

Einfach mal da rennen, wohin die Füße einen tragen – davon träumen immer mehr Läufer. Weg von den betonierten, grauen Straßen, weg vom Zeitdruck. Schon Konfuzius war der festen Ansicht, dass der Weg das Ziel sei. Vielleicht war der langbärtige Chinese ja auch ein Trailrunner ...

Über Stock und Stein laufen und nicht immer nur auf asphaltierten Wegen bringt Spaß, befreit die Seele und macht fit.



Weg von der Straße

Faszination Trailrunning

Text: Monika Huber

Schon wieder rote Welle! Ich stehe an der Ampel, wo ich doch eigentlich Gas geben will, mich auspowern, nachdem mir nach acht Stunden im Büro der Hintern eingeschlafen ist. Und auch mein Hirn wieder mal dringend Frischluftdurchpustung braucht. Neben mir röhrt ein roter Porsche, der Ellbogen des Fahrers als Spoiler am Fenster, darüber ein süffisantes Grinsen. Orange, grün, er tritt aufs Gaspedal und knallt mir mit Schmackes seine Duftmarke ins Gesicht. Was mache ich hier nur?! So macht Laufen weder Spaß, noch ist es gesund und schon gar nicht entspannend. Panisch fällt mir der Spruch eines Freundes ein: Wenn du eine Runde um die Hamburger Alster läufst, rauchst du quasi eine ganze Schachtel Kippen. Verdammt, ich will mir doch was Gutes tun! Ich muss weg von der Straße...

Foto: Deuter/ Patitucci

Weg und raus in die Natur, da wo die Luft noch Sauerstoff beinhaltet, nicht der Porsche, sondern der Hirsch röhrt. Nur leider: Da, wo ich hinwill, gibt es meist keine befestigten Wege.

TRAILGESTALTEN FÜR DIE SEELE

Umso besser, sagt Trailrunningtrainerin Julia Böttger. Denn das Offroad-Laufen liegt voll im Trend. Doch wie läuft man eigentlich richtig „Trail“ und wo die Pfade finden, wenn man kein Orientierungsgenie ist? „Trail“ sollte man in der Zusammensetzung mit „Running“ nicht stur mit „Pfad“ übersetzen, sondern eher mit „alles, nur nicht Asphalt“ – also eigentlich offroad. Der wesentliche Unterschied zum Crosslauf liegt in dem fehlenden Wettkampfcharakter, vom Berglauf unterscheidet sich das Trailrunning nur dann, wenn es nicht auf dem Berg stattfindet. So ganz

genau könne man das nicht abgrenzen, meint Julia, jeder definiert Trailrunning für sich ein bisschen anders. Denn der Trail kann vielerlei Gestalt annehmen, er kann mit Wurzeln übersät und steinig sein, aus einem Baumstamm-Hindernisparcours oder gar Strandsand bestehen. Und genau das macht das Abenteuer für die Seele, die Herausforderung für die Muskeln aus. Für die Seele... „Abenteuerlust und Neugier – das unterscheidet den Trailrunner vom Straßenläufer. Trailrunner wollen raus in die Natur, durchatmen, Neues entdecken“, sagt Julia, die am liebsten auf kniffligen Trails in den bayerischen Alpen läuft.

Eine bestimmte Strecke in einer bestimmten Zeit schaffen, immer wieder dieselbe Runde laufen und trotzdem nicht besser werden – frustrierend, oder nicht? Und dann stagniert auch noch das Gewicht! „Viele Frauen laufen um abzunehmen, zwanghaft und verkniffen!“,



Trails findet man überall: Wer keine Berge greifbar hat, läuft einfach einmal im Stadtpark kreuz und quer oder im Gemeindeforst „querwaldein“.

Fotos: Millet, Christian Weiermann /Marmot

Orientierungsgenies

Die Stirnlampe Myo RXP (unten, 74,95 Euro) von Petzl bietet vier Leuchtstufen, Boost-Modus und Weitwinkellinse. Wer extra viel und lange Licht braucht, greift zur leichten Ultra Belt (links, 339,95 Euro), die mit drei Leuchtstufen zum echten Scheinwerfer wird. Zubehör: Ultra-Rückengurt für die Accu-Batterie (33,95 Euro).



Die Suunto tc6 bietet nicht nur alle Features eines Highend-Trainingscomputers, sondern verfügt auch über einen integrierten Höhenmesser – gerade bei Bergläufen immer spannend zu wissen. In Kombination mit dem Foot Pod lassen sich Geschwindigkeit und Distanz exakt messen. Preis: 399,95 Euro, mit Foot Pod 489,95 Euro.



Die kompakten GPS-Geräte Dakota 10 und 20 (mit Steckplatz für micro SD-Speicherkarten) von Garmin funktionieren per Touchscreen und punkten mit einer Betriebsdauer von bis zu 20 Stunden. Die Bedienung ist intuitiv logisch – so wird die Pfadsuche zum Kinderspiel. Preis: 279 (10) bzw. 349 Euro (20)



sagt Julia. Den Sprung zum Laufen aus Spaß schaffen sie nur schwer – der Clou: wer mit Spaß und für die Seele läuft, wird am Ende automatisch schlanker und auch schöner. Denn glückliche Menschen strahlen von innen.

„Das Erstaunliche ist: Wenn man die Leute mal mit in die Natur, mit auf den Trail nimmt, dann vergessen sie das Laufen an sich“, Julia plaudert aus dem Laufseminar-Nähkästchen. Hier zielt ein Ast den Weg, da gilt es von Stein zu Stein über ein Bächlein zu hüpfen und – huch! – dort hinten staubt ein aufgeschrecktes Reh davon. Der Trailrunner an sich vergisst schnell einmal die Zeit, er läuft im Endeffekt länger und empfindet das Laufen als weniger anstrengend im Vergleich zum Asphaltjogging. „Was?! Erst eine halbe Stunde!“, das denke ich mir oft bei meinen Stadtparkrunden; durch die Monotonie der Szenerie laufe ich manchmal wie in Trance – und manchmal tut das auch richtig gut. Dieser Zustand eignet sich für mich persönlich herrlich zum Gedankensortieren. Doch oft langweile ich mich auch und der Minutenzeiger schleppt sich wie in Zeitlupe vorwärts.

„Die Uhr verliert an Bedeutung“, sagt Julia über das Trailrunning. Da man sich auf dem Trail ständig orientieren und konzentrieren muss – zum einen, dass man in unebenem Gelände nicht stolpert oder umknickt, zum anderen weil es so viel Neues und Schönes zu entdecken gibt –, können viele beim Geländelauf besser abschalten. Der Ärger mit dem Chef, der sich ständig im Ton vergreift, der Knatsch mit dem Partner darüber, ob „Mann“ den schicken roten Porsche tatsächlich braucht, oder der noch immer fehlende Kita-Platz für die Kleinen – alles rückt in weite Ferne.

Julia vergleicht den Unterschied zwischen Jogging auf befestigten Wegen und Trailrunning mit dem Duo Rennradfahren und Mountainbiken: „Das eher technische Mountainbiken fordert die Konzentration ganz anders heraus,

beim Rennradfahren geht es in erster Linie um die Ausdauer, weniger um die Koordination, das schnelle Auffassungs- und Reaktionsvermögen.“ Also ist Trailrunning auch so etwas wie Gehirnjogging und man ist nach dem Laufen hellwach?. „Das kann sein, es kann aber auch genau das Gegenteil eintreten. Wenn du hauptsächlich technische Trails zum Beispiel im Gebirge läufst, auf denen große Trittsicherheit gefragt ist, bist du von der Konzentration her müde, vom vielen Auf-den-Weg-Starren, und Überlegen, wo man den Fuß hinsetzt.“ Mitunter müsse sie auf einem anspruchsvollen Berglauf auch mal stehen bleiben, die Augen zumachen, kurz entspannen: „Dann geht es wieder mit der Konzentration“.

WAS BRINGT TRAILRUNNING?

Kurzfristig schalten Sie also leichter ab, bekommen den Kopf frei auf der Freiheit des Trails. Doch was bewirkt Trailrunning langfristig? „Bei mir ist das Selbstbewusstsein gewachsen“, erklärt Julia und ergänzt: „Trailrunning ist kein Mädchensport!“ Da müssen Sie sich mancherorts sprichwörtlich durchkämpfen, durchs Unterholz, durch dorniges Gebüsch, durch Matsch. Das Resultat: Sie werden dreckig, haben Schrammen, auch die Verletzungsgefahr ist zumindest anfangs höher. „Das macht dich härter“, lacht Julia. Laufen ist bekanntlich eine hervorragende Therapie für die Seele, und Trailrunning aufgrund des Natureffekts wohl noch ein wenig mehr. Abgesehen vom Spaß- und Entspannungsfaktor wirkt sich Trailrunning aber auch auf den Körper und die läuferischen Fähigkeiten aus und ist somit insbesondere dafür geeignet, neue Trainingsreize zu setzen. Zum einen steigt die Kondition – Trailrunning ist im Grunde Laufen unter erschwerten Bedingungen. Die Koordination verbessert sich, da die Belastung der Muskulatur aufgrund des Schrittlängen- und Schrittfrequenzwechsels,

11 Trail-Gebote*

1. **Der Trail ist das Ziel:** Vergiss die Stoppuhr! Auf dem Trail zählen Spaß und Abenteuer.
2. **Der Trail ist dein Freund:** Felsen, Wurzeln, Matsch sind dein Spielfeld. Nicht der leichte Weg ist der lustigste!
3. **Grip ist relativ:** Ein echter Trailrunner rutscht auch mal (aus) – ist eine Wurzel im Sommer rutschig, kann sie im eisigen Winter das Trittsicherste sein. Wer bewusst immer wieder mal auf Glattem oder Matschigem aufsetzt, ist gewappnet.
4. **Laufe wie der Säbelzahn tiger:** elastisch! Wer katzenleich läuft, schont nicht nur die Gelenke, sondern fördert auch die Traktion.
5. **Richtige Ausrüstung ist kein Luxus:** Der richtige Trailschuh bietet Traktion auf allen Böden, Protektion vor spitzen Steinen, moderate Dämpfung, Komfort (v.a. viel Zehenfreiheit fürs Bergablaufen) und Stabilität gegen das Umknicken.
6. **Außen sei dein Schuh dreckig, innen jedoch sauber!** Schützt vor der „Außenwelt“: Gamaschen (Gaitors)
7. **Erlebe den Trail – und überlebe ihn!** Für unwegsames Gelände immer dabei haben: Handy, Rettungsdecke, Notration Essen, Stirnlampe. Denn offroad wird man weniger leicht gefunden.
8. **Du hast schöne Schuhe an? Gut, aber jetzt schau wieder nach vorn!** Vorausschauend laufen! Während die Füße das Gelände meistern, scannen die Augen den Trail einige Meter weiter vorn.
9. **Im Trail ist immer gutes Wetter:** Dank moderner Funktionskleidung macht es auch bei Schmuttelwetter total Spaß, sich wie in Kindertagen wieder mal richtig einzusauen.
10. **Die Welt ist ein Trail:** Trails gab es immer und gibt es überall; mach dich auf, sie neu zu entdecken!
11. **Genug gelesen: Der Trail ruft!**

*von Julias Laufpartner Stephan Repke alias Gripmaster: www.gripmastertrails.com

Julia Böttgers Tipp: „Die Runningbrille XKross 3 von Sziols (ab 139 Euro) hat unterschiedliche Filter, so dass du für jedes Wetter und Lichtverhältnis ausgestattet und gegen Zug geschützt bist.“ www.sziols.de



Ab nächstem Frühjahr: Im Pulse Four EXP (34,95 Euro) von Deuter hat alles Platz, was Trailrunnerin braucht. www.deuter.de



Damit strahlt die Trailrunnerin in der düsteren Jahreszeit: Das Millet LD Ultra Performance Jacket (74,90 Euro) kommt u.a. in fröhlich-hellem Grün. www.millet.fr



Das Craft Thermal Headband (14,95 Euro) ist weich, wärmend und atmungsaktiv. www.craft.se





Ein wichtiges Merkmal von guten Trailrunningschuhen: Neben der etwas erhöhten Seitenstabilität und Dämpfung ist der Grip der Sohle entscheidend.



Die 2XU Compression Race Socks für 44,90 Euro machen nicht nur fitte Beine, sondern schützen auch vor „tief fliegendem“ Gestrüpp. www.2xu.de

Die adizero a 170 (149 Euro) von Adidas schützt und bietet tolle Sicht auch bei schwierigen Lichtverhältnissen. www.adidas.com/de



Das grün-weiße Wintry Shirt (60 Euro) von Vaude bietet durch den weichen, reißverschlusslosen Stehkragen viel Wärme am Hals. www.vaude.de



Für sommerlich warme Herbsttage: die legere Millet Ultra Short für 62,90 Euro. www.millet.fr





Fotos: Asics, Lafuma, Craft

der wechselnden Untergründe und des teils bergigen Profils ständig variiert. Julia sagt: „Du hast beim Trailrunning eigentlich nie die gleiche Belastung auf das gleiche Gelenk!“ Dies beugt den bei Straßenläufern typischen Überlastungserscheinungen vor, wie Schienbeinkantensyndrom, Achillessehnenreizungen oder Kniebeschwerden. Insbesondere die Fußmuskulatur wird auf dem Trail gestärkt.

Kleine Trippelschritte auf dem Geröll bergauf, rein in den schmalen Waldpfad – den linken Fuß noch weiter links neben der Wurzel aufsetzen, dann – hopp – mit rechts sicher auf dem großen Stein landen, abdrücken und wieder mit normaler Schrittlänge weiterlaufen. Kopf runter, von rechts „versperre“ ein Ast auf Augenhöhe den Trail. Ich ducke mich, um gleich danach den Wurzelhindernisparcours geschickt zu meistern. Das macht Spaß! „Die schnell kontrahierenden Muskeln reagieren auf den Lauftempowechsel. Je besser diese Muskulatur trainiert ist, umso besser kannst du dich den Herausforderungen des Trails stellen!“, erklärt Julia. Die Kraftausdauer wird insbesondere durch das Bergauf- (konzentrische Belastung) und das Bergab-Laufen (exzentrische Belastung) verbessert. Der gesamte Stütz- und Bewegungsapparat wird trainiert, auch Bauch- und Rückenmuskeln werden stärker beansprucht als beim Laufen auf Asphalt. Essentiell ist, dass Sie behutsam starten, auf den ersten Trails die Augen besonders weit aufmachen und das Tempo, die Länge, die technische Schwierigkeit der Pfade nicht übertreiben. Der Bewegungsapparat muss sich nämlich erst an diese neue, vielfältigere Belastung gewöhnen.

Auch die Lauftechnik sollte deshalb bewusst neu angepasst werden. Zum Beispiel bergab: Knieschonend laufen Sie, indem Sie mög-

lichst mit den Fußballen aufsetzen und nicht zu sehr über die Ferse abrollen – so wird die Aufprallwirkung verringert, das Aufsetzen lässt sich besser kontrollieren und auch das Tempo steigt. Bergauf läuft es sich leichter, wenn Sie die Hüfte stärker nach vorn schieben, die Schritte verkürzen und versuchen, den Kopf hoch und den Rücken gerade zu halten. Zudem setzen Sie die Arme stärker ein und – bevor das Keuchen zu laut wird – gehen Sie bergauf einfach mal. Gerade im herbstlichen Schmuddelwetter treffen Sie gehäuft auf Pfützen, Matsch und Schlamm. „Da darf es ruhig spritzen und die Erdbrocken dürfen nur so fliegen!“, so Julia.

Ich erinnere mich, wie ich als Kind mit einem Juchzer in jede Pfütze gesprungen bin – ich bin weder umgeknickt noch weggerutscht. Je trittsicherer Sie von vornherein sind, wenn Sie zum Beispiel des Öfteren im Gebirge wandern, umso sicherer bewegen Sie sich in der Regel auch beim Laufen auf dem Trail. Für alle, die sich unsicher fühlen, empfiehlt Julia ein vorsichtiges Herantasten: „Auch wenn du kein Gebirge vor der Haustür hast: Wald gibt es überall und städtische Grünflächen auch – für den Einstieg läufst du halt kreuz und quer durch den Park oder neben dem Fußgängerweg auf dem Grünstreifen mit den Alleebäumen. Das Bergauflaufen trainierst du immer ganz gut an Treppen.“ Gleichgewicht und Koordination lassen sich hervorragend mit Therapiekreiseln (MFT), labilen Kissen (Airex, DynAir) oder Balancetrainern wie den MBT-Schuhen üben.

Auch bewusstes Barfußlaufen oder gezieltes Fußtraining (zum Beispiel mit Nike Free- oder Feelmax-Schuhen) bereitet die Fußmuskeln und den gesamten Körper auf den Trail vor. Wer die Offroad-Lauftechnik von Anfang an richtig lernen will, macht das am besten unter entsprechender professioneller Anleitung.

Links: Odlos Quantum Shirt (59,95 Euro) ist hochelastisch und verfügt über nahtlos eingestrickte Ventilationsöffnungen.

www.odlo.com

Rechts: Der Travel Soft Hoody L (199,95 Euro) von Schöffel leuchtet pink und bietet viel Bewegungsfreiheit.

www.schoeffel.de



Die Lafuma Sky Race M Tight für 52,50 Euro eignet sich für die schönen Herbsttage. Das langärmelige Lafuma LD ECO Sky Race Tee LS T-Shirt für 67,50 Euro passt hervorragend dazu.

www.lafuma.com



Die Expertin

Julia Böttger ist Trailrunnerin aus Leidenschaft und geht für das Salomon Trailrunning Team an den Start. Sie bietet Laufkurse, Personal Training auch auf dem Trail und Erlebnisläufe an. Auf www.trailschnittchen.de findet man unter anderem ihre Strecken-, Equipment- & Eventtipps sowie ihr Kursangebot. www.auszeit.me



KOMPLETT NEU AUSTRÜSTEN?

Ein besonders feines Hemdchen, das beim ersten Kontakt mit einer Dorne, Zweigen oder einer Felswand reißt, ist nicht geeignet. Ansonsten suchen Sie sich jedes Outfit aus dem Laufkleiderschrank aus, das ein wenig robuster und trotzdem atmungsaktiv und leicht ist und sich für das Zwiebelschalenprinzip empfiehlt. Unumgänglich sind spezielle Trailrunning-schuhe – was unterscheidet sie von Straßenaufschuhen? Das Trio Grip, Trittsicherheit und Stabilität. Das Sohlenprofil der Trailrunningsschuhe ist wesentlich grobstolliger und der Fuß findet zum Beispiel auf losem Geröll besseren Halt. „Oft werden gegensätzliche Profilrichtungen miteinander kombiniert“, erklärt Julia Böttger. „So wird garantiert, dass man sowohl beim Auftreten als auch beim Abrollen sicheren Halt hat.“ Zusammen mit der erhöhten medialen Stabilität ergibt das einen insgesamt etwas schwereren Schuh. Trotz des groben Profils sollte er ein gutes Gefühl für den Untergrund vermitteln und der Fuß möglichst nah am Boden platziert sein. Das geht mitunter zulasten der Dämpfung – wie weit Sie diesen Kompromiss eingehen wollen, hängt vom Gelände und vom persönlichen Empfinden ab. Zwei super Tipps von Julia Böttger: Gegen die Steinchen in den Schuhen helfen Ga-

maschen. Eine Brille mit gelber oder oranger Tönung lässt den Trailrunner bei schummrigen Lichtverhältnissen im Wald die Konturen besser erkennen.

Auf längeren Touren nehmen Sie am besten einen Laufrucksack, bepackt mit wärmerer Kleidung, Handschuhen und Mütze, Handy, Notfall-equipment, Essen und Trinken, und – bei unbekanntem Terrain – eine Karte mit. „Gerade im Herbst, wenn die Dämmerung schnell hereinbricht, sollte immer eine Stirnlampe dabei sein – auch wenn das Laufen bei Vollmond großen Spaß macht!“, betont Julia. Frauen allein im Wald? In jedem Fall sollten Sie immer jemandem Bescheid sagen, wo Sie hinlaufen. Prinzipiell ist es für unbekanntes Gelände stets zu empfehlen, erst mit einem ortskundigen Trailrunner zu laufen und in der Dämmerung oder gar Nacht nicht alleine zu laufen – ein guter Grund, den Lebensabschnittsgefährten von der Couch zu holen.

Apropos Frauen und Männer: Julia, gibt es da eigentlich auch beim Trailrunning Unterschiede? „Männer gehen oft sehr ehrgeizig und verbissen ran, frau ist langsamer, aber zäher.“ Ich glaube, ich weiß, woran das liegt. Mir fällt der rote Porschefahrer wieder ein. Dass der Weg das viel schönere Ziel sein kann, es nicht immer nur um Leistung (und PS) geht, verstehen wir Frauen einfach besser. ●

Rechts: Julia Böttger (im Bild) liebt es, wenn die Erdbrocken fliegen und der Matsch spritzt. „Trailrunning ist kein Mädchensport“, lacht sie.

Links: Praktisch: In dem Shirt ist ein Trinksystem integriert (Levati von Camelbak).

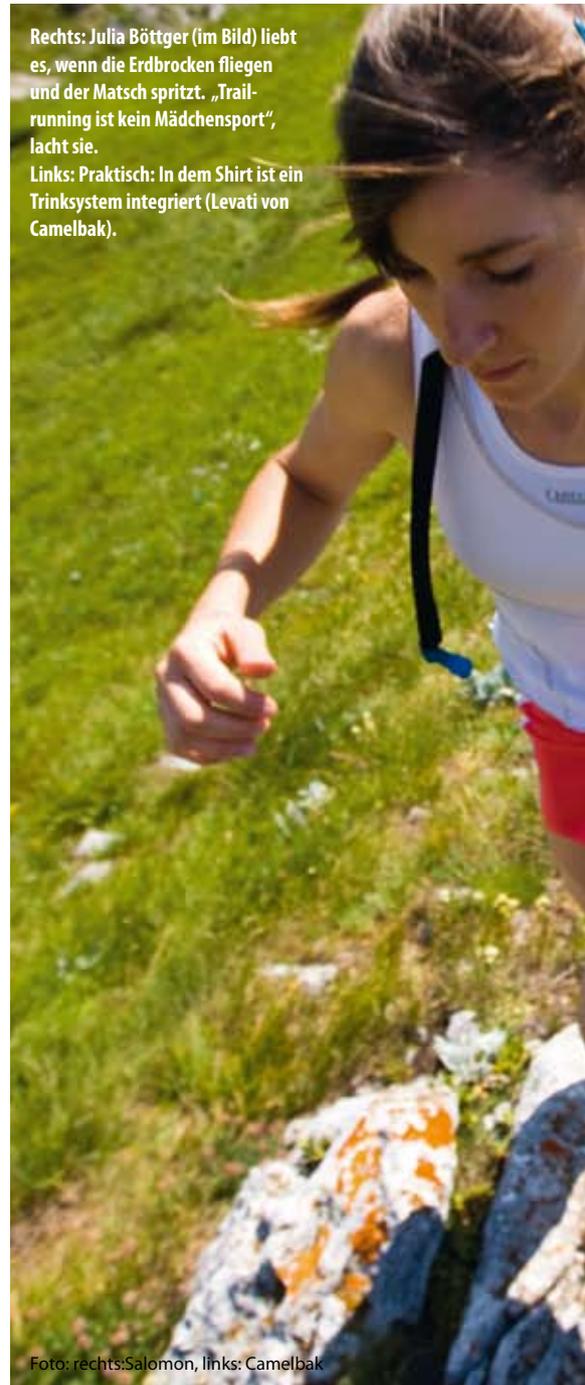


Foto: rechts:Salomon, links: Camelbak

Das Patagonia Integral Jacket (130 Euro) ist für alle Fast-Forward-Aktivitäten in der Kälte geeignet. www.patagonia.com

Die Nike Sporty Seamless Caprihose (54,95 Euro) ist nahtlos konstruiert und aus Dri-FIT-Material gefertigt. www.nike.com



Raid Light Stop Run-Gamaschen (25 Euro): Einfach überstreifen und das lästige Problem der Steinchen oder des Drecks in den Schuhen gehört der Vergangenheit an – diese Mini-Gamaschen nennen sich auch Gaitors. www.racelite.de

Die Salient Plus Gloves (50 Euro) von Vaude halten Frauenhände im Winter winddicht und warm. www.vaude.de





Das Ion Windshirt (60 Euro) von Marmot ist mini-verknüpfbar und superleicht.
www.marmot.de



Die Falke ESS Trailrunning Socks (17,95 Euro) wurden speziell auf Laufschuhe mit fester, griffiger Sohle abgestimmt.
www.falke.de



Die Zero Extreme Turtleneck-Funktionswäsche von Craft (54,95 Euro) eignet sich besonders für schweißtreibende Sportarten wie Trailrunning. Der hohe Kragen mit Reißverschluss schützt den Hals.
www.craft.se





Acht Tage lang rauf und runter laufen – das ist Julia Böttgers Welt. Auf dem Transalpine Run geht man an seine Grenzen.



Der frauenspezifische Rucksack W Ray (80 Euro) von The North Face „schwapp“ nicht, fasst 20 Liter und integriert ein Trinksystem. www.thenorthface.com



Den Camelbak Octane 18X™ Multi-Sport Hydration Pack eignet sich für 3plus-Stunden auf dem Trail; ab Januar 2010 für ca. 90 Euro erhältlich. www.camelbak.com



Die Electra Windblock Tights (99,95 Euro) und das Electra Run Jacket (199,95 Euro) von Asics halten das Wetter draußen und das Klima angenehm. www.asics.de



Julia Böttger lief zusammen mit Iris Leistner den 5. Transalpine Run im Team Salomon-Auszeit. Acht Tage lang ging es Anfang September über die Alpen wie einst bei Hannibal. Ob der alte Karthager auch so viel Spaß hatte?

Euer Team nennt sich „Auszeit“. Hat es sich wirklich angefühlt wie eine Auszeit?

Total! Auszeit muss ja nicht gleichbedeutend mit Erholung und Relaxen sein. In diesen acht Lauf-tagen beschränkt sich dein Leben plötzlich auf die wesentlichen Dinge: schlafen, essen, laufen... Man bekommt nichts mit von der Welt, sondern läuft acht Tage durch wunderschöne Alpenlandschaften über sieben verschiedene Gebirgsketten, muss sich um nichts kümmern außer um sich selbst und seinen Partner. Natürlich ist es auch anstrengend, aber sonst würde es ja auch nur halb so viel Spaß machen.

Konntet ihr trotz der extremen Belastung die Landschaft genießen?

Genießen wäre übertrieben, aber wir hatten acht Tage herrliches Wetter mit wunderbarer Weitsicht! Für mich ist der Lauf aber auch Wettkampf, so dass leider nicht viel Zeit zum Staunen und Verweilen bleibt. Auch sind die schönsten Stellen oft mit anspruchsvollem Gelände verbunden, so dass man sich auch auf den Weg konzentrieren muss. Am besten gefällt mir immer, wenn man den höchsten Punkt erreicht hat und einen traumhaften Rundumblick über die anderen Gipfel genießen kann.

Wie war die Atmosphäre insgesamt?

So entspannt wie noch nie. Es waren unglaublich viele nette und lustige Menschen dabei. Jeder hat dem anderen geholfen (ob mit Worten, Gesten oder Hilfsmitteln). In diesen acht Tagen entwickelt sich ein großes Wir-Gefühl. Und da es den meisten einfach nur ums Durchkommen geht, stimmen die Einstellung und das Verhalten untereinander.

Habt ihr zwei euch immer gut verstanden?

Rein menschlich sehr gut. Wir kannten uns ja eigentlich nicht. Ich habe Iris vier Wochen vorher gefragt, ob sie mit mir laufen will. Gesehen hatte ich sie beim Chiemgauer 100 und dachte, dann ist sie fit genug für den Transalpine Run. Wir waren uns gleich sympathisch und hatten dann auch acht Tage super viel Spaß zusammen. Menschlich muss es passen, weil man acht Tage fast 24 Stunden aufeinander hockt.

Wie läuft man eigentlich im Team?

Wichtig ist, dass man sehr ehrlich zueinander ist. Es bringt nichts, wenn man dem anderen was vormacht bezüglich Unwohlsein, Schmerzen etc. Auch muss man die Schwächen akzeptieren. Da gehört viel Toleranz und Motivation dazu. Von Vorteil ist, wenn man seinen Partner schon länger kennt. Dann kann man bestimmte Verhaltensweisen besser deuten, weiß, wie der andere sein Rennen einteilt. Für viele Paare wäre dieser Lauf eine gute Beziehungsprobe (lacht)!

Wie lief es über die einzelnen Etappen?

Leider ging es uns als Team nur bei der 1. Etappe gut (2. Platz). Danach hat Iris' Magen gestreikt. Auf der Hälfte der 3. Etappe ging gar nichts mehr, wir haben beschlossen, dass es für sie keinen Sinn mehr macht. Ich bin dann allein weiter gelaufen (ohne Wertung). Nach einigen Tagen Pause ist Iris dann noch zwei Etappen mit gelaufen. Mir ging es acht Tage sehr gut. Ich hatte richtig Spaß, auch wenn's schade war, dass wir als Team aufgeben mussten. Ich habe mich auf jede Etappe gefreut. Es gibt nichts Schöneres, als den ganzen Tag durch die Berge zu laufen mit lieben Menschen an deiner Seite.

„Für viele Paare wäre dieser Lauf eine gute Beziehungsprobe!“



Fotos: GORE-TEX Transalpine-Run/ Klaus Fengler, Peter Musch, Lars Schneider



Salomons XT Speed Jacket (149,95 Euro) und XT Wings Warm Tights (89,95 Euro) sind mit der Smart Skin™-Technologie laut Hersteller besonders gut auf nasskühles Wetter eingestellt. www.salomon-running.com/de

Das Fuse® Classic Original (17,95 Euro) von Buff ist multifunktional einsetzbar und schützt bei allen Witterungen. www.buff.de



Rechts: Das Animagi Jacket von The North Face (140 Euro) mischt reißfestes und Prima-Loft® gefülltes Nylon an Brust und Rücken mit atmungsaktivem Kohlefasers-Stretch-Gemisch an den Armen. www.thenorthface.com



Fotos links: Craft, rechts: Lafuma



Foto rechts: Dem Trailrunner stehen beinahe alle Wege offen – „die Welt ist ein Trail“ lautet das Motto.
Foto links: Ein Ganzjahressport: Trailrunner sind nicht auf warme Temperaturen und trockene Wege angewiesen, sondern toben sich auch im Winter draußen aus.



ADIDAS SNOVA RIOT 2 W

Gewicht: 300 g (Gr. 38) **Preis:** 124,95 Euro
Unsere Meinung: Leichten Überpronierern passt die Neuauflage des bewährten Riot sehr gut. Großartig funktioniert die ForMotion™-Technologie: Die Fersendämpfung kommt dann zum Einsatz, wenn sie besonders gebraucht wird – beim Bergablaufen. In der Ebene schluckt sie dagegen kaum Energie.
www.adidas.com/de



THE NORTH FACE RUCKY CHUCKY

Gewicht: 317 g (Gr. 38) **Preis:** 130 Euro **Unsere Meinung:** Der Rucky Chucky überzeugt mit hohem Komfort und gutem Fersenhalt, lässt den Knöchel aber ziemlich frei (eher für Fortgeschrittene). Aufgrund der weichen Dämpfung eher für steinige Trails geeignet, auf sehr weichen Böden fehlt ein wenig das Gespür für den Untergrund.
www.thenorthface.com



BROOKS CASCADIA 4

Gewicht: 272 g (Gr. 38) **Preis:** 124,95 Euro
Unsere Meinung: Der Cascadia 4 passt eher schmalen Füßen spitze. Eigenschaften: mittlerer Grip, mittlere Stabilität und gute Dämpfung. Einstufen ist er unserer Meinung nach als Allrounder, der sich auch auf der Straße wohl fühlt und zudem für Waldpfade und leichte bis mittelschwere Trails geeignet ist.
www.brooksrunning.de



active woman Empfehlung

ASICS GEL TRABUCO 12 WR

Gewicht: 300 g (Gr. 38) **Preis:** 119,95 Euro **Unsere Meinung:** Rein in die Schuhe und wohl fühlen! Der Asics Trabuco 12 vereint auf perfekte Weise Stabilität (für Überpronierer), (moderate) Dämpfung und Bodengesfühl und läuft sich auf jedem Weg/moderatem Trail so rund, dass man meinen könnte, da wär kein Schuh – trotzdem fühlt man sich sehr sicher. Nettes Detail: praktische Anziehhilfen. www.asics.de

ICEBUG ATTLA-L BUGRIP®

Gewicht: 405 g (Gr. 38, mit Spikes)
Preis: 169,95 Euro

Unsere Meinung: Die 15 dynamisch gelagerten Karbid-Spikes krallen sich fest in Eis, Schnee und Schotter. Dieser wasserdichte Winterschuh hat zudem eine sehr angenehme Passform und ist weich gedämpft. Top für „Eisläuferinnen“, auf Asphalt „klappert“ er. www.icebug.se

LA SPORTIVA WILDCAT

Gewicht: 276 g (Gr. 38) **Preis:** 109,90 Euro (in GTX-Variante 129,90 Euro) **Unsere Meinung:** Die „Wildkatze“ ist nicht nur optisch ein echter Hingucker, sondern auch auf dem Trail spitze. Grip (FriXion® X Axis-Sohle), Stabilität, Passform – einfach alles bombig, luftig und leicht! Die Zehenkappe schützt solide bei „Kollisionen“, die geschlossene Zungenkonstruktion vor Dreckeinfall.
www.lasportiva.com

active woman Empfehlung



Geländegänger ausprobiert

Zwölf Trailrunningschuhe für Damen



UNDER ARMOUR MIRAGE

Gewicht: 305 g (Gr. 38) **Preis:** 110 Euro
Unsere Meinung: Ein super Schuh auch für etwas breitere Füße. Er bietet genügend Stabilität für Neutralläufer und einen guten Kompromiss zwischen Untergrundespür und gut schützender Zwischensohle vor Steinen und Wurzeln. Gerade bergab macht sich die sagenhafte Zehenfreiheit positiv bemerkbar.

www.underarmour.com



LAFUMA LADY SKI RACE OT

Gewicht: 362 g (Gr. 38) **Preis:** 135 Euro
Unsere Meinung: Der Lady Sky Race eignet sich als wasserdichter und sehr warmer Schuh für kalte Temperaturen. Die gute Dämpfung und das grobstollige Profil fühlen sich auch auf harten Böden gut und sicher an. Toll: Das versteckbare Schnellschnürsystem. Leider ist er ein bisschen schwer und vorne recht schmal. www.lafuma.com



active
woman
Empfehlung

NEW BALANCE WR 749 GP

Gewicht: 250 g (Gr. 38) **Preis:** 110 Euro
Unsere Meinung: Wer mal auf der Straße, mal auf moderaten Trails läuft, hat mit dem WR 749 GP einen superleichten und komfortablen Allrounder. Mit der weichen Fersendämpfung fühlt man sich auf Asphalt wohl, für den Trail hat die Außensohle genügend Grip. Die Seitenstabilität ist relativ gering.

www.newbalance.de



PATAGONIA RELEASE

Gewicht: 312 g (Gr. 38) **Preis:** 130 Euro
Unsere Meinung: Straff gedämpfter Schuh mit toller Passform für schmale Füße und viel Seitenstabilität. Die Vibram®-Sohle findet super Halt sowohl beim Aufsetzen als auch beim Abdruck und punktet mit hervorragendem Gefühl für „unwegsamen“ Untergrund. Unserer Meinung nach ein Schuh, der sich besonders für weiche Waldböden eignet.

www.patagonia.com



NIKE WOMEN'S ZOOM STRUCTURE TRIAX + 12 TRAIL

Gewicht: 292 g (Gr. 39) **Preis:** 120 Euro
Unsere Meinung: Ein wasserabweisender, komfortabler Trailrunningschuh mit tollem Halt für Frauen, deren Knöchel „gern“ nach innen kippen. Das so genannte Stoneshield an der Zehenkappe schützt super in rauem Gelände, die Sohle greift bei jedem Wetter auf jedem Trail gut.

www.nike.com



SALOMON XT WINGS GTX W

Gewicht: 348 g (Gr. 38) **Preis:** 159,95 Euro
Unsere Meinung: Die „Flügel“ passen auch breiteren Füßen perfekt. Sie bieten super Seitenstabilität, trotzdem Bewegungsfreiheit im Knöchelbereich, gutes Abrollverhalten und herausragende Dämpfung. Mit den XT Wings fühlt man sich selbst auf rutschigem Untergrund sicher. Praktisch: das Schnellschnürsystem mit Schuhbandgarage.

www.salomonrunning.com/de