

# Trailrunning – Lauftechnik: Bergab laufen (Downhill)

Beim bergab Laufen bleibt der Oberkörper möglichst stabil und die Landung erfolgt jeweils auf dem Mittel- und Vorfuss. Eine angepasste, kurze Schrittlänge ist angezeigt.

## Merkmale

- Blick voraus richten
- Arme für Balance einsetzen
- Angepasste, kurze Schrittlänge
- Landung auf Mittel- und Vorfuss
- Oberkörper möglichst stabil halten
- Körper in leichter Vorlage halten

## 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**