

Volle Kraft voraus  
Querfeldein zu joggen bringt Sie jetzt in Hochform



**Trailrunning ist der große Trend 2009!**

# Jeder Lauf ein Abenteuer

## Runter vom Asphalt, rein ins Gelände. Laufen Sie Stress und Pfunden jetzt mit noch mehr Spaß davon! Ihr kostenloser Fitnessparcours: die Natur

**B**lätter streifen den Körper, der Duft von frischem Waldboden liegt in der Luft und jeder Schritt fühlt sich anders an. Mal knacken Äste unter den Füßen, mal landet man im weichen Moos oder versinkt im Matsch. Alltagssorgen haben keinen Platz, denn die volle Konzentration gilt dem Laufen. „Beim Trailrunning wird die Natur zum Fitnesscenter und Hindernisse wie Stämme oder Steine zum Teil des Trainingsprogramms“, sagt Lauftrainerin Julia Böttger. Auf den nächsten Seiten verrät Ihnen unsere Expertin nicht nur, warum Sie den Lauftrend des Jahres auf keinen Fall verpassen dürfen. Sie gibt Ihnen auch Techniktipps, mit denen Sie jeden Trail (zu Dt. Pfad) meistern, zeigt, welche Ausrüstung Sie brauchen und wie Sie sich auf den Offroad-Spaß vorbereiten sollten.

### 5 Gründe für den Gelände-Renner

Kaum eine andere Sportart bietet so viele Vorteile und breit gestreute Trainingseffekte

#### 1 FETT WEG

Ein flacher Bauch ist Ihnen beim Trailrunning auch ohne Hungern sicher, denn der Kalorienverbrauch ist wesentlich höher als beim normalen Dauerlauf. Pro Stunde werden satte 800 Kalorien verheizt, beim Joggen sind es lediglich 440. Wer zwei einstündige Trailruns pro Woche absolviert, kann in vier Wochen bis zu drei Kilo verlieren.

#### 2 ABENTEUER

Ziel ist es, möglichst immer neue Routen zu erforschen. Langeweile

und Monotonie können also gar nicht erst aufkommen. Jede Strecke wird zur Herausforderung. Die Konzentration auf die verschiedenen Untergründe und kleinen Hindernisse lässt Sie die Anstrengung fast vergessen und jegliches Zeitgefühl verlieren. Sie quälen sich nicht durch den Lauf, sondern werden von der Neugier vorwärtsgetrieben, was Sie hinter der nächsten Kurve erwartet.

#### 3 GANZKÖRPER-WORKOUT

Nicht nur Ihre Beine, die gesamte Muskulatur arbeitet auf Hochtouren. Die Arme werden zum Schwungholen benutzt. Bauch-, Nacken- und Rückenmuskulatur sind im Dauereinsatz, da jede Unebenheit des Terrains auf Schritt und Tritt ausgeglichen werden muss. Auf diese Weise verbessert sich die gesamte Körperhaltung.

#### 4 GEHIRNJOGGING

Stures Geradeauslaufen funktioniert im Gelände nicht. Vielmehr sind Köpfchen und schnelles Auffassungsvermögen gefragt. Permanent müssen Sie aufpassen, ob Stöcke, Steine zum Ausweichen zwingen, wohin Sie den nächsten Schritt setzen können. Das ständige Beobachten der Strecke schult Konzentration und Koordination.

#### 5 VERLETZUNGSRISIKO SINKT

Langfristig mindert Trailrunning die Verletzungsgefahr, denn die unebenen Laufuntergründe fordern die Muskeln und Sehnen sehr vielseitig. Das stärkt besonders die Fußgelenke und nimmt die Belastung von den Knien. Auch Überlastungsschäden wie Knochenhautentzündungen werden verhindert.

## Gut gerüstet

Gerade auf Offroad-Pisten spielt die Ausstattung eine wichtige Rolle. Wir zeigen die innovativsten Trail-Produkte



Hält Regen und Wind ab  
Jacke „Clima Fit“ von Nike (95 €)

Schützt vor Sonne und Ästen  
Sonnenbrille „Adilibría halfrim“ von Adidas (250 €)



Misst Puls, Höhe und Tempo  
Trainingsuhr „RS 800CX“ von Polar (399,95 €)



Stützt die Muskeln  
„Exo II Tight“ von Salomon (99,95 €)

Für kurze Touren  
Trinkgürtel „Photon“ von The North Face (45 €)



Trittsicherer Trail-Schuh  
„Adistar Revolt W“ von Adidas (144,95 €)

TEXT: JONNIER STRUNK FOTO: DANIEL SIMON STILLIS PR



Sehr leicht und klein verpackbar „Athena Packable Jacket“ von Asics (149,95 €)

Überwacht und analysiert den Trail-Lauf Trainingsuhr „T6c“ von Suunto (399 €)



Für einen kühlen Kopf Schirmmütze „XA Cap“ von Salomon (27,30 €)



Für lange Touren Rucksack mit Trinksystem „Hydro Lite 2.0“ von Deuter (49,95 €)



Reduziert den Druck auf Knöchel und Ferse Trailrunning-Socke „TR 4“ von Falke (17,95 €)



Für leichte Trail-Touren Trail-Schuh „XT Whisper“ von Salomon (119,95 €)



## Kleine Trail-Schule

Mit diesen Techniktricks werden Sie schnell geländegängig. Sie lernen effektiv, über alle Untergründe zu laufen und das Beste aus jedem Lauf herauszuholen

### • AUFWÄRTS ÜBER SCHOTTER

Beim Gipfelsturm kommen vor allem Po und Waden, aber auch die hintere Oberschenkelmuskulatur in Form. Weil die Beinmuskeln gekräftigt werden, nehmen Knieprobleme ab. Die Höhenluft trainiert zusätzlich die Lunge und Ihre Kondition verbessert sich rasant. Bei Touren auf Geröll und Schotterwegen sollten Sie sehr konzentriert joggen. Setzen Sie die Füße am besten immer in Zwischenräume oder auf große Steine. Laufen Sie möglichst nur auf den Fußballen, die Fersen sollten so gut wie keinen Bodenkontakt haben. Auf diese Weise können Sie sich schneller abstoßen und mit mehr Tempo laufen. Schwingen Sie auch die Arme aktiv mit. Zudem gilt die Regel: je steiler der Weg, desto kleiner die Schritte. **Tipp:** Oberkörper in leichter Vorlage halten – so „fallen“ Sie förmlich in den nächsten Schritt und sparen Energie. Falls die Strecke zu steil oder schotterig wird, unbedingt Gehpassagen einbauen.

### • MITTEN DURCH DEN MATSCH

Da Matsch ein unebener, rutschiger Untergrund ist und Sie bei der Landung keinen festen Stand haben, sind Fuß- und Wadenmuskeln in ständiger Alarmbereitschaft und werden dadurch extra intensiv beansprucht. Je schlammiger der Boden, desto höher ist auch der Trainingseffekt. Jedoch sollten Sie besonders umsichtig und vorausschauend laufen und versuchen, den Untergrund mit den Füßen regelrecht zu ertasten.

**Teamgeist** Suchen Sie sich für den Einstieg Laufpartner – das motiviert und lässt Sie länger durchhalten



**Tipp:** Mit wasserabweisenden Schuhen bleiben die Füße trocken und der Spaßfaktor ist riesig. Nach einem Matschlauf am besten in voller Montur unter die Dusche stellen. So lässt sich der größte Dreck abspülen. Kleidung danach in die Waschmaschine geben, Schuhe feucht abbürsten und mit Zeitungspapier ausstopfen.

### • ÜBER WEICHEN WALDBODEN

Ihre Gelenke werden es Ihnen danken, wenn Sie häufig über weiche Waldböden laufen, da sie eine perfekte Dämpfungsfunktion haben (im Gegensatz zu Asphalt, bei dem jede Erschütterung auf die Knie geht). Scannen Sie die Strecke auf mögliche Verletzungsquellen, wie z. B. nasse Wurzeln. Mit etwas Erfahrung erkennen Sie schnell, wo Sie Ihre Füße sicher aufsetzen können. **Tipp:** Beim Sprung über Äste, Wurzeln etc. sollten Sie darauf

achten, nicht immer mit dem gleichen Bein abzuspringen. Jedes sollte abwechselnd Sprung- und Landebein sein, damit beide Seiten gleichmäßig trainiert werden.

### • SPEED GEBEN IM SAND

Beim Joggen durch Sand wird vor allem die Wadenmuskulatur trainiert. Hier gilt, je tiefer der Sand, desto anstrengender ist es. Versuchen Sie bei Sandläufen nur mit dem Fußballen aufzusetzen, dann sinkt der Fuß nicht so weit ein und Sie kommen schneller voran. Falls Sie am Meer/See joggen, sollten Sie möglichst in Wassernähe bleiben, denn dort ist der Sand fester und das Umknickrisiko geringer. **Tipp:** Probieren Sie mal, barfuß über Sand zu laufen. Das ist tolles Training für die Fußgelenke. Anfangs nicht übertreiben, sonst bilden sich durch die Reibung des Sandes Blasen an den Füßen.

## Geht nicht, gibt's nicht

Sie haben noch Bedenken, ob Trailrunning für Sie wirklich das Richtige ist? Unsere Expertin Julia räumt letzte Zweifel aus!

» ICH WOHNE IN DER STADT. WO SOLL ICH DA QUERFELDEIN LAUFEN? „Wenn man vor der Haustür keine Wälder und Berge hat, kann man auch einfach damit anfangen, im Stadtpark vom Wege abzukommen. Jede City hat ihre geheimen Trails, die es zu entdecken gilt.“  
» EINFACH KREUZ UND QUER FÄLLT AM ANFANG SCHWER! „Stellen Sie sich eigene Regeln auf. Zum Beispiel, höchstens fünf Schritte auf befestigten Wegen zu joggen, danach muss es wieder über eine Wiese oder quer durch den Wald gehen. Oder Sie nehmen sich vor, dass

kein Weg gelaufen werden darf, der breiter als einen Meter ist.“  
» ICH HABE ANGST VOR HINDERNISSEN! „Steigen Sie beim ersten Mal nur langsam über die Hürde (z. B. Stamm) und schauen Sie sich die Stelle genau an. Dann zum Ausgangspunkt zurückgehen, anlaufen und über bzw. auf das Hindernis springen. So lernen Sie, Höhen und Weiten einzuschätzen.“  
» ALLEIN DURCH DEN WALD? DAZU FEHLT DER MUT! „Suchen Sie sich einen Partner mit Geländeerfahrung. Laufen Sie ihm nach, um nicht auf zu viele Dinge achten zu müssen.“



Erste-Hilfe-Set „First Aid Waterproof“ von Tatonka (24,50 €)

## Für alle Fälle gewappnet

Allein und abseits unterwegs? Wenn Sie diese Tipps befolgen, sind Sie bei jedem Offroad-Abenteuer auf der sicheren Seite

### + NICHT VERLOREN GEHEN

Geben Sie immer einer Person aus Ihrem näheren Umfeld Bescheid, wo Sie laufen gehen und wie lange Sie unterwegs sein werden. Wenn Sie ein unbekanntes Gebiet zum allerersten Mal erkunden, sollten Sie unbedingt Ihr Handy mitnehmen. Prägen Sie sich markante Punkte, die auf der Strecke liegen, ein (z. B. auffällige Bäume, eine Bank) oder benutzen Sie eine Trainingsuhr mit Kompassfunktion. So finden Sie den Heimweg ohne Probleme.

### + WETTERBERICHT BEACHTEN

Hören Sie sich vor jedem Lauf die Wettervorhersage an. Insbesondere bei Bergläufen können sich die Bedingungen schnell ändern. Damit Sie nicht von Regen oder Hitze überrascht werden, Regenjacke, Sonnencreme und Cap einpacken.

### + NOTRATON UND ERSTE-HILFE-SET

Wenn Sie sich auf neues Terrain wagen, nehmen Sie reichlich zu trinken mit und stecken Sie einen

Fitnessriegel bzw. eine Banane ein. Falls Sie länger als erwartet unterwegs sind, können Sie so neue Energie tanken. Auch ein Erste-Hilfe-Set gehört zur Grundausrüstung. Für den Fall, dass Sie stürzen, lassen sich damit kleine Wunden vor Ort gleich selbst versorgen.

**+ LANGSAM, ABER SICHER**

Übertreiben Sie es nicht. Beim Trailrunning kommt es nicht auf Geschwindigkeit an. Wagen Sie sich als Anfänger zu schnell an schwierige Strecken heran, steigt der Puls rasant an, Sie werden unkonzentriert und damit erhöht sich das Verletzungsrisiko. Laufen Sie deshalb am besten mit einem Herzfrequenzmesser und achten Sie darauf, dass Ihr Puls 70 % der Maximalen Herzfrequenz (226 minus Lebensalter) nicht übersteigt.

**Trail-Events**

**FÜR EINSTEIGER**

21.-24.05.2009: 1. Einsteiger-Trailrunning-Camp am Achensee mit unserer Expertin Julia Böttger, [www.auszeit.me](http://www.auszeit.me)

**FÜR FORTGESCHRITTENE**

Salomon Gore-Tex Trailrunning Cup 2009 (insgesamt 12 Läufe) u. a. 16.05.2009: Rennsteiglauf (Oberhof); 26.07.2009: Karwendelberglauf, [www.salomonrunning.com](http://www.salomonrunning.com)

**FÜR PROFIS**

28.-30.08.2009: The North Face Ultra-Trail du Mont-Blanc (168 Kilometer) in Chamonix (u.), [www.ultratrailmb.com](http://www.ultratrailmb.com)



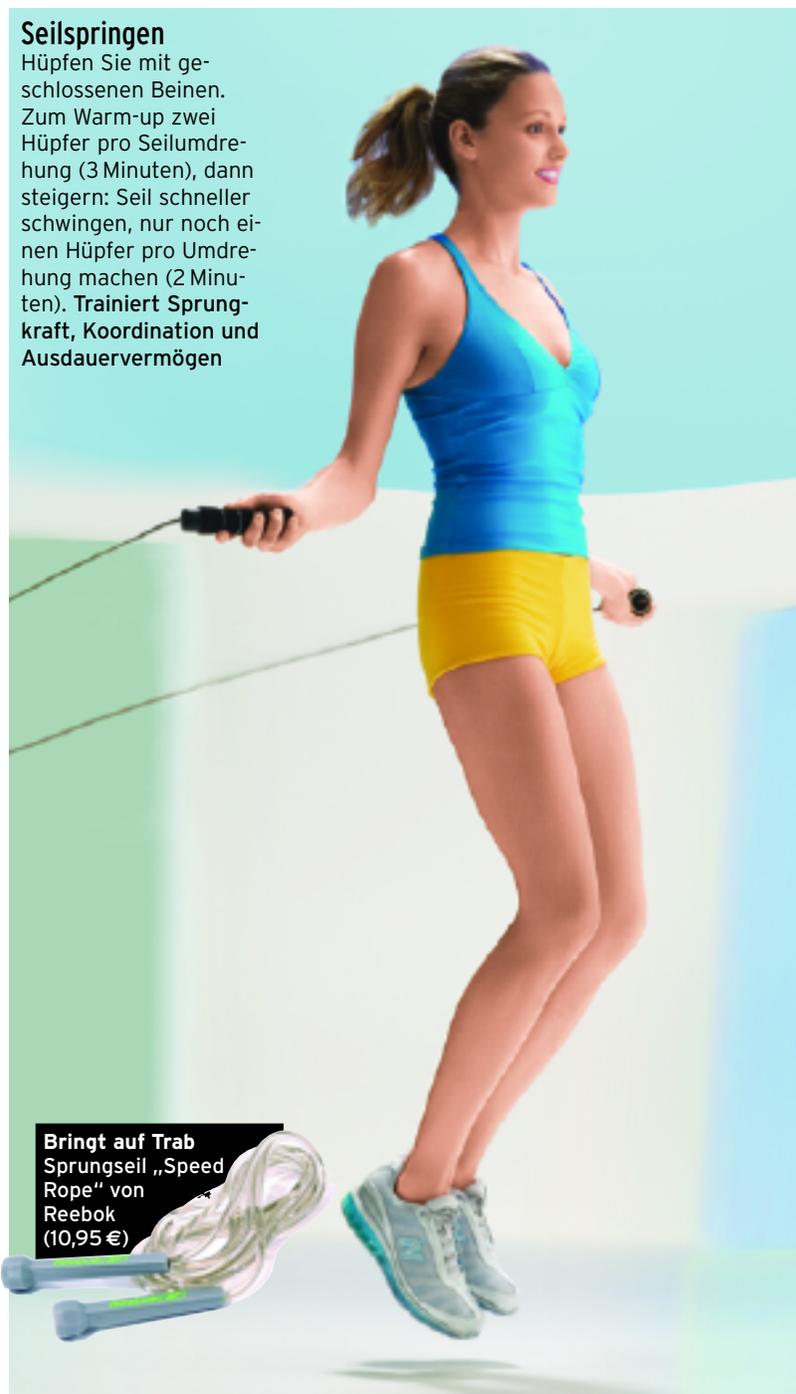
**„Probelauf“ zuhause**

**Das Aufbau-Programm für Ihren ersten Geländegang**

Bevor Sie sich ins Trail-Abenteuer stürzen, sollten Sie Ihren Körper auf die neuen Anforderungen vorbereiten. Dieses Übungstrio kräftigt zum einen die wichtigsten Muskeln und festigt zum anderen Ihre Fußgelenke. Wiederholen Sie das Aufbau-Programm eine Woche lang täglich, es dauert nur 8 Minuten. Danach können Sie mit leichtem Trailrunning starten (z. B. auf Waldwegen ohne Steigungen) und sich langsam steigern. Setzen Sie das Workout aber begleitend fort. Es reichen dann 3 Einheiten pro Woche.

**Seilspringen**

Hüpfen Sie mit geschlossenen Beinen. Zum Warm-up zwei Hüpfen pro Seilumdrehung (3 Minuten), dann steigern: Seil schneller schwingen, nur noch einen Hüpfen pro Umdrehung machen (2 Minuten). **Trainiert Sprungkraft, Koordination und Ausdauervermögen**

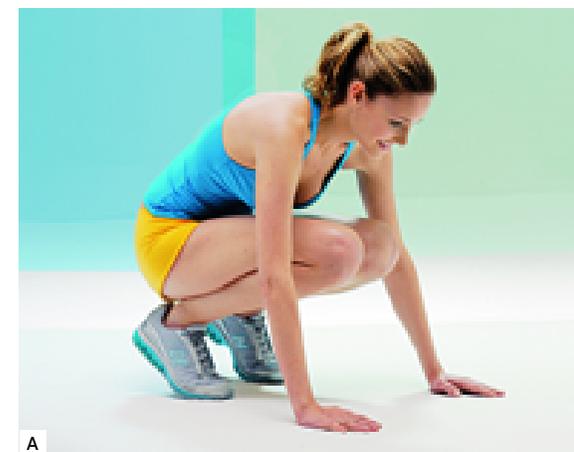


Bringt auf Trab Sprungseil „Speed Rope“ von Reebok (10,95 €)

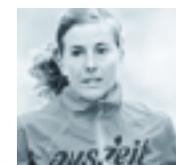


**Liegestütz**

Liegestütz-Position. Hände etwas weiter als schulterbreit aufstützen. Arme leicht anwinkeln. Körperspannung aufbauen. Arme beugen, Körper Richtung Boden absenken. Ellbogen schieben sich dabei nach außen. Unten kurz halten, dann langsam wieder hochdrücken. 5 x wiederholen. Kurze Pause einlegen, dann erneut 5 x. **Sorgt für mehr Körperstabilität und kräftigt die Arme.**



A



**EXPERTIN**

Julia Böttger (32) ist Diplom-Sportwissenschaftlerin und läuft für das Salomon-Trailrunning-Team. [www.trailschnittchen.de](http://www.trailschnittchen.de)



B

**Rücksprung**

Gehen Sie in die Hocke. Hände vor dem Körper aufstützen (A). Gewicht auf die Hände verlagern. Mit den Füßen kraftvoll abstoßen, hochspringen und Beine nach hinten strecken (B). Zurück zu A. 5 x wiederholen. 1 Minute Pause. Nochmal 5 Sprünge. **Stärkt die Beine und insbesondere die Fußgelenke.**



Für drunter Funktionswäsche „Evolution Light“ von Odlo (im Set 42,90 €)



Mit Tasche für den MP3-Player Laufshirt „Half Zip Top“ von New Balance (39,95 €)



Hält Steinchen aus Schuhen fern Gamasche „Glacier“ von Berghaus (29,95 €)



Weist den Weg Trainingsuhr „Forerunner 405“ mit GPS von Garmin (299 €)



Stylisher Durstlöscher Trinkrucksack „Erace Boa“ von The North Face (160 €)



Für steinigtes Gelände Trail-Schuh „Complete Trailfox“ von Puma (130 €)

FOTOS: DARRYL ESTRINE (4), PR (2) STILLS PR