

# Trailrunning – Lauftechnik: Bergauf gehen ohne Stöcke (Powerhiking)

Sobald bei einem Trailrun die Schritte beim bergauf Laufen kürzer werden, wird ins Gehen gewechselt und die Schritte wieder grösser. Der Oberkörper ist etwas senkrechter und die Hände dürfen auf den Knien oder Oberschenkeln abgestützt werden.

## Merkmale

- Blick vorausschauend
- Schrittlänge und Kadenz der Geschwindigkeit anpassen und Ausnutzen des Geländes / längere Schritte
- Rhythmus gleichmässig
- Hände dürfen auf den Knien oder Oberschenkeln abgestützt werden
- Oberkörper senkrecht halten für bessere Atmung

## Anwendungstipps für Trailrunning

- Keine langen Einheiten (Qualität vor Quantität)
- Immer im Gelände
- Nebst Laufen auch Koordination und Rumpfkraft trainieren
- Rumpf bei Laulschulübungen 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**