

Trailrunning-Camp Lech Zürs am Arlberg

DEM PROFI IN DIE TRICKKISTE GESCHAUT

Trailrunning liegt im Trend, das Laufen in der Natur mit Höhentrainingseffekt begeistert. Doch nur mit guter Vorbereitung ist Trailrunning ein Genuss. Ein Top-Coaching gibt's in Lech Zürs!

TEXT MONIKA NEIHEISSER FOTOS MONIKA NEIHEISSER

Ich liege mit geschlossenen Beinen auf dem Bauch, stütze meine Hände dicht neben meinem Körper auf und drücke meinen Oberkörper mit den Armen vom Boden weg. Leise tritt Sabine neben mich und flüstert: „Mach diese Übung tagtäglich, einfach vor dem Fernseher, damit sich Deine Hüftstrecker mehr dehnen. Das hilft Dir dabei, effektiver zu laufen.“ Sabine Reiner ist Laufexpertin und Fitnesstrainerin und leitet das Trailrunning-Camp in Lech Zürs am Arlberg. Als ehemalige Vizeweltmeisterin im Berglauf weiß sie: „Gute körperliche Vorbereitung ist wichtig, bevor es in die Laufschuhe geht.“ Darum gliedert sie ihr dreitägiges Laufcamp in Technik, Theorie und Laufeinheit und lässt uns zu Beginn erst einmal im Sportpark Lech schwitzen, während der Regen an den Panoramascheiben hinabrinnt und den Blick auf die Lechtaler Alpen verwehrt. Nach einer kleinen Warm-up-Runde auf dem Crosstrainer oder Laufband arbeiten wir uns durch den Parcours, den uns Sabine in der Zwischenzeit in einem der separaten Kursräume aufgebaut hat. Sechs Stationen sollen unseren Körper genau auf die Belastungen vorbereiten, die beim Trailrunning auf uns zukommen. Außerdem korrigiert Sabine unsere Haltung lieber in den einzelnen Übungsabschnitten als beim Laufen, denn da sieht sie die Details besser. Und durch die schrittweisen Übungen verbessern wir die Lauftechnik automatisch.

ERST TRAINIEREN, DANN LAUFEN

Nach Sabines Anleitung geht's weiter im Takt: 30 Sekunden Belastung, 20 Sekunden Anfersen oder Skipping, jeweils drei Runden von Station zu Station. Was sich in der ersten Runde wie ein Kinderspiel anfühlt, führt mich bald an meine Grenzen. Übungen durch eine auf dem Boden ausgelegte Strickleiter erinnern an unbeschwerte Kindertage mit Sprungspielen auf der Straße. Habe ich da etwa auch schon meine Koordination und

die Festigkeit meiner Sprunggelenke geschult, obwohl ich nur Spaß haben wollte? – Genau das will Sabine auch. Wir sollen Spaß haben, bei den sonst eher öden Vorbereitungsübungen, die keiner gerne freiwillig macht und dann meistens doch lieber ganz weglässt, um gleich den Trail unter die Laufsohlen zu nehmen. Weniger spielerisch, aber sehr wirksam ist der Wadenheber, den ich so lange durchhalte, bis meine Wade lichterloh brennt. „Trainiert Wadenmuskulatur und Unterschenkel und dehnt die Achillessehne“, kommentiert Sabine, als ich meinen Körper mit letzter Kraft auf dem Stepper einbeinig in die Höhe drücke, als wollte ich den Himmel erreichen. Wackelig dagegen ist die Ballbrücke, eine Übung mit dem Gymnastikball, den ich rücklings mit den Beinen immer wieder zu meinem Po rollen

soll, ohne dass er meinen Füßen entgleitet und seine Runde durch den Gymnastikraum dreht. Dabei trainiere ich meine Hinterschenkelmuskulatur, also halte ich durch. Mindestens ebenso wackelig und effektiv sind die breitbeinigen Sumo-Kniebeugen mit zwei Balancebällen unter den Füßen und Kettleball in beiden Händen. Dabei sind die Adduktoren gefragt.

STABILER RUMPF – BASIS EINES GESUNDEN KÖRPERS

Weitere Stationen sind der Rumpfkreis, der zur Kräftigung und Stabilisierung des Rumpfes beiträgt, denn ein stabiler Rumpf ist die Basis für einen gesunden Körper, nicht nur beim Laufen. Sit-ups und Käferübung sind altbewährte Übungen für den Waschbrettbauch. So vorbereitet ziehen wir die Regenjacke über und absolvie-

ren unsere erste Laufeinheit im Nieselregen. Direkt neben dem Sportpark führt ein Trail durch hügeliges Gelände, ein idealer Pfad für den Einstieg. Sabine hat ein Auge auf unseren Laufstil. Natascha und ich laufen über den Vorderfuß, Christian über die Ferse. „Reine Geschmackssache“, meint sie, beides ist richtig. Steigungen sollten wir jedoch über den Vorderfuß laufen und bergab über die Ferse. Beim ersten Anstieg spüre ich die Belastung auf Vorderfuß und Ballen und komme gleich außer Puste. Puh, das ist anstrengend, schließlich befinden wir uns in einem Hochtal auf über 1.450 Meter Höhe. Doch das ist es nicht alleine. Sabine mahnt: „Monika, nimm deine Arme in einer starken Pendelbewegung mit. Bilde das Läuferdreieck mit Oberarm und Unterarm hinter deinem Oberkörper. Das ist Dein Gashebel, der dich nach vorne bringt“.

Beim Training in wilder Natur tanken Körper und Seele auf.





Immer in Balance: Functional Training zur Vorbereitung, Yoga zur Regeneration. So klappt's gut mit dem Laufen auf unbefestigten Pfaden. Sabine Reiner, die Leiterin des Trailrunning-Camps in Lech Zürs, zeigt wie's geht.

Wow, das funktioniert tatsächlich, und ich bewältige die letzten Minuten des Aufstiegs fast mit Leichtigkeit. Nach fünf Minuten Steigung mit kleinen Schritten ist eine Flachpassage in Aussicht, bevor es wieder bergab geht. Hier wechseln wir automatisch den Gang und laufen mit ruhigerer Atmung und langen Schritten weiter. Die Aussicht gleich bergab zu laufen, beflügelt mich. Doch weit gefehlt. Hier heißt es bei jedem Schritt: die Füße stabilisieren, mit den Oberschenkeln die Schritte abbremsen und mit den Armen das Gleichgewicht ausbalancieren. Sabine ist Bergläuferin, Trailrunning dient ihr lediglich zum Training, denn beim Berglauf geht es stets bergauf ohne entspannte Flachstrecken, und das würde ihr Körper bei täglichen Trainingseinheiten von ein bis drei Stunden nicht aushalten. Mir reicht schon die Belastung beim Trailrunning und ich freue mich, als wir das gemütliche Fitness-Studio wieder erreichen.

Doch hier erwartet uns die nächste Trainingseinheit nach dem Mittagessen. Das berühmte Lauf-ABC mit Anfersen, Seitssprüngen, Hopserlauf, Rückwärtslauf, Skippings und Kniehebelauf. Nach dieser Laufeinheit erfolgt wieder ein Zirkeltraining, diesmal im trendigen Tabata-Stil, dem High Intensity Training.

Du gibst 20 Sekunden, was du kannst, und hast danach zehn Sekunden Pause. Plötzlich fühlen sich 20 Sekunden wie eine Ewigkeit an, wenn die Arme die Liegestütze nicht mehr halten können und ich bei meinen Hampelmannsprüngen kurzatmig nach Luft japse.

ERST BELASTUNG, DANN REGENERATION

Richtig entspannt wird es erst bei den Regenerationsübungen, die nach dem Lauf ausgeführt werden sollten. Ob beim Faszientraining mit der Blackroll oder dem Yoga für Läufer, Sabine kennt stets die geeignetsten Ergänzungsübungen zum Trailrunning. So balancieren wir in der Baumhaltung, dehnen die Brustwirbelsäule in der Kobra und verharren in der sogenannten Heldenstellung, um die Vorderseite des Körpers zu strecken, und ich fühle mich bald wie „Running Buddha“, wie er im Buch von Sakyong Mipham beschrieben ist.

Die nächste Zeit wollen wir einige der zehn Laufstrecken erkunden, die Lech Zürs expliziert zum Trailrunning ausgezeichnet hat. Auf insgesamt 54 Kilometern geht es in drei Schwierigkeitsstufen auf kieseligen Uferwegen am Lech entlang, über weiche Wiesen und bemooste Forst- und Waldwege durch die grandiose Kulisse

der Lechtaler Alpen. Und zu unserer großen Überraschung selbst zum Sommersaison-Start über frischen Schnee: am Rüfikopf, wo alljährlich das berühmte Skirennen „Der Weisse Ring“ stattfindet. Sehr abwechslungsreich gestaltet sich die Tour Richtung Ravensburger Hütte. Gestartet wird in moderatem Tempo auf dem Lechweg mit leichtem Schotter unter den Sohlen und Bachrauschen in den Ohren, bis das Gelände vorbei an einem spektakulären Wasserfall auf schmalen Wurzelwegen stetig bergan steigt. Ich achte auf mein Läuferdreieck, atme die würzige Waldluft tief ein und genieße die wechselnde Bewegung in der stillen Natur. Bald wird der Blick frei, und wir erspähen den verschneiten Stierlochkopf in der Ferne.

Doch den lassen wir vor uns liegen, und sausen auf einem breiten Pfad wieder am Lech entlang Richtung Tal. Den Blick haben wir fest auf den Boden geheftet, denn jetzt dürfen wir keinen Stein und keine Wurzel übersehen, und ich spüre die Wichtigkeit von Kraft- und Koordinationstraining. Ganz nebenbei entdecke ich Anemonen, Himmelschlüssel, Enzian und Vergissmeinnicht am Wegesrand. Nach drei intensiven Camp-Tagen habe ich verinnerlicht: Nur mit einer guten Vorbereitung kann das Trailrunning gelingen. Doch diese Naturerlebnisse mit kostenlosem Höhentraningseffekt sind alle Mühen wert, denn nicht nur der Körper, auch die Seele wird dabei gestärkt.



Bergidyll statt Großstadtlärm: So findet Trailrunning immer mehr Anhänger.

Und zu guter Letzt: Was brauche ich zum Trailrunning? Ein Trinksystem mit Wasser oder Energiedrink, Trailrunningsschuhe, Trailrunningrucksack, Erste-Hilfe-Set mit Rettungsdecke, Wind- und Regenjacke, Ärmlinge und eventuell auch ein Wechselshirt. Energieriegel, ein Handy für einen etwaigen Notfall und Papiertaschentücher dabei zu haben, ist immer gut. Der Berg kann kommen! <

INFOS

Trailrunning-Camp mit Sabine Reiner in Lech Zürs: 08.–10.Juli 2016, ab 324 Euro, www.sabinereiner.com. Informationen zur Region: www.lech-zuers.at