

Trailrunning: Entwicklungsfaktoren

Beim Trailrunning gleicht kein Schritt dem anderen. Daher ist es wichtig, seine Bewegungen gezielt steuern zu können. Ändert sich die Situation, müssen Trailrunnerinnen und -runner in kürzester Zeit umdenken und ihre Bewegungen an das Geschehen anpassen. Dies setzt gewisse körperliche Faktoren voraus.

Trailrunning unterscheidet sich vom klassischen Running vor allem durch den unebenen, teilweise mit Hindernissen durchsetzten Untergrund. Kein Schritt ist gleich wie der andere. Wir beschreiben Trailrunning in seiner Grobform deshalb wie folgt:

Geschickt und ausdauernd auf verschiedenen Pfaden laufen

Kinder, Jugendliche und Erwachsene werden im Unterricht darin trainiert, geschickt und ausdauernd auf schmalen, unebenen, steinigen und mit Wurzeln durchsetzten Pfaden in der Ebene, bergab oder bergauf, mit oder ohne Zuhilfenahme von Stöcken zu laufen.

Der [J+S-Lernbaustein «Trailrunning»](#) visualisiert die Sportart mit ihren verschiedenen Facetten gemäss dem Magglinger Ausbildungsmodell.

Entwicklungsfaktoren

Trailrunning fördert sowohl Ausdauer, als auch Kraft und Koordination. Zudem sind Stabilität, Mobilität, Konzentration und Reaktionsschnelligkeit wichtige Voraussetzungen. Im Folgenden die Erläuterungen, die den im [Magglinger Ausbildungsmodell](#) (pdf) definierten Entwicklungsfaktoren folgen:

Ausdauer

- Eine gute Ausdauer ermöglicht dem Trailrunner und der Trailrunnerin, längere Strecken in tieferen Intensitäten zu laufen.
- Trailrunning bedeutet jedoch nicht nur mehrstündige Läufe mit mehr als tausend Höhenmetern in den Bergen: Ein Trailrun kann z.B. auch als einstündiges Training auf leicht coupierten Pfaden entlang eines Flusses oder im Wald absolviert werden.

Kraft

- Trailrunning erfordert sowohl einen [gleichmässig dynamisch konzentrischen als auch exzentrischen](#) Krafteinsatz, mit unterschiedlicher Wichtigkeit, je nach Streckenteil.
- Der Fussabstoss und somit das Vorwärtskommen geschieht mit konzentrischem Krafteinsatz.
- Beim Abbremsen in Bergab-Abschnitten wird exzentrischer Krafteinsatz gefordert. Dies muss vor allem anwendungsspezifisch trainiert werden.

- Das Bergauflaufen in leicht nach vorne gebeugter Haltung fordert die Rumpfstabilität. Dabei ist insbesondere die Haltekraft im Rücken von grosser Bedeutung.

Koordination

- Das stetige Anpassen an den sich ändernden Laufuntergrund stellt grosse koordinative Herausforderungen dar. Gefragt sind sowohl Gleichgewicht, Orientierung, Differenzierung, Reaktion als auch Rhythmisierung. Ebenfalls wichtig sind Umstellung und Kopplung (Assoziation und Dissoziation).

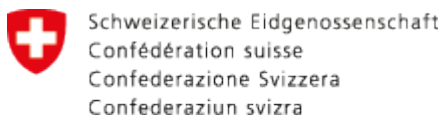
Mobilität/Stabilität

- Die Laufökonomie ist wesentlich. Zudem ist die Fähigkeit entscheidend, in technisch anspruchsvollem Gelände laufen zu können. Dazu ist eine gute Mobilität und Stabilität im Rumpf und in den Hüften, sowie in den Beinen von Vorteil, insbesondere in der hinteren Oberschenkel- und Wadenmuskulatur.
- Eine gute Stabilität der Beinachse ist wichtig, da das Stabilisieren und beim Bergablaufen zusätzlich das Abbremsen auf nur einem Bein geschieht.
- Eine zu hohe Mobilität in den Fussgelenken kann zu einem erhöhten Verletzungsrisiko durch Misstritte führen.
- Weiter ist für die Durchführung von Krafttraining eine ausreichende Mobilität und Stabilität ein absolutes Muss und aus dieser Trainingsoptik wichtig.
- Zur Erhaltung bzw. Verbesserung der Beweglichkeit werden vor allem dynamische Mobilitätsübungen bevorzugt.

Schnelligkeit

- Im Trailrunning ist die Schnelligkeit wichtig, um einen schnellen Bewegungsablauf technisch sauber (Koordination) umsetzen zu können.
- Bei bergab-Passagen können zeitweilig hohe Tempi auftreten, die nahe an der maximalen Geschwindigkeit über kurze Distanzen liegen.
- Damit in einem hohen Tempo ein technisch schwieriges Gelände bergab gelaufen werden kann, ist die Antizipation bzw. Reaktionsschnelligkeit sehr wichtig.

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



Bundesamt für Sport BASPO