

Der Weg ist das Ziel

Über Stock und Stein, so weit die Füße tragen: Trail-Running bietet Laufspass abseits der Monotonie von Feldwegen und Asphaltstrassen. Im Engadin gibts dafür Kurse.

Text: Caroline Doka, Fotos: Andrea Badrutt

Sand knirscht unter den Laufschuhen, es riecht nach Lärchen, Erde und feuchtem Moos. Steil unterhalb des schmalen Pfades tost ein Wildbach. In rhythmischem Laufschrift folgen Fränzi Gissler und ihre Gruppe dem Waldweg eines engen Engadiner Seitentals, den Blick aufmerksam auf den Boden gerichtet. Wurzeln, Steine und das Wechselspiel von Licht und Schatten fordern ihre ganze Konzentration, ihre Augen prüfen, wo sie beim nächsten Schritt den Fuss am besten aufsetzen. Doch der Blick schweift auch immer wieder einen kurzen Moment zum Bergkamm hinauf: Denn hier, unweit des Nationalparks, sind Wildtiere keine Seltenheit.

Laufen fernab der Zivilisation, auf schmalen Pfaden, über Stock und Stein, auf Schotter oder feuchten Wiesenwegen, durch matschige Erde oder quer durch ein Bachbett – das ist Trail-Run-

ning. «Trail» heisst Spur oder Pfad, «Running» bedeutet laufen. Wer sich vor Brennnesseln, Bächen und quer liegenden Baumstämmen nicht scheut, sich gern von der Route treiben lässt oder mit einer Wanderkarte den Weg sucht, der ist beim Trail-Running genau richtig.

«Es ist, als ob man Teil der Natur würde. Die Zeit löst sich auf, Kilometer werden unwichtig», schwärmt Fränzi Gissler. Die gebürtige Baslerin ist davon derart fasziniert, dass sie sich mit dieser Sportart im Engadin eine Existenz gegründet hat. Die ehemalige Spitzentriathletin ist heute Geschäftsleiterin der Sportschule Outdoor Engadin in Scuol, in der auch Trail-Running-Kurse angeboten werden. «Das Engadin ist geradezu prädestiniert für diese Art des Laufens», sagt Fränzi Gissler. «Aber natürlich gibt es im Unterland ebenfalls faszinierende Strecken.» Zu Gisslers Angebot gehören Tagestouren und mehrtägige Trainings-



Bergauf und bergab:
Beim Trail-Running
ist eine gute Technik
entscheidend.



“Es ist, als ob man Teil der Natur würde.”

Camps. Bei beiden stehen die Optimierung der Lauftechnik und das Lauferlebnis in den Bergen im Vordergrund. «Wer sich für Trail-Running entscheidet, muss aber nicht unbedingt einen Kurs besuchen», erklärt sie. «Laufen ist natürliche Fortbewegung. Es gibt jedoch wertvolle Tipps, wie man auf unebenem Untergrund und vor allem am Berg ökonomischer laufen kann und dadurch zu noch mehr Laufgenuss kommt.»

Der Schritt beim Trail-Running ist kürzer als beim Laufen auf der Strasse, das Auge checkt immer eine Schrittlänge voraus den Boden. Der Fuss ertastet bei jedem Aufsetzen den Untergrund, und der Körper ist immer darauf bedacht, das



Trainerin:
Fränzi Gissler,
34, ist Profi
und gibt in
Scuol Kurse.

Gleichgewicht zu halten. Das Laufen in unebenem Gelände, bei welchem man immer mal wieder jäh die Schrittlänge verändern, die Knie höher heben oder das Gewicht verlagern muss, ist eine abwechslungsreiche Belastung für die Muskulatur. Gissler: «Es fördert die Feinkoordination und führt zu einer besseren Oberkörperstabilität.»

Ob im Gebirge oder im Unterland – ums Bergauf- und Bergablaufen kommt man beim Trail-Running kaum herum. «Die Aufwärtslauftechnik ist geprägt von einem dynamischen Abstoss. Dabei wird nicht nur die vordere, sondern auch die hintere Oberschenkelmuskulatur gezielt eingesetzt», sagt Fränzi Gissler. Das gilt für den Laufstil am Berg und fürs Laufen auf weichem Untergrund, etwa auf einem Pfad im Moor. «Auch auf weichem Boden sollte man mehr aus dem Oberschenkel

Richtig gekleidet läuft sichs besser



Bei jedem Wetter:
Gute Ausrüstung ist
Pflicht.

Beispiel für ein ideales Trail-Running-Outfit

– Adidas Running-Gürtel, CHF 19.90

Mit diesem Running-Gürtel ist das richtige Getränk im richtigen Moment griffbereit.

– Adidas Herren-Running-T-Shirt, CHF 74.90

«ClimaCool»-Material sorgt für Wärme- und Feuchtigkeitsmanagement, «ForMotion»-Material für optimale Bewegungsfreiheit.

Das «X-static»-Material mit Silberfasern garantiert Hitzeableitung, wirkt antibakteriell und geruchshemmend.

– Adidas Herren-Running-Tights, CHF 74.90

Kurze Running-Hose. «ClimaCool» sorgt für Wärme- und Feuchtigkeitsmanagement, «Flatlock-Nähte» garantieren verringerte Hautirritation, «ForMotion»-Material sorgt für optimale Bewegungsfreiheit.

– Adidas Herren-Trail-Running-Schuh Exerta Trail, CHF 139.–

Der Klassiker in einer neuen Ausführung.

Das identische Trail-Running-Outfit von Adidas gibt es auch für Frauen.

Erhältlich in den grösseren SportXX-Filialen. In allen SportXX-Filialen finden Sie Trail-Running-Textilien von Nike, Adidas, Extend und Asics. Mehr Infos unter www.sportxx.ch.

heraus arbeiten.» Ein kraftvollerer Stil am Berg zahlt sich übrigens auch in der Ebene aus. «Mehr Kraft in den Beinen macht schnell, weshalb Berglaufen für Strassenläufer ein hervorragendes Training ist», sagt die 34-Jährige.

Doch auch Abwärtslaufen will gelernt sein, denn eine falsche Technik, bei der man sich schwer von einem Fuss auf den anderen fallen lässt, führt oft zu Knieproblemen. Mit der richtigen Technik dagegen kann man die Schläge bewusst abfedern. «Auch bergab hilft eine kräftige Beinmuskulatur», sagt Fränzi Gissler. «Beim Aufsetzen des Fusses soll-

te man ausserdem darauf achten, die Ferse nicht auf den Boden prallen zu lassen, sondern mehr aus den Knien heraus in kleinen Schritten zu laufen, weich auf die Ferse aufzusetzen und über den Fussballen abzurollen.» Besonders trainiert wird die Fussmuskulatur. Ist diese schwach, kann sie beim Trail-Running überfordert werden, was die Achillessehne in Mitleidenschaft zieht. Sinnvoll ist es – genau wie bei den Beinmuskeln –, die Fussmuskulatur langsam ans Laufen im Gelände zu gewöhnen.

Natürlich sind der stete Wechsel zwischen rutschigem, festem und nassem

Untergrund, das Hüpfen über Steine oder das Aufsteigen oder Absteigen auf einem steilen Wiesenpfad wahre Rhythmusbrecher. «Um nicht gleich ausser Atem zu geraten, sondern diesen unregelmässigen Rhythmus locker laufen zu können, ist es wichtig, beim Trail-Running nie zu schnell zu laufen», erklärt die Wahl-Engadinerin. «Der unebene Untergrund

“Läufe in der Natur tun Körper und Seele gut.”

ist eine natürliche Bremse, ihr sollte man sich anpassen.»

Dass dieser Outdoor-Sport einem Bedürfnis entspricht, zeigt sich auch an den Verkaufszahlen der Laufbekleidungs- und Laufschuhindustrie. «Bei den Trail-Running-Schuhen etwa haben sich die Verkaufszahlen in den letzten zwei Jahren mehr als verdoppelt», bestätigt Urs Wullschleger, Softgoods-Manager bei Salomon (Schweiz) AG. Spezielle Schuhmodelle gibt es von allen führenden Herstellern. Sie sind robust und wiegen kaum mehr als normale Laufschuhe. Und die Entwicklung bleibt nicht stehen. Wullschleger: «Der Trend geht weg vom oft klobigen Geländeschuh hin zum leichteren, weicheren Outdoor-Schuh, mit dem man auch mal auf Asphalt laufen kann.» Auch bei dieser neusten Generation Trail-Running-Schuhe sorgt eine griffige Sohle dafür, dass auf rutschigem, steinigem und nassem Untergrund der Halt nicht verloren geht.

Das Obermaterial besteht bei Schuhen für feuchte Witterung und sumpfiges Gelände aus einer Goretex-Membran, die wasserabstossend ist und den Fuss trocken hält. Für eher trockenes Gelände eignet sich ein Trail-Running-Schuh mit einem schnell trocknenden, atmungsaktiven Mesh-Obermaterial. Ausserdem sind die meisten Modelle an der Fusspitze mit einer Gummikappe verstärkt, da man beim Laufen auch mal gegen einen Stein oder eine Wurzel stösst.

Wer sich ins Gelände wagt, muss auch stets mit dornigem Gestrüpp oder einem Ausrutscher mit Bodenkontakt

rechnen, deshalb ist man mit einer dreiviertel langen Laufhose gut beraten. Es gibt sie in atmungsaktiven und schnell trocknenden Materialien. Sie schützt vor intensiver Sonneneinstrahlung im Gebirge, Wind oder plötzlichem Kälteeinbruch. Funktionelle Bekleidung gibts auch für den Oberkörper: als Kurz- oder Langarm-Shirts ebenfalls aus atmungsaktivem Material. Sehr geeignet sind Träger-Tops, wobei es wichtig ist, auf breite Träger zu achten, damit ein allfällig mitgeführter Laufrucksack nicht scheuert. Zudem muss man in einem derartigen Outfit in den Bergen die Schultern unbedingt mit Sonnencreme schützen.

Bei kühler und feuchter Witterung empfiehlt sich das «Zwiebelprinzip»: Unter dem Shirt trägt man funktionelle Unterwäsche. Praktisch ist ausserdem eine leichte Windstopper- oder bei feuchter Witterung eine wasserdichte Goretex-Jacke. Sie lassen sich an einem kleinen Ort verstauen. Mütze und Handschuhe können bei längeren Ausflügen in höheren Regionen ebenfalls sehr nützlich sein. Und: unbedingt das Handy mitnehmen, um im Notfall Hilfe rufen zu können!

Bei längeren Trail-Runs darf ein Laufrucksack mit Proviant nicht fehlen. Er sollte sich dem Oberkörper anschmiegen, ohne zu scheuern, und ist im Idealfall ultraleicht.

Erlebnisläufe in der freien Natur tun Körper und Seele gut. Verantwortungsvolle Läufer nehmen beim Trail-Running Rücksicht auf Wildschonregeln und Naturschutzgebiete. Wer einmal vom Virus befallen ist, den packt die Sehnsucht nach mehr. Immer weiter, so weit die Füsse tragen. «Ich nehme zur Sicherheit immer etwas Geld und das Halbtax-Abo mit», sagt Fränzi Gissler, «so komme ich von überall her ohne Probleme wieder nach Hause zurück.» ☺



Mehr zum Thema
www.actilife.ch

Trail-Running >

“Auch Koordination wird gefördert.”



Walter Kistler, Dr. med., Co-Chefarzt Innere Medizin/ Sportmedizin

am Spital Davos, über das Besondere am Trail-Running.

Bringt Trail-Running mehr als herkömmliches Laufen?

Die sich ständig ändernden Anforderungen, die Anpassung an den un-ebenen Untergrund, der Wechsel des Lauftempo und das dauernde Stabli-sieren des Oberkörpers führen zu einem zusätzlichen Trainingseffekt. Durch Trail-Running wird nicht nur die Kraft und Ausdauer verschiedenster Muskelgruppen, sondern insbesondere auch die Koordination gefördert.

Worauf muss man bei dieser Sportart achten?

Beim Laufen im Gelände muss man sich deutlich mehr auf die Umgebung und die Boden-unebenheiten konzen-trieren, als dies etwa beim Joggen der Fall ist. Der Laufstil wird entsprechend angepasst, die Schritte und der Bodenkontakt sind kürzer.

Für wen eignet sich diese Art des Laufens?

Diese Sportart eignet sich prinzipiell für Jung und Alt und macht jedem Spass, der eine gewisse Grundkondition besitzt und keine körperlichen Beschwerden hat. Aber auch für Neueinsteiger eignet sich diese Sportart durchaus. Wichtig ist in diesem Fall: langsam beginnen und kontinuierlich steigern.

Sollte man einen medizinischen Check machen, bevor man mit dieser Sportart beginnt?

Ein medizinischer Check ist für alle Läufer mit medizinischen Problemen und für alle Neueinsteiger sinnvoll, vor allem, wenn eine längere Pause ohne grössere körperliche Aktivität bestanden hat. Wer beim Laufen Atemnot oder gar einen Druck auf der Brust verspürt, muss unverzüglich einen Arzt aufsuchen. Auch wer regelmässig Medikamente einnimmt, sollte dies mit ihm besprechen. Für ambitionierte Sportler kann ein Leistungstest sinnvoll sein, um das Training zu optimieren.

Was gehört bei langen Trail-Runs in die Notfall-Apotheke?

Ich empfehle, Pflaster, Verbandmaterial und Desinfektionsmittel mitzunehmen, da kleinere Blessuren wie Schürfwunden und Kratzer häufig sind. Auch eine elastische Binde oder ein Tape kann sinnvoll sein, besonders wenn Sprunggelenkprobleme bestehen. Bei der Zusammenstellung der Notfall-Apotheke helfen medizinische Fachpersonen gern weiter.