Freiheit auf zwei Beinen

Für die einen ist es eine spirituelle Grenzerfahrung, für andere die Möglichkeit, den Kopf frei zu bekommen. Kalt lässt Trailrunning aber niemanden. Verlässt man ausgetretene Laufpfade mit der richtigen Ausrüstung und Technik, werden Kilometer und Zeiten tatsächlich bald nebensächlich.

Text BERNADETTE HÖRNER

Mit maximaler Geschwindigkeit und minimalem Gepäck über Wanderpfade – so in etwa könnte der Versuch klingen, einem alpinen Ureinwohner den Trend „Trailrunning“ zu erklären, wenn dieser kopfschüttelnd erklärt, dass er sein Leben lang ohnehin nicht anders als schnell über Berge gegangen ist. Vielleicht steckt hinter dem neuen „Berggeist“ aber doch mehr, als noch die Großeltern damit verbunden haben.

Die Grenzen der physischen Belastbarkeit werden heute neu definiert, wenn sich die Laufelite bei der „Tor des Geants“ (TDG), dem weltweit härtesten Ultratrail, nonstop und nonsleep über 330 Kilometer hochalpines Gelände im italienischen Aosta-Tal plagt. Jeder Stein im Schuh stellt die Psyche dort vor eine immense Belastungsprobe, wenn die im besten Fall 70 Wettkampfstunden mit Kälte, strömendem Regen oder Schneefall, Nebel und knöcheltiefem Gatsch nie enden wollen. Die überwältigenden Gefühle, die Tränen und die tiefe Dankbarkeit, die dann ein einziger Sonnenstrahl auslösen kann, sind es, die gegenwärtig immer mehr Läufer von der Straße auf die Wanderwege treiben.

Zudem bieten die Berge auch trainingswissenschaftlich etliche Anreize. Unebene, rutschige Wald- und Geröllpfade steuern andere Muskelgruppen an als die Kilometerhatz in der Ebene, verbessern die Balance und die Konzentration. Und die Schinderei tunt, wenn sie auf 2000 Metern oder höher stattfindet, auch die Sauerstoffaufnahmefähigkeit des Blutes.

Um in den Genuss dieser Effekte zu kommen, müssen aber nicht zwingend jene Nahtoderfahrungen durchlebt werden, auf die manche Ultraläufer aus sind. Es reichen ein wenig Motivation und ein Blick in die Terminrubriken der Webportale www.trailrunning-szene.at. oder www.trail-magazin.de. Dort wird man bei der Auflistung der wichtigsten Trailveranstaltungen auch im Bereich „Speedtrails“ fündig, jenen Bewerben, die mit einer Länge von ca. 10 bis 30 Kilometer vor allem Anfängern zu bewältigende Naturerlebnisse bieten.

„Für diese meist Mittelgebirgsläufe braucht man noch wenig Ausrüstung“, weiß Thomas Bosnjak, Obmann der Austria Trail Running Association (ATRA). Der persönliche Erstkontakt mit dem Berg kann also mit normalen Laufschuhen, Funktionskleidung und einem Rucksack, gepackt mit Trinkflasche, Handy und e-card, durchaus erfolgreich verlaufen. „Ich rate aber unbedingt, eine Pulsuhr zu tragen. Gerade bergauf ist der Ehrgeiz am Beginn oft so groß, dass für die Bergabstrecke dann keine Kraft mehr da ist“, weiß Bosnjak aus eigener Erfahrung. Er war über zehn Jahre lang erfolgreicher Mittel- und Langstreckenläufer, bevor er 2010 der Trailsucht verfiel. „Das Tempolimit gibt bergauf die anaerobe Schwelle vor. Wenn die nicht bekannt ist, gilt für Männer die Formel 220 minus Lebensalter minus 10, für Frauen 228 minus Lebensalter minus 10 als maximale Herzfrequenz. Grundsätzlich sollte die Fitness vor dem ersten Trailbewerb aber zumindest sechs Kilometer und 400 Höhenmeter in einer Stunde zulassen.“

Auch Nordic-Walking- bzw. Trekkingstöcke können verwendet werden, wenn man sich erfahrungsgemäß schwertut. Bosnjak:
„Die müssen dann

Odlo Raptor T-Shirt
Schnell trocknendes, atmungsaktives und weiches Material. Auch ärmellos und mit verschiedenen Drucken erhältlich.
Preis: € 54,99

Odlo Kanon Shorts (Men)
Liebt den Trail, weil besonders schnell trocknend und elastisch sowie mit integrierter Innen-Tight, Reißverschlusstasche und 360°-Reflektoren.
Preis: € 64,99

Asics Gel-Fuji Attack 4
Mit fest sitzender Passform, Schutz im Zehenbereich und feuchtigkeitsableitenden Eigenschaften die perfekte DNA für anspruchsvolle, schnelle Trails.
Preis: € 130,–

Foto: Getty Images/Taxi

Northland Irgon
Superleichte, kleinst verpackbare Funktionsjacke, voll nahtverschweißt. In Ärmelzipptasche verstaubar! Preis: 129,95

aber über die gesamte Distanz mitgenommen werden. Das ist eigentlich der große Unterschied zu Straßenmarathons. Bei einem Trailrun ist der Läufer autonom unterwegs, es gibt nur wenige Labestationen und man ist für die Verpflegung und das Equipment zum großen Teil selbst verantwortlich."

Logistisch spannend wird dieses autonome Unterfangen, wenn Wettkampfstrecken über 70 Kilometer oder mehr gehen und/oder ins alpine Gebirge führen. Laut ATRA-Richtlinien sind dann auch ein Erste-Hilfe-Set mit Überlebensdecke, lange und kurze Funktionskleidung, Haube, Handschuhe, Stirnlampe mit Ersatzbatterien, Regenhose und Regenjacke (zumindest 10.000 mm Wassersäule, Preis ab ca. 130 €), eigener Klappbecher sowie ein Knicklicht Pflicht.

Da das alles in einen für Trails zugeschnittenen Rucksack passen muss, ist beim Equipment geringe Größe und Gewicht bei hoher Funktionalität ausschlaggebend. Auch das Schuhwerk muss dann den Verhältnissen angepasst sein. „Trailschuhe haben stark profilierte Sohlen aus speziellen Gummimischungen und sind dadurch besonders rutsch- und abriebfest", erklärt hier Matthias Weissl, Runningexperte der Handelskette Gigasport. „Zudem sind sie kompakter und bieten im Fersen- und Mittelfußbereich mehr Halt" – wichtig, denn in hochalpinen Lagen ist richtiges Tretwerk mitunter eine Lebensversicherung (Preis: ab 130 €).

Salomon S-Lab Skin 3
Ist besonders leicht (320 g) und schmiegt sich eng an den Körper, um Reibung zu vermeiden. Mit ausgeklügelten Taschen und inklusive 2 x 500-ml-Trinkblase. Preis: € 175,–

Das durften etwa im Vorjahr die Teilnehmer des „Pitztal Trailmaniak" (2015 in „Pitz Alpine Glacier Trail" umbenannt; www.pitz-alpine.at) hautnah erleben. Der knapp 100 Kilometer lange Ultrarun gilt mit 98 Prozent alpinen Singletrails und nur zwei Prozent Forststraße als einer der schwierigsten in Österreich. Das Wetter spielte Ende Juli mit Nebel, Schnee und Dauerregen alle Stückerln. Von den 75 gestarteten Teilnehmern kamen nur 27 ins Ziel. Viele hatten sich auf den rutschigen, kräfteraubenden Geröllpfaden verausgabt, einige verirrt. Der spätere Sieger Stefan Pointner kämpfte schwer mit den steilen, matschigen Graswaldstücken vor

Wenn bei Ultratrails der Startschuss in der Nacht fällt, ist höchste Konzentration gefordert. Streckenkonturen sind im Stirnlampenlicht nur schwer zu erkennen.

Fotos: Getty Images/Aurora Open (gr.), Getty Images/Morsa Images (kl.)

Garmin Epix
Nie mehr verlaufen – mit Kartendarstellung, Höhenmesser und supergenauem Empfang auch in Wäldern. Preis: € 499,–

Pearl Izumi Flash 2 in 1 Shorts (Women)
Dank elastischer Innenhose mit Kompressionswirkung viel Bewegungsfreiheit; schnell trocknend. Preis: € 54,95

Mandarfen, bevor er sich mit einem zügigen letzten Abstieg doch noch auf die Poleposition schob.

Bosnjak überrascht das nicht: „Wer downhill noch fit genug ist, um ein hohes Tempo zu halten, gewinnt beim Trailrunning. Außer auf Schotter und Schnee sollte man talwärts daher immer am Vorfuß laufen und sich trauen, den Körperschwerpunkt nach vorne zu legen. Dadurch beschleunigt man, kann aber auch ein Wegrutschen besser ausgleichen. Und abbremsen immer mit dynamischen, kleinen Schritten." Spätestens hier erweist sich also eine Investition in Trail-optimierte Schuhe als goldrichtig.

Angesichts der Begeisterung vieler Athleten mag man gar nicht glauben, dass im Land der Skiweltmeister die Szene rund um die rasante Bergbezwingung zu Fuß noch ein wirtschaftliches Randsegment ist. Erst wenige Gegenden, wie etwa das Pitztal, haben sich dem Trendsport mit der zeitgemäßen „green Event"-Philosophie verschrieben. Bosnjak: „Die Gründung der ATRA war ein erster Schritt, Trail-Events und Ausbildungen in Österreich nach höchsten Standards durchzuführen. Und wenn wir es schaffen, dass Läufer auf heimischen Forststraßen von Autofahrern nicht mehr angegrantelt, sondern wie in Frankreich, Italien oder Spanien üblich angefeuert werden, wäre das auch eine schöne Sache." ***SM***

Swiss Exe C-Shield
Durchblick bei jedem Wetter dank selbsttönenden Scheiben, großem Sichtfeld und Windschutz; mit Carbonbügel. Preis: € 219,90

Thomas Bosnjak ist Obmann der ATRA und Vorstandsmitglied der Internationalen Trail Running Association (ITRA). In Österreich ist er für die Streckenführung vieler großer Trailbewerbe verantwortlich.

Matthias Weissl ist Einkäufer für den Running-Bereich aller 15 österreichischen Gigasport-Filialen sowie den Gigasport-Online-Store.

Fotos: Getty Images/Look (gr.), privat

Comperdell
Ultralight Vario 4 Compact
Mit 176 g pro Teleskopstock einer der leichtesten Trekkingsticks auf dem Markt; komplett aus Carbon. Preis: € 189,95