

Der Berg ruft

Marathon war gestern, heute gilt Trailrunning als das neue Lauferlebnis – vor allem in den Alpen. Doch kann auch ein Normalläufer den Gipfelaufstieg im Laufschrift schaffen? Ein Trainingscamp in Lech macht Großstadt-Läufer fit.



Berge, Pflanzen, Tierwelt: Beim Trailrunning gehört das Naturerlebnis dazu – aber auch technisch gilt es im Vergleich zum Straßenlauf einiges zu beachten.

FOTO: LZTG

VON PETER HINZE

Sattgrüne Weiden im Tal, schneebedeckte Gipfel am blauen Himmel – es gibt keinen Zweifel: Die Berge rund um Lech am Arlbberg sind wichtiger Anziehungspunkt der zwölf Teilnehmer an diesem ganz besonderen Laufcamp. Denn: Es geht ums Trailrunning, einen Trend, der in der jüngeren Vergangenheit die Laufszene erobert hat. Und der bedeutet: Man ist absiebt befestigter Straßen und Wege unterwegs. Allerdings: Sabine Reiner erhört die sportliche Verlockung nicht.

Die Berglauf-Vizeweltmeisterin verlangt stattdessen zunächst Mobilisation und Stretching. Und so ist es nichts mit Bodenpflege, Tannegg, Wiesele oder vielleicht sogar dem Riffkopf. Vielmehr stehen am ersten Tag Anfersen, Skippings und Fußgelenksarbeit auf dem Programm der Camp-Chefin, die zwar aus Dornbirn im Tal kommt, aber hier in Lech bevorzugt ihr Trainingsdomizil aufschlägt. Und schnell wird den Teilnehmern klar: Stabilität im Rumpf- und im Kniebereich sind beim Offroad-Lauf wesentlich stärker gefragt als anderswo.

Am Berg gilt: Kein Schritt gleicht dem anderen.“

SABINE REINER
ÖSTERREICHISCHE BERGLÄUFERIN

„Auf der Straße ist jeder Schritt gleich. Doch am Berg gilt: Kein Schritt gleicht dem anderen, und daher sind Konzentration und perfekter Halt wichtige Grundlagen“, ermahnt Sabine. Dass die Österreicherin bei rund 50 Kilo Körpergewicht schnell und problemlos Hald findet, kann man sich leicht vorstellen. Bei über 70 Kilogramm, die die Teilnehmerin zumeist auf die Waage bringen, ist es mit der Leichtigkeit eher eine größere Herausforderung. Dennoch liegt das Laufen im freien Gelände über Berg und Tal im Trend.

Längst sind es nicht nur Profis, die sich an Langdistanzen bis über 100 Kilometer wagen.

Immer mehr „Normalläufer“ tauschen den klassischen Marathon mit einem Trailrun. Die Vorzüge: das Naturerlebnis und ein Laufen ohne den ständigen Blick auf die Uhr nach Zwischenzeiten und Pulsfrequenzen.

Die Sportartikelindustrie hat sich auf die neue Nachfrage eingestellt: Trail-Schuhe geben bei allen großen Marken zum gefragten Angebot. Ebenso wie ultraleichte Rucksäcke (mit Trinkblase oder Flaschenhaltung), Funktionsbekleidung und ganz wichtig: Stöcke, die nichts mehr mit den Gehhilfen unserer Großväter gemein haben. Häufig aus Carbon gefertigt, entlasten sie beim Anstieg wie auch beim Abstieg und geben vor allem in felsigen Passagen Halt. Ohne diese Ausrüstung droht der Spaß auf der Strecke zu bleiben.

Während sich das Trailteam mit dem Stretching quält, schwärmt Trainerin Sabine von stillen Sololäufen – doch am Berg ist



Ein Aufstieg kann mühsam sein. FOTO: HINZE



Der Ausblick erschädigt. FOTO: HINZE

längst die Hölle los. Für die alpinen Fremdenverkehrsorte ist der Trailrunning-Boom eine willkommene Chance, denn Sommerurlaub neue Impulse zu geben – mit dem Vorteil: Nicht nur die Anfänger nutzen bevorzugt bereits bestehende Wanderwege. In Lech etwa gibt es zehn Strecken mit einer Länge von insgesamt 54 Kilometern. In der Zugspitze Arena sind es fast 200 Kilometer, in Kitzbühel führt ein Trail die berühmte Streif hinauf. Auf dem Hochplateau der Südtiroler Seiseralm tragen 20 Strecken die Namen kenianischer Spitzenläufer, die sich hier gern auf Weltmeisterschaften und Olympische Spiele vorbereiten. Dazu Karwendel, Pitztal, Bayerischer Wald, Sächsische Schweiz – kaum ein Berg mehr ohne Bergläufer.

Am nächsten Morgen wird denn auch für die Camp-Mitglieder der Ruf der Berge erhört, es geht zum Aufstieg Richtung Bürstegg

Tipps für Trailrunner

Die Intensität

Machbar sind laut Bergläuferin Sabine Reiner je nach Trainingsstand zwischen 400 und 600 Höhenmeter pro Stunde. Wer besser werden will, muss Intensität und Umfang des Trainings steigern. Entscheidend ist aber: Nie mehr als zehn Prozent auf einmal steigern. Zu Beginn sollten Wege/Trails mit geringer Steigung in überschaubarer Höhenlage bevorzugt werden. Hügeläufe im freien Gelände haben einen großen Nutzen, da die Muskulatur anders beschäftigt und trainiert wird.

Die Technik

Oberkörperposition, Rhythmus der Arme, Atmung, gesamte Körperhaltung, Schrittlänge: All das sind Kriterien für eine gute Lauftechnik und einen ökonomischen Laufstil. Bergab sind große Schritte tabu. Je kürzer die Schritte, desto schneller das Tempo. Wichtig zudem: Locker bleiben. Eine verkrampte Hand überträgt sich auf den gesamten Körper, geballte Fäuste sind daher verboten.

Die Ausrüstung

Top wie die Form soll auch die Ausrüstung sein. Wobei top nicht unbedingt fürs teuerste und beste Material steht. Bei der Kleidung ist das Zwiebelprinzip immer empfehlenswert. Wander- und Marathon-Straßenschuhe bleiben im Schrank. Spezielle Trailschuhe bieten inzwischen alle großen Sportmarken an. Wasser oder Iso-Drinks sind unerlässlich, und am besten nimmt man sie per Wasser-Rucksack mit auf die Strecke.

Zur Abwechslung

Yoga und Stretching zur Entspannung, Regeneration und Entschleunigung. PETER HINZE

und zur Steffalsalp: Knapp acht Kilometer und 600 Höhenmeter liegen vor den Läuferinnen und Läufern. „Kleine, schnelle Schritte und einen leicht nach vorn gebeugten Oberkörper“, fordert Sabine ein. Kein großes Problem, nur das ebenfalls ideale Vorfuß-Laufen (also quasi auf Zehenspitzen) will nur für eine kurze Distanz gelingen und die Belastung der Waden wird als Muskelkater noch Tage später zu spüren sein. Doch es ist der fantastische Blick ins Tal, der die Anstrengung rechtfertigt. Dazu das Gefühl, den Aufstieg mit einer Mischung aus sanftem Laufen und zügigem Wandern bewältigt zu haben.

Vor zehn Jahren gab es ein gutes Dutzend Wettbewerbe, die sich gern mit dem Prädikat „bergauf“ präsentierten. Schon damals legendär waren der Ultra Trail du Mont Blanc (UTMB), der Transalpine-Run über die Alpen oder der Swiss Alpine in Davos. Und heute? Mehr als 300 Rennen buhlen um Teilnehmer. Im Mai ging es bei der „Transylvania Traverse“ 106 Kilometer auf den Spuren Draculas durch Rumänien. Im Juni konnte man sich bei der gleichen Distanz um die Zugspitze wagen (inklusive 5420 Höhenmeter), und im Juli gleich jenseits des Alpenhauptkamms von Bozen aus beim „Südtiroler Ultra Skyrace“ auf 121 Kilometern die Hufeisentour durch das Sarntal weiterlaufen – inklusive nächtlichem Start um 22 Uhr.

Beim „Matterhorn Ultraks“ bietet sich mit dem „Berg aller Schweizer Berge“ eine spektakuläre Kulisse, und die Streckenlänge klingt mit 46 Kilometern geradezu „moderat“. Ebenso wie die „Tour de Tirol“, die auf drei Strecken um den Wilden Kaiser führt. Dagegen geht der „Transalpine-Run“ im September mit 260 Kilometern und 16.000 Höhenmetern in einer Woche ans Limit. Der „Tor des Geants“ im Aostatal ist 70 Kilometer länger – und birgt eine weitere Herausforderung: Die 330 Kilometer müssen am Stück, und nicht in der Woche absolviert werden.

Für die Trail-Neulinge im Camp reicht zu nächst am letzten Tag der „Lecher Höhenhalbmarathon“. Wieder geht es hinauf zur Steffalsalp, doch diesmal stellt sich keine Atemlosigkeit wie beim ersten Testlauf ein. Vielmehr beflügelt das großartige Bergerlebnis so sehr, dass alle Teilnehmer das Ziel erreichen, wo der Sieger aus Kenia längst seine Siegerehrung hinter sich hat. Egal – der Berg hat gerufen, die Trailrunner sind seinem Ruf erfolgreich gefolgt. Vermutlich wird es nicht das letzte Mal gewesen sein.

Mountainbikerin Sabine Spitz froh über WM-Bronze

Die Olympia-Zweite Sabine Spitz hat bei den Marathon-Weltmeisterschaften der Mountainbiker im italienischen Val Gardena ihre 15. WM-Medaille gewonnen. Die Marathon-Europameisterin musste sich als Dritte nach 60 Kilometern nur der Norwegerin Gunn-Rita Dahle-Flesjaa und Titelverteidigerin Annika Langvad aus Dänemark geschlagen geben. „An einem Zwischenanstieg habe ich Krämpfe bekommen. Ich bin einfach nur glücklich, dass es mit Bronze geklappt hat“, sagte Spitz.

Bei den Herren fuhr Markus Kaufmann aus Meckenbeuren auf Rang sechs. Den Sieg nach 87 Kilometern sicherte sich der Österreicher Alban Lakata. DPA

TOP FIVE

Das Programm von Queen Elizabeth II in Deutschland war sportlich. Sie selbst interessiert sich für diese fünf Sportarten.

1 Cricket: Dass sich die Monarchin für das urenglische Spiel mit den für Kontinentaleuropäer kaum begreiflichen Regeln begeistern kann, verwundert nicht. Schließlich wird Cricket fast ausschließlich in Ländern gespielt, die einst zum britischen Empire gehörten – in manchen ist die Queen immer noch Staatsoberhaupt. Wenn Australien und England aufeinandertreffen, gehört das Händeschütteln mit der Königin quasi zum Prozedere. Wobei Gemahl Prinz Philip angeblich der noch größere Cricket-Fan sein soll.

2 Tennis: Auf dem heiligen Rasen von Wimbledon ist die Queen ein seltener Gast. 2010 stattete sie dem Grand-Slam-Turnier zuletzt einen Besuch ab, zuvor war sie dem Traditionsergebnis 33 Jahre lang ferngeblieben. Mangelndes Engagement für den Tennissport kann man den Royals trotzdem nicht vorwerfen: Die Queen ist Patronin des All England Lawn Tennis and Croquet Club, der das Turnier in Wimbledon ausrichtet. Und die Royal Box auf dem Centre Court ist auch bei Abwesenheit der Königin stets mit adeligem Publikum besetzt.

3 Fußball: Jahrelang hatte die Regentin auf die Frage, welches Premier-League-Team denn nun ihr Favorit sei, eisern geschwiegen. Erst 2009 ließ sie verlauten, dass sie es mit West Ham United hält. Vielleicht kommt dies daher, dass sie nach dem WM-Finale 1966 dem englischen Mannschaftskapitän Bobby Moore den begehrten Pokal überreichen durfte – der spielte damals für den Club aus dem Londoner East End. Sportlich half der royale Beistand dem Verein bislang aber nicht: Die Hammers waren noch nie englischer Meister.

4 Taubenrennen: Als König Leopold II. von Belgien den britischen Royals anno 1886 eine Horde Renntauben schickte, entdeckte die königliche Familie ihr Faible für das Federvieh. Auch Elizabeth II. ist dem Vernehen nach ein begeisterter Fan von Taubenrennen, die in Großbritannien als Sport anerkannt sind. So nahmen schon Tauben ihrer Majestät an wichtigen internationalen Wettbewerben teil, darüber hinaus ist die Queen auch Patronin des britischen Dachverbandes Royal Pigeon Racing Association.

5 Pferdesport: Das Pferderennen in Ascot gehört für die Queen zu den Pflichtterminen – und das nicht nur wegen ihrer Begeisterung für die aktuelle Hutmode. Sie war selbst passionierte Reiterin, bis chronische Kniebeschmerzen sie zur Aufgabe des Hobbys zwangen. Nur um eine Legende handelt es sich jedoch bei der Erzählung, dass die royale Pferdenarrin bei ihrem Deutschland-Besuch 1965 die Orte Marbach am Neckar und Marbach an der Lauter wechselte haben soll – und in der Schillerstadt irritiert nach dem berühmten Gestalt fragte: „Where are the horses?“ SVEN SATTLER