

# Trailrunning – Lauftechnik: Bergauf laufen (Uphill)

Beim bergauf Laufen in technisch schwierigem Gelände ist die Schrittfrequenz dem Gelände angepasst. Die Arme schwingen im Takt mit, der Oberkörper ist leicht nach vorne geneigt und bleibt stabil.

## Merkmale

- Blick voraus richten
- Arme im Takt mitschwingen
- Oberkörper leicht nach vorne und stabil halten
- Schritte dem Gelände anpassen
- Zum Gehen wechseln, wenn das Gelände zu steil wird.

## Anwendungstipps für Trailrunning

- Keine langen Einheiten (Qualität vor Quantität)
- Immer im Gelände
- Nebst Laufen auch Koordination und Rumpfkraft trainieren
- Rumpf bei Laufschulübungen anspannen
- Überschätze dich nicht beim Bergablaufen, sondern taste dich langsam heran. Denn Bergablaufen braucht Konzentration, Koordination, einen stabilen Rumpf und eine stabile Beinachse
- Übung und Wiederholung machen den Meister: Baue regelmässig Trailtechnik-Übungen ins Training ein

---

Quelle: Debora Fust, Projektleiterin Lernmedien bei Swiss Athletics; Patrick Bertschi, Verantwortlicher Erwachsenensport esa bei Swiss Athletics, esa-Experte



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

**Bundesamt für Sport BASPO**