

# NEWS 12.10



**Wir Trailrunner lieben es ja, im Gelände bergauf und bergab zu laufen. Je steiler, hochalpiner oder happiger der Bergab -Trail wird, desto wichtiger ist es, „richtig“ zu laufen. Folgende praktische und selbst erfahrene Tipps sollen dabei helfen.**

Ja als Jugendlicher war ich bereits begeisterter Bergler. Da nahmen wir mal zum Abstieg die altbewährten Haselnussstöcke, da ging's dann deutlich leichter. Also hier schon der erste Tipp: Übung macht den Meister und probiert es doch mal mit Stöcken aus. So bin ich bei meinen 4 Transalpine-Run Teilnahmen fast jede Etappe mit Stöcken gelaufen. Mit „4 Füßen“ wird es euch leichter fallen, sich im steilen Gelände bergab zu bewegen. Ganz wichtig ist auch, dass ihr langsam und dosiert beginnt, um auch keine Überlastungsbeschwerden einzufangen. Das funktioniert gut, denn die bremsende Belastung merkt sich die Muskulatur. Wer kennt nicht den brutalen Muskelkater nach dem ersten Bergablauf. Dem kann man etwas entgegen. Mittlerweile gibt es

für jede Sportart einen eigenen Schuh, so auch für uns Trailrunner. Achtet auf gutes Schuhwerk, insbesondere auf Profil und Dämpfung. Ich selbst laufe gerne flache, nicht zu weiche aber dennoch komfortable Schuhe. Manche haben sogar Profile, die man sogar als „Waffen“ bezeichnen könnte. (z.B. Salomon XA3Pro, Speedcross oder S-LAB - mit diesen Schuhen bin ich auch den Transalpine-Run gelaufen).

Das Bergablaufen belastet die Gelenke deutlich stärker als im Flachen. Wenn ihr mit den Fußballen aufsetzt, werden diese nicht so belastet. (... und mit Stöcken noch weniger!)

Geht es also steiler bergab, wird man nicht davon abkommen können, auf der Ferse (Rückfuß) zu landen. Es bietet sich deshalb an, mit kurzen Schritten, aber mit hoher Trittfrequenz zu laufen. Im Wettkampf solltet ihr die Beine „rollen lassen“, das soll heißen, durchaus schnell und mit Schwung (bis zur vollen Beschleunigung) runter zu laufen. Das funktioniert selbst in schwerem Gelände erstaunlich gut. Dazu gehört allerdings etwas Übung

[macht den Meister] dazu, bis es fließend und im Schlaf funktioniert. Wer dann beim „rollen lassen“ oder hohem Tempo wieder Geschwindigkeit rausnehmen will, entweder voll in die Eisen steigen (geht aber brutal in die Oberschenkel) oder mein Tipp, rückwärts Armkreisen.

Dies bedeutet im med. Sinne eine einleitende Bewegung, die Brustwirbelsäule aufzurichten und dadurch Geschwindigkeit zu reduzieren. Das Gleichgewicht wird nach hinten verlagert, und dadurch die körperliche Dynamik verringert. Also nicht nach vorne sondern rückwärts Armkreisen. Dies ist zwar sehr gewöhnungsbedürftig, aber man kann es lernen. Um die Belastung auf den Körper möglichst gering zu halten, ist es wichtig immer „Körperspannung“ zu halten (Rumpfmuskulatur – ihr solltet nicht nach vorne einknicken) und mit das Wichtigste ist, dass beim Landen der Ferse, die Knie nie durchgestreckt sind. Mit der Zeit werdet ihr dann den richtigen Schritt und das Auge für den passenden Schritt im Gelände finden um sicher runter zu kommen. Funktioniert am Besten im alpinen Gelände! Bergablaufen erfordert natürlich auch höchste Konzentration, seid deshalb immer wachsam und vorausschauend. Als Hilfsmittel kann da eine Brille mit Kontrastgläsern dienen (Mein Tipp: Sziols Brillen mit Wechselgläsern). Wenn es dann technisch wieder einfacher (ist natürlich Definitionssache) wird, kann man durchaus mit großen, langen und schnellen Schritten – auch bergab – voll beschleunigen.

Gut auch, wenn ihr mal mit schnelleren Läuffern ins Gelände geht. Versucht bergab mal dran zu bleiben, das hat mir gut geholfen, mich bergab schneller und sicherer zu bewegen. Nichts desto trotz habe auch ich immer eine „Trickkiste“ dabei. Diese ist situationsbedingt gefüllt. Aber es gehört eine Portion Mut dazu, getreu meinem Motto: Mut zur Lücke.

**Anton „Dodo“ Philipp aus dem schönen Allgäu ist mehrfacher Transalpine Run Sieger in der Masters-Kategorie.**

**KLICK HIER! wir wollen Deine Meinung hören...**