nicht an Wettkämpfen teilnimmt oder diese „Just for Fun“ läuft, sollte man im Training darauf achten, seinen Körper nicht zu überfordern und gut auf anstehende Belastungen vorzubereiten. Denn Traillaufen ist sicherlich die anspruchsvollste Variante des Laufens, die sowohl Körper als auch den Geist besonders beansprucht.

Das Traillaufen vereint alle Spielarten der einfachsten und schönsten Sportart der Welt. Man braucht die Laktattoleranz der Bahnläufer, die Trittsicherheit der Crossläufer, die Geschmeidigkeit der Obstacle-Runner, die Kraft und Kraftausdauer der Bergläufer, die Übersicht der Orientierungsläufer, die Ausdauer und mentale Stärke der Ultraläufer, den Speed der Straßenläufer, kurz gesagt: Ein guter Trailläufer muss die besten Eigenschaften seiner Laufkollegen miteinander vereinen.

Es gibt aber noch eine weitere Schwierigkeit für einen Trailläufer. Nicht nur, dass er am besten zeitgleich ein pfeilschneller Straßenläufer und eine Kletterziege sein sollte. Nein, je nach Streckenprofil und -länge müssen andere Fähigkeiten mehr oder weniger im Training berücksichtigt werden, was die Trainingsplanung zusätzlich erschwert. Außerdem muss eine gründliche Analyse der Stärken und Schwächen erfolgen, was mitunter deutlich komplexer als bei einem Straßen- oder Bahnläufer sein kann.

Was zunächst nach einer Menge Arbeit klingt, ist aber im Endeffekt gar nicht so arbeitsaufwendig. Denn wenn man Spaß an einer Sache hat – und Traillaufen macht eine Menge Spaß –, beschäftigt man sich gerne mit den verschiedenen Aspekten eben dieser einen Sache. Zudem machen gerade diese verschiedenen Herausforderungen das Traillaufen so interessant. Hier ist der Allrounder unter den Läufern gefragt, der seinen Körper für die speziellen Herausforderungen eines Traillaufs perfekt vorbereitet.

Mithilfe dieses Buchs werden Sie in Zukunft nicht nur besser vorbereitet in einen Wettkampf starten können, sondern mehr Spaß an Ihrer Leidenschaft haben. Und darauf kommt es schließlich an.



## 1.2 FAST ALLE LÄUFER KÖNNEN TRAILLAUFEN

*„Laufen hat mich vielleicht mehr als alles andere gelehrt, dass es keinen Grund gibt, Startlinien zu fürchten . . . oder andere Neuanfänge.“*

*(Amby Burfoot, Boston-Marathon-Sieger 1968 und Journalist)*

Wenn man zum ersten Mal an einem Traillauf teilnimmt oder Fotos von Traillaufveranstaltungen sieht, fallen einem sofort die meist auffällig in bunten Farben gekleideten Läufer auf. Nicht wenige von ihnen tragen zudem einen Laufrucksack, in dem mehr oder weniger wichtige Gegenstände oder Verpflegung untergebracht sind. Viele Teilnehmer sehen hochprofessionell aus, was nicht zuletzt daran liegt, dass die meisten eine Menge Geld für Ausrüstung ausgegeben haben.

Die Teilnehmer wirken auf Außenstehende wie eine eingeschworene Gemeinschaft, die ihren eigenen Regeln und Ritualen folgt. Meist herrscht eine Mischung aus ausgelassener Stimmung und Anspannung, schließlich warten alle auf den Startschuss zu einem kleinen oder großen Laufabenteuer. Doch spätestens mit dem Startschuss sind die Unterschiede zwischen Trailläufern und „normalen“ Läufern vergessen und verschwunden. Sobald sich die Masse in Bewegung setzt, zählt nur noch eines: laufen.



*Tour de Tirol 2018 – Trailrunningspaß an drei Tagen*

Und genau aus diesem Grund können alle Läufer problemlos an einem Traillauf teilnehmen. Es spielt keine Rolle, welche Kleidung man trägt, welche Philosophie man mit der Teilnahme an einem Traillauf verfolgt, welche Art von Mensch man ist. Hauptsache, man zählt sich selbst zur Kategorie der Läufer.

Traillaufen ist eine Variante des Laufens, wengleich meist eine sehr anspruchsvolle. Das Adjektiv „anspruchsvoll“ sollte allerdings niemanden von der Teilnahme abhalten, wobei einige Läufer vor ihrer Traillaufpremiere ehrlich mit sich ins Gebet gehen und überprüfen sollten, ob sie folgende Fragen mit „Ja“ beantworten würden: