Schwerpunkt 05/2022: Trailrunning

Mit dem schönen Wetter erwacht auch der Drang nach Bewegung in der Natur. Die Sportart Trailrunning bietet für jedes Läuferniveau die Möglichkeit, sich in der Natur zu bewegen und die einzigartige Landschaft zu geniessen. Dieses Schwerpunktthema zeigt auf, wie Anfängerinnen und Anfänger einen ersten Trailrun strukturieren können und gibt nützliche Tipps für Fortgeschrittene zur Optimierung ihres Trainings. Zudem zeigt es Lehrpersonen auf, wie sie ihre Schulklasse zur Bewegung in der Natur bringen können.

Trailrunner und Trailrunnerinnen laufen auf Hügel und Berge und geniessen die atemberaubende Aussicht. Sie durchqueren Flusstäler mit eindrücklichen Wasserfällen und wundervoller Flora und Fauna. Trailrunner und Trailrunnerinnen erkunden laufend Naturlandschaften und erleben diese somit auf eine besonders intensive Art und Weise. Das Unterwegssein mit wenig Gepäck verleiht ein Gefühl von Fliegen und Leichtfüssigkeit.

Was versteht man unter Trailrunning?

Trailrunning unterscheidet sich vom klassischen Running vor allem durch den unebenen, teilweise mit Hindernissen durchsetzten Untergrund. «Trailrunning» ist wortwörtlich übersetzt ein «Laufen auf Pfaden». Trailrunning bezeichnet somit alle Arten von Laufen in einer natürlichen Umgebung mit minimalem Anteil an befestigtem Untergrund. Es spricht Laufsportinteressierte an, die in der Natur abseits von geteerten Wegen unterwegs sind.

Im Trailrunning werden also Kinder, Jugendliche und Erwachsene darin unterrichtet, geschickt und ausdauernd auf schmalen, unebenen, steinigen und mit Wurzeln durchsetzten Pfaden in der Ebene, bergab und bergauf zu laufen mit oder ohne Zuhilfenahme von Stöcken. Trailrunning beinhaltet auch immer wieder Wegabschnitte, in denen nicht gelaufen, sondern gegangen wird. Mögliche Gründe dafür können sein, dass das Laufen zu kräfte-

oder energieraubend ist (z.B. in einem steilen Aufstieg) oder dass das Laufen zu gefährlich ist (z.B. Absturzgefahr).

Good Practice und Vertiefung

Dieses Schwerpunktthema fokussiert auf das Wesentliche und spricht sowohl Laufsportinteressierte als auch solche, die es noch werden wollen, an: Zunächst erfolgt die Erläuterung der wichtigsten körperlichen Voraussetzungen, gefolgt von Inputs zu Material, Sicherheit und Tourenplanung.

Die Videos von Swiss Athletics, graubünden Trailrun und mobilesport.ch zeigen die gute Trailrunning-Technik bergauf und bergab und zuletzt folgen Good Practice-Tipps zum Laufen allgemein, zu Kraft und Gleichgewicht. Die **Muster-Lektion mit Beispielen** aus diesem Schwerpunkt inspiriert zur Gestaltung eines abwechslungsreichen Trailrunning-Trainings. Wer das Thema vertiefen will, kann sich zudem im **Lernbaustein «Trailrunning»** noch mehr Wissen aneignen.

Schwerpunkt als pdf

- **Trailrunning** (pdf)

Berichte

- **Entwicklungsfaktoren**
- **Material und Ausrüstung**
- **Ernährung und Energiebereitstellung**
- **Routenplanung**
- **Risiken und Sicherheitsvorkehrungen**

Lauftechnik

- **Bergauf laufen (Uphill)**
- **Bergauf gehen (Powerhiking)**
- **Bergab laufen (Downhill)**
- **Bergauf laufen und gehen mit Stöcken (Uphill mit Stöcken)**
- **Bergab laufen mit Stöcken (Downhill mit Stöcken)**

Good Practice

- Laufschule
- Laufübungen
- Kraft und Gleichgewicht
- Treppentraining

Beispiellektion

- Eine Trailrunning-Lektion aufbauen

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