



Technikverständnis im Trailrunning

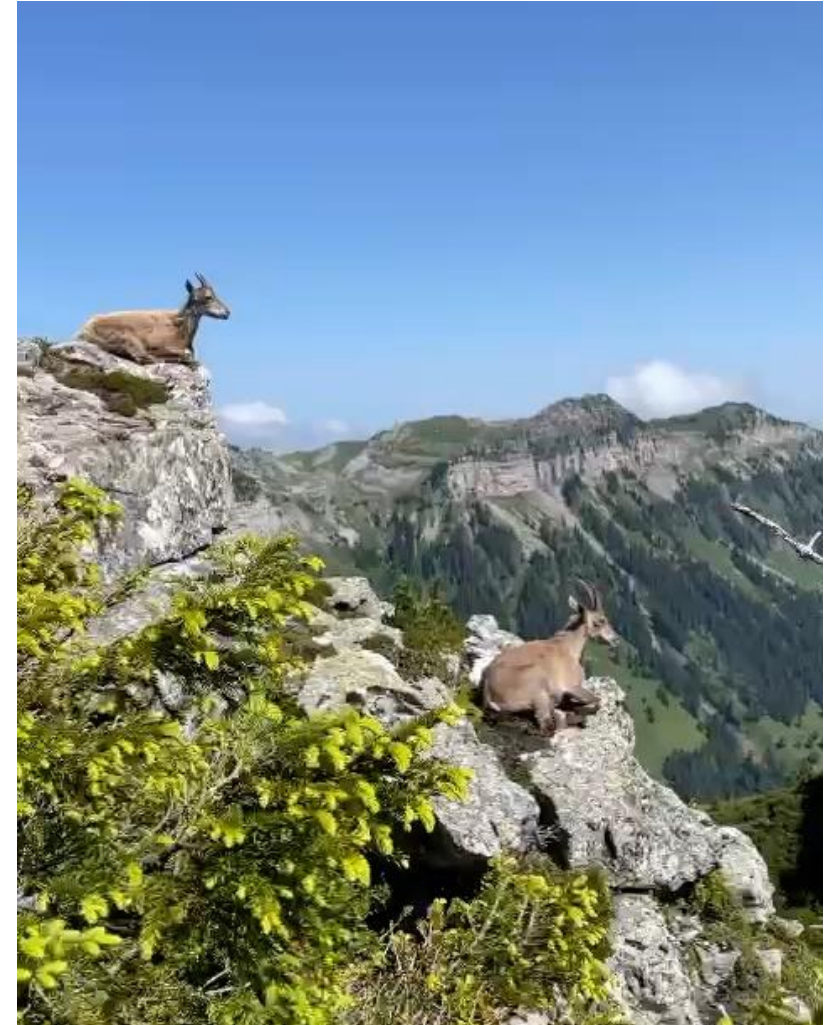
Trailrunning Verstehen





Agenda

1. Einführung
2. Erscheinungsformen/Entwicklungsdimensionen/Entwicklungsfaktoren
3. Lauftechnik im Gelände
4. Fazit Lauftechnik im Gelände





Einführung

- Trailrunning ist rennen auf Hügel und Berge und geniessen der atemberaubenden Aussicht.
- Das durchqueren von Flusstälern mit eindrucklichen Wasserfällen und wundervoller Flora und Fauna.
- Trailrunning ist intensives erleben von Naturlandschaften.
- Das Unterwegssein mit wenig Gepäck verleiht ein Gefühl von Fliegen und Leichtfüssigkeit.
- Trailrunning ist die perfekte Sportart um Körper und Geist - die physische sowie die psychische Gesundheit - zu fördern.



Einführung

- Beim Trailrunning/Berglauf gleicht kein Schritt dem anderen
- Wichtig ist, seine Bewegungen gezielt steuern zu können
- Situativ in kürzester Zeit umdenken
- Bewegungen an das Geschehen anpassen
- Unterscheidung zum klassischen Running vor allem durch den unebenen, teilweise mit Hindernissen durchsetzten Untergrund

Wettkampfsystem / Förderstufen

Kategorien Berglauf Trail					U18		U20		Aktive								
Alter			14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28
Kategorie MSLS / Cross			U16		U18		U20		U23			Aktive					
			Förderstufe / Förderprojekt														
									Kader Berglauf / Trailrunning								
						Talentcard Berglauf National											
			Talentcard Berglauf Regional														

	uphill Fähigk.	downhill Fähigk.
Berglauf WM		x
		x
		x
	x	
Berglauf EM		x
		x
	x	
Berglauf WMRA Youth Cup		
Schweizermeisterschaften		x
Berglauf U18		x
Berglauf U20		x
Berglauf aktive		
Trail		x

Noch keine nationalen oder Internationalen Meisterschaften

Wettkampfsystem																	
										möglich aber noch nicht sinnvoll							
										möglich aber frühestens ab 22 sinnvoll							
Classic up and down										Long Trail ca 85km							
										Short Trail ca 45km							
										Classic up and down							
										uphill / vertical							
										Trail ca 60km							
Classic up and down										Classic up and down							
uphill / Vertical										uphill / vertical							
World Youth Cup																	
										mehrheitlich uphill (aber oft auch kurze downhill Passagen)							
										Distanzen zwischen 35 und 100km							



Einführung

- *Trailrunning ist **ausdauerndes und stabiles laufen** auf verschiedenen Pfaden, **maximal schnelles Reagieren** auf Hindernisse und einsetzen von Trailrunning-Stöcken in einem passenden **Rhythmus**.*
- Dies setzt verschiedene Entwicklungsfaktoren voraus.
- Aufgrund der Streckenbeschaffenheit und der Höhenlage des Trails werden diese zusätzlich beeinflusst.



Erscheinungsformen Leichtathletik vs. Trailrunning

Sekundäre Relevanz (weshalb)

- **Ausdauernd leisten:** Da beim Trailrunning längere Strecken gelaufen werden, braucht es eine gute Ausdauer.
- **Stabilisieren:** Eine gute Stabilität ist notwendig, um sicher und verletzungsfrei über den unebenen Untergrund rennen zu können. Dabei geschieht das Stabilisieren jeweils auf einem Bein
- **Zielgerichtet rhythmisieren:** Ein regelmässiger Rhythmus ist unabdingbare Grundlage, um eine längere Strecke rennen zu können. Im Trailrunning erfolgt jeder Fussaufsatz bewusst an einer Stelle, die genügend Halt bei der Landung und beim Abstoss bietet. D.h. die Schrittlänge variiert zielgerichtet, da sie sich ständig dem Gelände anpassen muss. Das gilt auch für den Rhythmus mit den Stöcken als zusätzliche Herausforderung.



Erscheinungsformen Leichtathletik vs. Trailrunning

Keine Relevanz (weshalb)

Diese Erscheinungsformen haben im Trailrunning keine Relevanz da diese nicht im Sinne der Leichtathletik vorkommen.

- Vollständig strecken
- Maximal schnell
- Optimal beschleunigen
- Maximal reaktiv



Entwicklungsdimensionen/Entwicklungsfaktoren

Entwicklungsdimensionen	Entwicklungsfaktoren
Athletik	Ausdauer Stabilität/Mobilität Kraft Explosivität Schnelligkeit
Technik	Bewegungskoordination Wahrnehmung
Taktik	Taktische Intelligenz Kreativität
Kooperation	Kommunikation Ziele/Werte Leadership
Psyche	Motivation Selbstbewusstsein Emotionale Regulation Konzentration

Details im Dokument „Entwicklungsfaktoren_Trailrunning.pdf“



Schnelligkeit (Spezialität Trailrunning)

- 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
- Um in einem hohen Tempo ein technisch schwieriges Gelände bergab laufen zu können ist die Antizipation bzw. Reaktionsschnelligkeit sehr wichtig



Bewegungskoordination

Das stetige Anpassen an den sich ändernden Laufuntergrund stellt grosse koordinative Herausforderungen dar für:

- Gleichgewicht
- Orientierung
- Differenzierung
- Reaktion
- Rhythmisierung
- Umstellung
- Kopplung



Bewegungskoordination (Umstellungsfähigkeit)

- Im Alltag und insbesondere beim Sport ist es wichtig, seine Bewegungen gezielt steuern zu können. Ändert sich die Situation, muss etwa der Sportler in kürzester Zeit umdenken und seine Bewegungen an das Geschehen anpassen.
- unbekannte Wegstrecken laufen
- Bei unterschiedlichen Untergründen rasch bergablaufen



Entwicklungsfaktoren (Entwicklungsdimension Technik)

Bewegungskoordination (Kopplungsfähigkeit)

- Kopplungsfähigkeit beschreibt, wie wir die Bewegungen unserer Gliedmassen / Körpersegmente (Extremitäten, Kopf und Rumpf) untereinander koordinieren, um gewisse Handlungen auszuführen
- Laufen mit Stöcken



Entwicklungsfaktoren (Entwicklungsdimension Technik)

Bewegungskoordination Grundsätze und Tipps

- Training möglichst früh (wichtigste Phase ist im Kindesalter)
- Wer sich im Erwachsenenalter ständig herausfordern lässt, kann die Fähigkeiten erhalten
- Ein breites, vielseitiges Bewegungsrepertoire erleichtert den Erwerb neuer Fähigkeiten



Entwicklungsfaktoren (Entwicklungsdimension Technik)

Wahrnehmung

- Visualisierungsfähigkeit für Streckenprofile
- Was erwartet mich auf der Strecke
- «lesen» des Geländes
- Orientierungsfähigkeit



Entwicklungsfaktoren (Entwicklungsdimension Taktik)

Kreativität

- Streckenwahl
- Lauftechnik



Entwicklungsfaktoren (Entwicklungsdimension Psyche)

Selbstbewusstsein / Motivation

- Erfolgserlebnisse auf den Trails / in den Rennen
- Mut für downhill «accept the downhill»
- Selbstvertrauen



Entwicklungsfaktoren (Entwicklungsdimension Psyche)

Konzentration

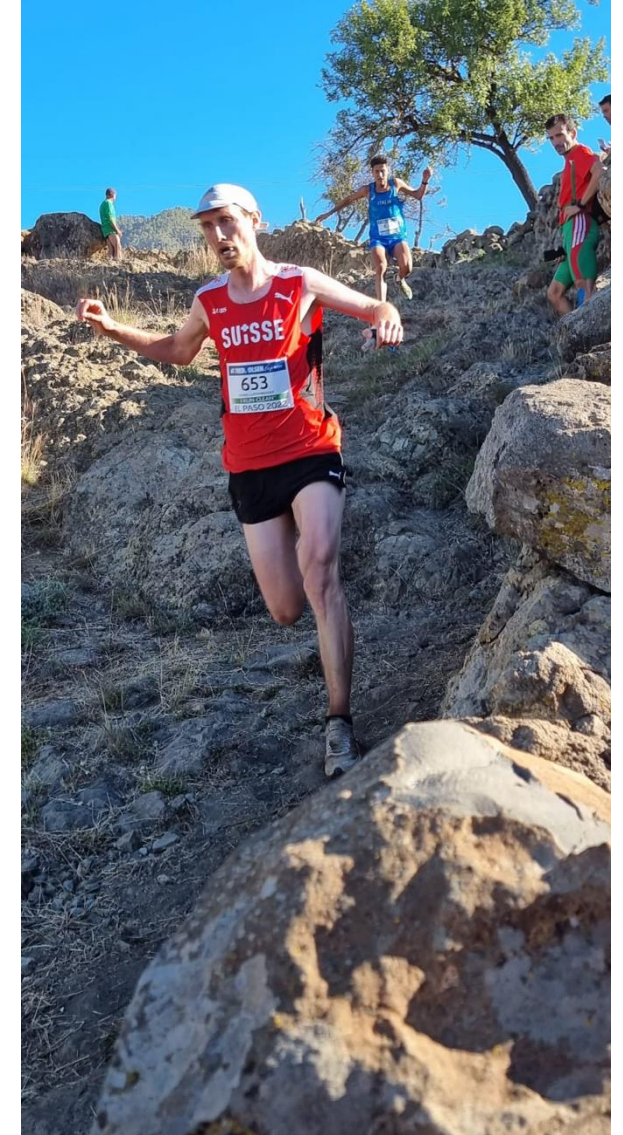
- Fokussierung auf das Handeln
- Vermeiden von Ablenkung
- «nötige Energiebereitstellung sicherstellen»



Lauftechnik Gelände

Merkmale der Technik beim downhill

- Blick vorausschauend, dahin wo wir laufen wollen
- Gelände aktiv Wahrnehmen
- Angepasste kürzere Schrittlänge
- Vorfusslaufen
- Stabiler Rumpf und Oberkörper
- Arme als Balance-Instrument
- Absteigen auf sicheren Objekten.
- Accept the Downhill
- Körper leicht nach vorne geneigt
- Niveau angepasste Geschwindigkeit





Lauftechnik Gelände

Merkmale beim uphill rennen

- Blick vorausschauend
- Schrittlänge und Kadenz anpassen der Geschwindigkeit und Ausnutzen des Geländes / eher kürzere Schritte
- Rhythmus gleichmässig -> Kleinere Zwischenschritte suchen, anstatt grosse Stufen
- Knie hochheben
- Aktiver Armeinsatz mit Fokus auf das Zurückziehen





Lauftechnik Gelände

Merkmale beim uphill marschieren (Powerhiking)

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





Lauftechnik Gelände

Merkpunkte

- Keine langen Technik-Einheiten zum Erlernen (Qualität vor Quantität)
- Bei der Festigung auch im ermüdeten Zustand einen Technik Input durchführen
- Durchführung immer im Gelände
- Nebst Laufen auch Koordination und Rumpfkraft trainieren (Rumpfspannung bei Laufschulübungen)
- Überschätze dich nicht beim Bergablaufen, sondern taste dich langsam heran. Denn Bergablaufen braucht Konzentration, Koordination, einen stabilen Rumpf und eine stabile Beinachse
- Übungen und Wiederholungen machen den Meister: Baue regelmässig Trailtechnik-Übungen ins Training ein



Lauftechnik Gelände

Wichtige Punkte zur Lauftechnik im Gelände

- **Sicherer Bodenkontakt**
- **«Bremsweg» beachten**
- **kontrolliertes Tempo**
- **Vorausschauen**
- Oberkörper leicht nach vorne geneigt
- Am Berg rennen vs. schnell laufen
- Einsatz von Stöcken (im Nachwuchs noch nicht relevant)
- **Lauftechnik auch mit Trailrucksack**

Das Ziel von jedem Läufer im Trail und Berglauf muss (sollte) die variable Verfügbarkeit der Lauftechnik sein!

Die Lauftechnik ist abhängig von:

- Lauftempo, körperlicher Verfassung, Untergrund, Gefälle/Steigung, Schuhwerk, Gewicht Laufrucksack, Dunkelheit, etc.



Fazit Lauftechnik in der Anwendung

- **Good Practice** (Downhill Training)

[Trailrunning: Laufen im Gelände \(jugendundsport.ch\)](http://jugendundsport.ch)

