

TRAIL-RUN

»»»»»»»» Denis Wischniewski



FALKEN.

INHALT

Vorwort	5
WIE ALLES BEGANN	7
>>> Meine Geschichte als Trail-Runner	7
>>> Die Geschichte des Trail-Runnings	10
>>> Deine Geschichte als Trail-Runner?	12
DIE AUSTRÜSTUNG: WAS BRAUCHE ICH WIRKLICH?	14
>>> Gut zu Fuß – der Schuh für den Trail-Run	17
>>> Richtig angezogen – so kannst du starten	25
>>> Hardware für den Trail-Run – damit es ein sicherer Spaß bleibt	31
>>> Der Laufrucksack – Mittelpunkt, Küche und Wohnzimmer	35
DIE TRAIL-TECHNIK: UPHILL, DOWNHILL, FELSEN, MATSCH ...	36
>>> Der Einstieg in die richtige Lauftechnik auf dem Trail	38
>>> Downhill – rasch bergab	40
>>> Uphill – bergauf laufen	42
>>> Laufen in Schlamm und Matsch	44
>>> Mit Stöcken laufen	45
DAS TRAINING: VOM EINSTEIGER ZUM PROFI	46
>>> Wer ist ein Trail-Run-Einsteiger?	48
>>> Was beim Trail-Running im Körper passiert	51
>>> Das Grundlagentraining	53
>>> Trainingspläne – fit in acht Wochen	55
>>> Der Trail-Marathon – und mehr	61
>>> Fit für jede Strecke – Übungen zum Dehnen und Kräftigen	67
>>> Auch wichtig: zwischendurch entspannen	78
>>> Vom Marathon zum Ultra-Trail	83

>>> Selbstversuch: sieben Tage lang rennen	88
>>> Übertraining: Wann ist es zu viel?	92
>>> Rund um die Motivation	97
DIE ERNÄHRUNG: DU LÄUFST, WIE DU ISST	100
>>> Welche Nährstoffe braucht ein Läufer?	102
>>> Wann was und wie essen?	104
>>> Vier leckere Rezepte für hungrige Sportler	106
AB NACH DRAUßEN: ALLES, WAS MAN WISSEN MUSS	112
>>> Wie findet man die besten Trails und Strecken?	115
>>> Allgemeine Trail-Tipps & Regeln	119
DER WETTKAMPF: VORBEREITUNG, RENNTAG UND ERHOLUNG	126
>>> Die Saison in Ruhe planen	128
>>> Der Renntag – und die Tage unmittelbar davor	131
DIE GESUNDHEIT: SO LÄUFST DU GESUND UND VERLETZUNGSFREI	134
>>> Tipps für Trail-Running ohne Verletzungen	136
>>> Was tun bei Muskelkrämpfen?	140
>>> Regeneration und Selbstmassage	142
DIE GRÖSSTEN TRAIL-RENNEN DER WELT	146
>>> Camps, Revierguides und Trail-Treffen	148
>>> Wettkämpfe für Trail-Runner	149
Literaturliste – Tipps zum Weiterlesen und Weiterlaufen	174
Register	175
Impressum	176



>>> VORWORT

„Junger Mann, was ist das, was Sie da machen?“

„Achtung, ein Jogger kommt!“

Wenn ich in den Bergen laufe, dann treffe ich hin und wieder auf andere Menschen. Meist sind das Wanderer oder Spaziergänger, die sich nur schwer vorstellen können, wie man es schafft, auf schmalen Wanderpfaden, über Felsen und Geröll, zu rennen. Für Wanderstrecken, die mit vier Stunden Gehzeit ausgeschrieben sind, brauche ich manchmal nur eine Stunde. Und dann schütteln die Wandersleute in ihren schweren Echtleder-Stiefeln die Köpfe und verstehen nicht, wie man denn mit diesen „Turnschuhen“ in solch einem Gelände unterwegs sein kann.

Es geht, ja! Und es macht unglaublich viel Spaß, denn ein Trail-Runner ist viel mehr als nur ein „Jogger“, der einfach mal im Wald oder in den Bergen unterwegs ist.

Trail-Running ist so etwas wie Laufsport, Wandern, Bergsteigen und Yoga zusammen. Man powert sich aus, erlebt die Natur und die Umgebung ganz neu, man findet seine innere Mitte und betreibt einen Sport, der wenig kostet und überall funktioniert – ohne Voranmeldung, Monatsgebühr oder feste Trainingszeiten.

Trail-Running kann aber auch ein unheimlich fordernder Wettkampfsport sein. Trail-Runs rund um den Globus laden ein, persönliche Grenzen kennenzulernen. In jedem Land der Erde findet man Events, die einem auf eine unvergleichliche Art und Weise die Schönheit der Umgebung dort näherbringt.

Die Landschaften, Wälder und Berge laufend zu entdecken und dabei Distanzen zurückzulegen, die andere Leute eher mit dem Auto fahren, ist ein Teil der Faszination Trail-Running.

Egal ob allein oder in einer großen Gruppe, egal ob für 30 Minuten oder 35 Stunden, egal ob im Waldstück hinterm Haus oder in den Alpen oder in fernen Ländern – Trail-Running ist für alle da und vor allem für diejenigen, die immer gesagt haben: „Laufen ist doch voll langweilig!“

Ihr Denis Wischniewski



WIE ALLES BEGANN

>>> MEINE GESCHICHTE ALS TRAIL-RUNNER

Ich könnte jetzt behaupten, dass Trail-Running oder das Laufen an sich mein Leben gerettet hätte. Aber das ist nicht so. Vermutlich würde ich auch ohne Trail-Running noch leben, aber – da bin ich mir sicher – mein Leben hätte nicht diese Qualität. Dabei ist das Laufen kein „Lieblingssport“ für mich. Es ist vielmehr zu einer Lebenseinstellung geworden. Das Laufen ist etwas, das mich ständig begleitet, immer für mich da ist, wenn ich es brauche.

Laufen ist für mich viel wichtiger als „nur“ ein Sport. Als Trail-Runner habe ich viele neue Freunde kennengelernt, viele spannende Menschen getroffen, die Welt gesehen und dabei meinen persönlichen Horizont erweitert.

Es begann vor vielen Jahren mit einem sehr unguten Gefühl. Ich war Anfang 30 und in einem Wirbel aus junger Vaterschaft, einem Job, der mich ständig durchrüttelte – und dazu in einem Körper, der gut zwölf Kilo zu viel wog. Ich war nach den 100 Treppenstufen, die mich ins Büro führten, immer total aus der Puste. Oben angekommen, musste ich für einige Sekunden stehen bleiben, wenn ich den deutlich fitteren Kollegen eine Antwort geben wollte, die diese auch verstehen konnten. „Guuhhten Morgn. Mooment! Puhhh. Jetzt, ja, jetzt geht's wieder!“

Alles veränderte sich durch eine Wette: Ich zog irgendwann in der Mittagspause die Laufschuhe an und gehörte fortan nicht mehr zu der Gruppe, die sich das 8,50-Euro-Menü bei Luigi schmecken ließ. Jeden Mittag rannte ich nun wie ein Besessener aus dem Bürogebäude, über die große Straße, nach unten an die Trails der Isar. Ich steckte vorher zwei Müsliriegel ein und einen Apfel.

Anfangs lief ich 30 Minuten. Ich schaffte fünf Kilometer in dieser Zeit. Nach ein paar Wochen dann zehn Kilometer. Später reizte ich die Geduld meines Chefs bis zum Letzten aus und interpretierte den Begriff „Gleitzeit“ nach eigenem Ermessen und über 20 Kilometer Trail-Running.

Nach drei Monaten stand ich am Start eines Marathons. Ich hatte sieben Kilogramm weniger auf den Hüften, Farbe im Gesicht und immer noch diese Wette am Laufen. Nach 42,195 Kilometern kam ich ins Ziel. Meine Zeit: 3 Stunden und 36 Minuten. Meine Beine waren wie tot! Ich war glücklich. Und es war genau die Art Glück, die ich gesucht hatte.

Ich dachte, damit wäre es erledigt. Doch es ging weiter. Ich war beeindruckt von mir, von meiner Leistung, von dem, was „geht“ in solch kurzer Zeit. Ich war fasziniert von der Veränderung meines Körpers und auch davon, wie ich mich selbst sah. Ich fühlte mich sehr viel näher bei mir selbst als in den Jahren zuvor. Ich konnte klarer denken, tiefer schlafen und das Thema Essen bekam eine neue Qualität. Fortan war ich ein Läufer auf der Suche nach neuen Erfahrungen. Ich meldete mich für einen Lauf in Jordanien an. 50 Kilometer, länger als ein Marathon, ein Ultra-Lauf. In einem Teilnehmerfeld aus den unterschiedlichsten Typen aus allen Ecken der Erde rannte ich auf einer kerzengeraden Asphaltautobahn zum tiefsten Punkt dieser Welt. Die letzten zehn Kilometer waren die Hölle – und nach vier Stunden war es endlich vorbei. Ich beschloss, nie mehr auf Asphalt zu laufen. Ich tat es tatsächlich danach nur noch ein Mal. Und dann war ich nur noch: Denis, der Trail-Runner.



Meine Geschichte: vom Lauf in der Mittagspause über den Wüsten-Trail zum begeisterten Trail-Runner

LAUF-OFFENBARUNG IN BAYERNS BERGWELT

Ich entdeckte die Berge, die Alpen und die Mittelgebirge. Ich war auf der Jagd nach schmalen Trails, nach Laufstrecken, die es offiziell nicht gab, nach immer neuen Routen und dabei lernte ich meine Heimat kennen. Beim „Chiemgauer 100“ etwa (mehr über diesen Trail auf Seite 155). Ein Freund hatte mir davon erzählt: „Da musst du hin! Das ist krass!“

100 Meilen oder alternativ 100 Kilometer durch die Bergwelt des Chiemgaus. Viele Tausend Höhenmeter, lauter verrückte Sportsfreunde am Start und ein Veranstalter, der von Austragung zu Austragung darum kämpft, dass er für sein Rennen eine behördliche Genehmigung und Sponsoren bekommt. Es war die Grenzerfahrung, die ich mir erhofft hatte, und an diesem Samstag erlebte ich alles, was man sich als Trail-Runner und Ultraläufer nur wünschen kann. Ich rannte zu Anfang mit lockeren und starken Beinen auf die ersten Gipfel, ich führte während des Laufes intensive Gespräche mit anderen Teilnehmern, genoss die wunderschöne bayerische Alpenregion, wurde klatschnass im Gewitterregen, verbrannte mir die Haut in der Julisonne und dachte, es würde ewig so leicht und entspannt weitergehen.

100 Kilometer? Haaa! Was kostet die Welt?

Nach 60 Kilometern war ich hundemüde. Nach 65 Kilometern bekam ich Hunger. Nach 70 Kilometern fragte ich mich ernsthaft und schließlich laut, ob das hier einen Sinn hatte. Bei Kilometer 80 kam ich an einen letzten Verpflegungspunkt und der Veranstalter stellte mir die Frage, ob ich weiterlaufen wolle oder hier bequem aussteigen, womit ich in eine gesonderte „80-Kilometer-Wertung“ gerutscht wäre. Meine Reaktion: „Wo geht es weiter? Wo muss ich hin? Was muss ich tun, um weiterlaufen zu dürfen?“

Diese letzten 20 Kilometer waren Kampf – zwischen Mensch und Gelände. Der Weg zum letzten Gipfel war reine Kopfsache und ich erbärmlich langsam. Wanderer mit Kleinkind auf dem Rücken überholten mich, ich kam mir dämlich vor.

Nach 14 Stunden war ich einer der Finisher. Ich war ein Berg-Ultra-Mann.

In den folgenden Jahren wurde ich häufig zum Finisher und jeder Zieleinlauf war anders, jeder dieser Läufe hat eine eigene Geschichte. Ich rannte durch die Sahara, um

die Zugspitze, durch die Rocky Mountains und bei minus 48 Grad durch den Yukon in Nordkanada. Ich lief mehr als 200 Kilometer am Stück durch die Schweizer Alpen, durchquerte Gran Canaria in 33 Stunden und durfte mit den Weltbesten des Sports beim Transvulcania um die Wette rennen.

Meine Geschichte ist noch lange nicht zu Ende. Ich bin Anfang 40 und als Trail-Runner damit noch richtig jung. Gut, vielleicht ist es doch so: Trail-Running hat mein Leben gerettet.

>>> DIE GESCHICHTE DES TRAIL-RUNNINGS

Unter Trail-Running versteht man ganz allgemein das Laufen auf allen Strecken fernab asphaltierter Laufbahnen oder Straßen – am besten mitten in der Natur. So gesehen zählt also schon der Läufer im nahe gelegenen Wald zu den Trail-Runnern. Niemand weiß genau, wann das Trail-Running entstanden ist. Vielleicht war es ein Urmensch, der zum ersten Mal auf einem Trampelpfad, einem Trail, rannte. Er jagte womöglich ein Mammut, einen Hirsch – oder er wurde selbst gejagt. Vielleicht von seiner eifersüchtigen Frau oder einem Tiger. Kurz: Durch unwegsames Gelände, über Stock und Stein sind die Menschen vermutlich schon sehr lange gelaufen. Als

Wettkampfsport ist das Trail-Running jedoch noch relativ jung. Erst innerhalb der letzten zehn Jahre wurde aus dem Begriff ein Sport mit Profil.

Meilensteine sind dabei in Europa der Swiss Alpine Marathon in Davos, ein Ultra-Berglauf über 78 alpine Kilometer mit einem Auf- und einem Abstieg, und der Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB). Letzterer verschafft dem Trail-Running seit 2002 interna-



Topläufer Jonas Buud beim Swiss Alpine Marathon.

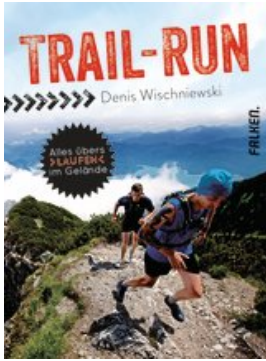
tionale Beachtung. Bei diesem Wettbewerb in Frankreich treffen sich einmal im Jahr mehr als 10.000 Teilnehmer, um in einem von insgesamt fünf Rennen das Massiv des höchsten europäischen Berges zu umrunden. Der UTMB gilt als eine inoffizielle Weltmeisterschaft der Ultra-Trail-Runner.

In den USA ist das Trail-Running schon länger eine wichtige Säule innerhalb der Outdoor-Bewegung und des Laufsports und auch in Frankreich hat das Laufen abseits der befestigten Wege eine lange Tradition. Das Festival des Templiers findet zum Beispiel 2015 bereits zum 21. Mal statt. Mehr als 2500 Trail- oder Landschaftslauf-Wettkämpfe fanden 2014 in unserem Nachbarland statt.

In Deutschland ist der Sport deutlich jünger, aber von Jahr zu Jahr füllt sich auch hier der Kalender. Zwar finden klassische Cross- oder Landschaftsläufe – etwa der Rennsteiglauf im Thüringer Wald oder der Hermannslauf bei Bielefeld – seit vielen Jahrzehnten und mit stetig steigenden Teilnehmerzahlen statt, echtes Trail-Running ist das für viele aber nicht. Hier waren Rennen wie der Transalpine-Run und der Zugspitz Ultratrail echte Pionierveranstaltungen, die inzwischen auch international bekannt sind und viele Hundert Starter locken.



Der Zugspitz Ultratrail ist ein Wettkampf-Highlight in den Alpen.



Denis Wischniewski

Trail-Run

Alles übers Laufen im Gelände

Paperback, Klappenbroschur, 176 Seiten, 17,2 x 23,5 cm

ISBN: 978-3-8068-3603-5

Falken

Erscheinungstermin: September 2015

Laufen über Stock und Stein

Trail-Running ist DER neue Lauftrend und Abenteuer pur. Lass den Asphalt hinter dir und ab geht's auf den unbefestigten Pfad, in den Wald hinein, den Berg hinauf, über Äste, Stock und Stein – die Kombination aus Sport und Natur garantiert ein unbeschreibliches Gefühl der Freiheit. Trail-Running macht aber nicht nur Spaß, es ist zudem ein effektives Ausdauer- und Krafttraining. In diesem Buch findest du das nötige Wissen für deinen Einstieg ins Trail-Laufen: angefangen von der geeigneten Kleidung über die richtigen Lauftechniken und die optimale Verletzungsprophylaxe bis hin zum gezielten Training und zur Wettkampfvorbereitung. Von der Hausrunde über den Langstreckenlauf bis zum Ultra- Rennen – man sieht sich auf dem Trail!