

## DSV-Pressedienst 30/2020: Trailrunning: Auf in die Berge

Nicht nur das klassische Jogging boomt - immer mehr Sportbegeisterte zieht es dabei sportlich ambitioniert in die Berge. Beim Trailrunning lassen sich Lafeinheiten mit faszinierenden Naturerlebnissen kombinieren. Trailrunning ist mittlerweile zum Trendsport avanciert. Für alle Naturliebhaber, die die konditionellen und koordinativen Ansprüche des Laufens im unebenen und meist profilierten Gelände schätzen.



„Trailrunning bietet eine gute Alternative zum herkömmlichen Laufsport auf asphaltierter Straße und ist sowohl für Neueinsteiger als auch für geübte Läufer geeignet“, betont Dr. med. Hubert Hörterer, Mannschaftsarzt der Ski-Nationalmannschaft Alpin des Deutschen Skiverbandes. Der Orthopäde rät nicht nur seinen Athleten zum Trailrunning, sondern auch allen anderen Sportlern, die sich weiterentwickeln möchten: „Es ist unbestritten, dass kontinuierliches körperliches Training positive Auswirkungen auf unseren menschlichen Organismus erzielt. Beim Trailrunning wird die Kraftausdauer verbessert, Koordination und Trittsicherheit geschult sowie die Laufdynamik trainiert.“

### Trailrunning: Was ist das genau?

Der Untergrund wechselt beim Trailrunning von weichen Pfaden über Natur- und Wurzelwege. Man läuft hin und wieder schon mal durch Bachbette und meistens über kleine und unscheinbare Wander- und Bergwanderwege. Beim Trailrunning ist wie bei keiner anderen Art des Laufens der Weg das Ziel. Es geht weniger um Kilometer und Zeiten. Es geht um das Erlebnis, das Abenteuer und die Herausforderung.

Beim Trailrunning bleibt der Läufer so lange es geht im Laufschrift, auch wenn es steil nach oben geht. Das Laufen unterscheidet sich vom Gehen, Walken und Wandern vor allem dadurch, dass es eine Flugphase gibt, das heißt, dass immer ein Fuß in der Luft ist, während der andere Fuß sich gerade abdrückt oder landet. Diese Art der Fortbewegung ermöglicht nicht nur eine höhere Geschwindigkeit, sie verbraucht vor allem auch sehr viel mehr Energie. Ein erhöhter Energiebedarf bringt den größeren Trainingsreiz mit sich und steigert dadurch schneller die Kondition und Fitness. Nichtsdestotrotz sind viele Trailrunner irgendwann mit den Höhenmetern überfordert und bevorzugen es, die besonders steilen Passagen zu gehen. Das macht absolut Sinn, denn wer sich am Berg überfordert, kann sich damit in Gefahr bringen.

### Langsam herantasten: Einstieg ins Trailrunning

Einsteiger sollten sich wie bei jeder neuen Sportart langsam herantasten. Eine gewisse Grundkondition und Sportfähigkeit sollte mitgebracht werden. Anfänglich empfiehlt es sich eine Laufstrecke auszuwählen, von der ein Abstecher über eine Wiese oder ein Waldstück möglich erscheint. Je nach individuellem Trainingszustand kann sukzessive eine Steigerung der Laufintensität und der Geländesteigung erfolgen.

### **Intensives Training für sportlich Ambitionierte**

Trailrunning fordert den ganzen Körper und fördert die Kraftausdauer und die Koordination. Diese Fähigkeiten werden nicht nur bei diversen anderen Sportarten abverlangt, sie können auch präventiv gegen Verletzungen eintreten. Diese Trainingsvorteile macht man sich auch beim Deutschen Skiverband zunutze. Viele Athleten des Deutschen Skiverbandes nutzen die Trendsportart, um sich nicht nur über die Sommermonate, sondern auch über die Winterzeit fit zu halten.

Außerdem werden Trittsicherheit und die Laufdynamik geschult. Gerade beim Downhill ist Geschick und Können gefragt. Eine spezifische Oberschenkelmuskulatur und ein geschultes Auge machen aus einem Läufer einen guten Trailrunner.

### **Angepasstes Training: Vorsicht vor Erschöpfung**

Auf Nummer sicher gehen diejenigen, die ihren Puls mithilfe einer Uhr am Handgelenk bzw. über einen Brustgurt messen. Wer seine maximale Herzfrequenz kennt, also den Wert, wie schnell das eigene Herz maximal pro Minute schlagen kann, ist damit in der Lage, sich stets in der richtigen Belastungszone auf dem Trail zu bewegen. Bleibt der Puls langfristig unter 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz, sinkt die Gefahr der Überforderung. Steigt der Puls über 85 Prozent der maximalen Herzfrequenz, begibt sich ein Läufer in den Bereich der anaeroben Energiebereitstellung. Der eingeatmete Sauerstoff reicht also nicht aus, um mit seiner Hilfe die Muskeln mit Energie zu versorgen, und der Körper beginnt, unter anderem Laktat zu bilden, was zu einer sehr schnellen Ermüdung und irgendwann zur Erschöpfung führen kann. Aus diesem Grund ist es wichtig, dass jeder Trailrunner vor allem bei längeren Touren in seinem individuellen Belastungsbereich von 70–85 Prozent bleibt, um dieser frühzeitigen Erschöpfung vorzubeugen. Nicht nur das ist der Grund, warum Trailrunner gerade auf sehr langen Touren mehr Mühe an den Tag legen als manch andere Sportler. Am Steilhang wird gegangen, auf dem Bilderbuch-Trail wird fotografiert, auf dem Gipfel wird pausiert und zwischendurch wird immer wieder Wasser getrunken. So ist es auch richtig, um dem Körper regelmäßig eine kurze Erholungszeit zu gönnen, damit die Konzentration, die Koordination und die Kraft für alle anspruchsvollen Passagen gleichermaßen bestehen bleiben kann.

### **Das A & O: das richtige Schuhwerk**

Zum Trailrunning empfiehlt sich ein Schuh mit wasserabweisendem und robustem Obermaterial. Die Sohle sollte ein spezielles Profil aufweisen, damit sie sowohl auf nassem wie losem Untergrund möglichst rutschfest ist. Die meisten Hersteller haben ihr Sortiment mittlerweile um spezielle Trailschuhe erweitert. Wer sich im Fachhandel beraten lässt, findet in der Regel den für ihn passenden Schuh.

Das Schuhwerk der Trailrunner unterscheidet sich vor allem in der Beschaffenheit der Sohle von dem der Straßenläufer. Ein gutes Profil ist das A und O, um über die unbefestigten Wege laufen zu können. Die Stabilitätselemente sind meist ausgeprägter als bei Straßenlaufschuhen, vor allem im Fersen- und Zehenbereich.

### **Auch beim Trailrunning empfehlenswert: das Zwiebelprinzip**

Oft beginnt man einen Trailrun bei sommerlichen Temperaturen im Tal, um dann aber viele Höhenmeter später einem kühleren Klima ausgesetzt zu sein. Daher empfiehlt sich wie so oft das Zwiebelprinzip in umgekehrter Reihenfolge, was allerdings das Mitführen eines Rucksacks erforderlich macht. Gerade im alpinen Gelände sollte man immer in der Lage sein, die Kleidung um ein langärmeliges Shirt und eine lange Hose aufrüsten zu können, alles natürlich aus atmungsaktivem Material, damit kein nasser Schweiß auf der Haut bleibt und das Auskühlen beschleunigt. Um Wechselkleidung, ausreichend Flüssigkeit, Energieriegel, etwas Geld und natürlich das Mobiltelefon komfortabel transportieren zu können, gibt es hervorragende Rucksäcke, die eher einer Weste gleichen. Breite Riemen im Brustbereich ermöglichen nicht nur eine optimale Kraftverteilung und Tragekomfort, oft sind dort sogar Vorrichtungen für flexible Flaschen, auch „Soft Flasks“ genannt, in die jeweils bis zu 500 Milliliter Flüssigkeit reinpassen. Alternativ gibt es auch Trinksysteme, bei denen eine Blase mit bis zu zwei Litern Fassungsvermögen auf dem Rücken getragen wird.

Dr. Hubert Hörterer rät seinen Athleten vom Skiverband zum Thema Trinken: „Der Flüssigkeitshaushalt und Energiehaushalt sollte nicht vernachlässigt werden und bei Trainingseinheiten über 60 Minuten mit entsprechenden Getränken ausgeglichen werden.“

### **Ganzkörpertraining dank Stockeinsatz**

Wer lieber mit Stöcken am Berg läuft, der sollte welche mitnehmen, wem der richtige Stockeinsatz weder beim Rauf- noch beim Runterlaufen einfach nicht liegt, der ist besser beraten, wenn er ohne Stöcke läuft. Fakt ist, dass man mit Stöcken die Kraft am Berg besser verteilen kann. Der Oberkörper kann gezielt mitarbeiten, um besser die Höhenmeter zu bewältigen. Beim Runterlaufen können Stöcke helfen, um die Kräfte eines jeden Aufpralls zu minimieren, allerdings nur bei gekanntem Einsatz. Es gilt, beim Laufen mit Stöcken nicht nur die Füße richtig zu koordinieren, sondern eben auch die Arme, was eine besondere Anforderung an die kognitiven Fähigkeiten eines Sportlers stellt. Gerade Skifahrer profitieren daher davon, wenn sie den richtigen Einsatz von Stöcken beim zügigen Bergablaufen üben.

### **Natur achten!**

Trailrunner lieben es, sich in der Natur frei zu bewegen. Gerade deshalb ist es wichtig, die Grenzen der Natur zu respektieren und ein paar Regeln einzuhalten. Naturschutz sollte immer an oberster Stelle stehen. Alles, was ein Sportler auf den Berg trägt, sollte er auch wieder mit hinunternehmen. Verpackungsreste oder anderer Müll haben nichts in der Natur zu suchen. Tiere sollten die Möglichkeit behalten, sich in ihrem Terrain zuhause zu fühlen. Wer sich an vorgegebenen Trails orientiert, stört keine anderen Lebewesen.

### **Sicherheit geht vor**

Sicherheit geht vor sportlichem Ehrgeiz! Jeder Trailrunner sollte ehrlich zu sich selbst sein, ob die Extraschleife wirklich sein muss oder ob ein frühzeitiges Umkehren nicht mehr Sinn macht, um einer Überforderung vorzubeugen. Mit steigendem Müdigkeitsgrad wächst auch die Gefahr sich zu verletzen. Wer zu zweit oder in der

Gruppe unterwegs ist, lässt stets den langsamsten Läufer das Tempo bestimmen. So kommen alle gesund und munter über den Trail.

### Kurzversion

Beim Trailrunning lassen sich Laufeinheiten mit faszinierenden Naturerlebnissen kombinieren. Es fordert den ganzen Körper und fördert die Kraftausdauer und die Koordination. Der Untergrund wechselt beim Trailrunning von weichen Pfaden über Natur- und Wurzelwege. Man läuft hin und wieder schon mal durch Bachbette und meistens über kleine und unscheinbare Wander- und Bergwanderwege. Beim Trailrunning ist wie bei keiner anderen Art des Laufens der Weg das Ziel. Es geht weniger um Kilometer und Zeiten. Es geht um das Erlebnis, das Abenteuer und die Herausforderung.

Beim Trailrunning bleibt der Läufer so lange es geht im Laufschrift. Das Laufen unterscheidet sich vom Gehen, Walken und Wandern vor allem dadurch, dass es eine Flugphase gibt, das heißt, dass immer ein Fuß in der Luft ist, während der andere Fuß sich gerade abdrückt oder landet. Diese Art der Fortbewegung ermöglicht nicht nur eine höhere Geschwindigkeit, sie verbraucht vor allem auch sehr viel mehr Energie. Ein erhöhter Energiebedarf bringt den größeren Trainingsreiz mit sich und steigert dadurch schneller die Kondition und Fitness. Aber Achtung: Einsteiger sollten sich wie bei jeder neuen Sportart langsam herantasten. Je nach individuellem Trainingszustand kann sukzessive eine Steigerung der Laufintensität und der Geländesteigung erfolgen.

Zum Trailrunning empfiehlt sich ein Schuh mit wasserabweisendem und robustem Obermaterial. Die Sohle sollte ein spezielles Profil aufweisen, damit sie sowohl auf nassem wie losem Untergrund möglichst rutschfest ist. Die meisten Hersteller haben ihr Sortiment mittlerweile um spezielle Trailschuhe erweitert. Wer sich im Fachhandel beraten lässt, findet in der Regel den für ihn passenden Schuh.

Um Wechselkleidung, ausreichend Flüssigkeit, Energieriegel, etwas Geld und das Mobiltelefon transportieren zu können, gibt es hervorragende Rucksäcke, die eher einer Weste gleichen. Breite Riemen im Brustbereich ermöglichen nicht nur eine optimale Kraftverteilung und Tragekomfort, oft sind dort sogar Vorrichtungen für flexible Flaschen, auch „Soft Flasks“ genannt. Alternativ gibt es auch Trinksysteme, bei denen eine Blase mit bis zu zwei Litern Fassungsvermögen auf dem Rücken getragen wird.

Läuft man mit Stöcken lässt sich die Kraft am Berg besser verteilen. Der Oberkörper kann gezielt mitarbeiten, um besser die Höhenmeter zu bewältigen. Beim Runterlaufen können Stöcke helfen, um die Kräfte eines jeden Aufpralls zu minimieren, allerdings nur bei gekanntem Einsatz.

Natur achten: Alles, was ein Sportler auf den Berg trägt, sollte er auch wieder mit hinunternehmen.

Verpackungsreste oder anderer Müll haben nichts in der Natur zu suchen. Tiere sollten die Möglichkeit behalten, sich in ihrem Terrain zuhause zu fühlen. Wer sich an vorgegebenen Trails orientiert, stört keine anderen Lebewesen.

Sicherheit geht vor sportlichem Ehrgeiz! Jeder Trailrunner sollte ehrlich zu sich selbst sein, ob die Extraschleife wirklich sein muss. Mit steigendem Müdigkeitsgrad wächst auch die Gefahr sich zu verletzen.

### Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: [presse/presse](#)

Ihre Ansprechpartnerin:

Lisa Walther  
Pressestelle Deutscher Skiverband  
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz  
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg  
Mobil: +49(0)160-901 221 55  
[lisa.walther@deutscherskiverband.de](mailto:lisa.walther@deutscherskiverband.de)

↓ [Download V-Card](#)

Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv



und der Stiftung Sicherheit  
im Skisport (SIS)



**Rechtlicher Hinweis**

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an [pressestelle@deutscherskiverband.de](mailto:pressestelle@deutscherskiverband.de)

---

© 2020 Deutscher Skiverband e.V.

