

# Trailrunning – Lauftechnik: Bergauf laufen und bergauf gehen mit Stöcken (Uphill mit Stöcken)

Beim bergauf Laufen und Gehen mit Stöcken werden diese immer im Takt und diagonal zu den Beinen eingesetzt. Beim Laufen sind die Schritte eher kurz, beim Gehen eher länger oder in einer höheren Kadenz.

## Merkmale

- Blick voraus richten
- Stöcke im Takt einsetzen
- Stöcke diagonal zu Beinen einsetzen
- Gleichmässigen Rhythmus halten
- Abstosskraft aus den Stöcken nutzen
- Doppelstockeinsatz in sehr steilem Gelände

## Anwendungstipps für Trailrunning

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

## Stocheinführung

Stöcke sind ein geeignetes Hilfsmittel im Trailrunning, wenn die Strecke viele Höhenmeter beinhaltet. Im Aufstieg können wir dank dem Stockabstoss zusätzliche Kraft generieren. Beim Downhill können wir Beinmuskulatur und Gelenke entlasten, indem wir die Stöcke abfedernd einsetzen.

Das erste Mal mit Stöcken rennen ist eine grosse koordinative Herausforderung. Mit folgenden Grundregeln und Übungen gestaltet sich der Einstieg leichter.

## Stocklänge festlegen

Oberarm an den Oberkörper lehnen, Unterarme nach vorne strecken, Stock senkrecht auf den Boden aufsetzen. Nun sollte die Hand am Stockgriff etwa eine Hand breit höher sein als der Ellenbogen.

## Stock-Grundtechnik

1. Schwungphase: Stock schwingt aus Schulterrotation nach vorne, die Finger sind geöffnet
2. Stockeinsatz: zwischen hinterem und vorderem Fuss, Stockspitze schaut nach hinten
3. Druckaufbau: Finger werden geschlossen
4. Zug und Schubphase: Finger bleiben geschlossen
5. Abdruckphase: Schulter ist hinten, Arm ist hinten, Finger öffnen, Abdruck aus der Schlaufe

## Übungen

- Schwung: normal laufen mit schwingenden Armen und Stöcke nachschleifen lassen
- Stockaufsatz: Stöcke aufsetzen, indem man sie aus der Schulter anhebt
- Griff: Hände greifen die Stöcke nur dann, wenn Druck darauf ist. Sonst loslassen.
- Koordination: Laufen mit nur einem Stock, Stockeinsatz nur bei jedem zweiten Schritt, Stockeinsatz unregelmässig

---

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**