

WEIL WIR ZUM LAUFEN GEBOREN SIND ...



DEUTSCHLAND € 4,50
ÖSTERREICH € 5,20
SCHWEIZ SFR 8,80
LUXEMBURG € 5,30
ITALIEN € 6,10
SPANIEN € 6,10
FRANKREICH € 6,10
WWW.TRAIL-MAGAZIN.DE

Trail

Januar
Februar
2016

01



Laufstrecken für ALLE!

10-20 KILOMETER

Trails und Rennen
mit viel Flow!

*Strong & Tough:
Alle Hindernis-
Läufe 2016!*

Interview Serie

Mit dem neuen
Trail-Star
MIRA MAI

25



AUSGABEN! DAS JUBILÄUM:
TRANSALPINE NON-STOP, TRAIL-PRODUKTE
FÜR HERBST & WINTER, DIE GESCHICHTE DES
SKYRUNNING, SWIMRUN - DER NEUE TREND,
TRAINING FÜR DIE SAISON 2016

LESER GEWINNEN
PREISE FÜR INSGESAMT
5000 EURO

REVIERGEUDE
BEI DRESDEN

GORE
RUNNING WEAR®

INTO THE
ELEMENTS



SPONSOR DES GORE-TEX® TRANSALPINE-RUN



4. - 10. September 2016

Neue Route von Garmisch-Partenkirchen nach Brixen

Registriere dich ab dem 12. Dezember
unter www.transalpine-run.com

In *Runners World* haben sie ihm eine große Story gewidmet, wir hatten ihn in der letzten Ausgabe interviewt und er scheint viele Leute zu begeistern, denn seine Art zu laufen, ohne Grenzen und scheinbar über jegliche Distanzen, trifft den Zeitgeist des Laufsports. Florian Neuschwander redet viel vom „Ballern“ und meint damit schnelle Läufe auf der Bahn und der Straße und er schwärmt von Trails in der Wildnis von Nordamerika. Der Kerl mit den Piercings, den tätowierten Armen und dem Oberlippenbart ist so etwas wie der moderne Läufer, einer der sich keine Gedanken macht, was jetzt wichtig und richtig wäre, sondern seine Beine und das Herz in die Hand nimmt und rennt, was das Zeug hält.

Wir finden das gut, wenn man einfach nur vom Laufen redet und die Kategorien und Schubladen geschlossen lässt, wir wollen auch gar nicht, ganz nach der „Neuschwanderschen Formel“, dass unsere Leser alles verteufeln und nur noch auf alpinen Trails und ultramäßig unterwegs sind. Nein – lauft, was ihr könnt, was euch anmacht, was vor euch liegt. Das Motto lautet: „Lauft, was es gibt!“ Nur eines bleibt eben, wie es seit vier Jahren auf unserem Papier gedruckt ist: TRAIL ist ein Magazin für Trail-Running und jeglicher Bewegungskultur auf den schmalen Naturpfaden. Wir sind kein Laufmagazin für alles, aber für einen Teil, der einfach sehr geil ist!

Der Chefredakteur von TRAIL wird in diesem Winter an einigen 10 Kilometer Volksläufen auf Asphalt teilnehmen und eine riesige Freude dabei haben - in TRAIL wird er nicht darüber berichten!

TRAIL Magazin im Abo!

Hol dir deine TRAIL bequem als Miniabo, Geschenkabo oder Jahresabo und belohne dich mit tollen Sachprämien! 6 Ausgaben für nur 25 Euro! www.trail-magazin.de

Zum 25. Mal TRAIL und jünger als zu Beginn.

Die Geschichte des TRAIL-Magazins, das Heft, das ihr jetzt in den Händen haltet, beginnt mit einem echten Betrug.

Als ich 2008 damit startete, „nebenberuflich“ etwas zu machen, wofür man eigentlich 24 Stunden am Tag brauchen sollte, provozierte ich meine damaligen Arbeitskollegen und meinen Chef aufs Äußerste. Irgendwann war es unvermeidlich - TRAIL wurde mein Job, und mein altes Umfeld verabschiedete mich mit viel Herzlichkeit.

Ja, vielleicht entließen sie mich auch in eine zunächst ungewisse Zukunft, denn ob die Sache mit der Zeitschrift für „Trail-Running“ gut gehen würde, wusste niemand. Ich glaubte daran. Das war die beste Investition in das Projekt.

2012. Was ein Egotrip! Aus einem Online-Magazin ein Printmagazin zu machen, muss eine komplette Schwachsinn-Idee sein. In einer Zeit, in der fast alle den umgekehrten Weg gehen, das Papier einstampfen und sich ihre Magazine rein digital für Tablets aufbereiten lassen. Und nun haben wir die 25. Ausgabe auf Papier! Seit vier Jahren liegt TRAIL am Kiosk und hat einen Abonnentenkreis, der viele Magazine großer Verlage neidisch werden lässt. Stolz sind wir! Wie Oskar! Jedes Mal, wenn dieses frisch gedruckte Heft in der Redaktion ankommt, ich die Kiste voller Ungeduld aufreiße und dann von hinten nach vorne in einem echten Ritual blättere - was sag ich euch - es ist toll! Es riecht nach Farbe, es lebt ein bisschen und es ist ja irgendwie dann auch viel mehr als Bilder und Text!

Ein Freund hatte mich gefragt, wieso wir denn nicht erst nach zehn Jahren oder 25 Jahren ein Jubiläum feiern, und ich sagte ihm, dass mir dieser Optimismus leider noch fehlt. Damit stellt sich aber die Frage, was könnte in 25 Jahren mit unserer Zeitschrift sein? Ich wäre dann 67 Jahre alt und würde die Nummer 175 produzieren, die Alpen hätten keinen Schnee mehr und eine Jahresdurchschnittstemperatur von 22 °C, alle würden auf ihren Drohnen fliegen, keiner laufen, alle würden immer online sein, keiner mehr rausgehen. Besser jetzt die 25 feiern. Wer weiß, was kommt.

Diese Ausgabe ist also was Besonderes: ein Rückblick auf vergangene Hefte, die Geschichte von zwei Enthusiasten, die eine eigene Sportart erfunden haben, sehr fesche Winterlaufklamotten, ein Interview mit einer außergewöhnlichen jungen Frau aus Nepal und eine Menge News aus dieser Welt des Trails.

Euer Denis Wischniewski
Herausgeber TRAIL



EXTREM SPORTLICHT

Wenn du den Augenblick so genießt, dass du dabei die Zeit vergisst, kommt die Dunkelheit oft schneller als dir lieb ist. Lampen von LED LENSER® verlängern das Tageslicht. Pack das Licht in deinen Rucksack und mach dich frei! LED LENSER®. Das Licht.

www.ledlenser.com



LED LENSER® 

* Die neue SEO 7R schwarz ist verfügbar ab dem 3. Quartal 2015.

10 LEICHT & SCHNELL Die Geschichte eines Paares, das ganz fest an eine Sache glaubte und heute eine atemberaubende Rennserie um den ganzen Globus schickt.

06 Hindernisläufe

Ein Überblick über Hindernisläufe und Rennen die gerne den Umweg suchen.

16 25 Ausgaben TRAIL Magazin

Ein Rückblick: So fingen wir mit dem Magazin an, unsere Highlights der letzten Jahre und die Zukunft.

16 Schuhe 2016

Bunte Seiten mit bunten Schuhen und das alles für ein hoffentlich buntes 2016. Die kommenden Trail-Modelle.

22 Interview mit Mira Rai

Eine junge Frau aus Nepal wird von einer Lauflegende entdeckt – und wünscht sich, dass es anderen jungen Frauen dort bald genauso geht

40 Revierrguide Dresden / Böhmishe Schweiz

Nicht unser größter Lauftreff, aber der vielleicht rundeste und sicher einer der mit den besten Trails und Strecken.



48 TRAINING: Wintertraining

Björn Kafka macht Rennradprofis topfit und gibt hier auch Trail-Läufern Tipps, wie sie den Winter sinnvoll nutzen, um 2016 stärker zu sein als je zuvor!



JOURNAL 28

Leserfotos, Verlosung, Kolumne, Dinge die man braucht, ...

10-20 KM LÄUFE 46

Wieso Trails zwischen 10 und 20 Kilometer Länge so geil sind!

KLEINWALSERTAL 52

Das Rookie-Lesercamp im Kleinwalsertal beendet den Trailsommer

ALPENX100 56

Exklusiv auf der Strecke der neuen Solo-Alpenüberquerung

WINTERMODE 62

So kann man sich im Winter auf dem Trail blicken lassen!

PRAXISTEST 72

Wir bekamen neue Produkte in die Finger und rannten sofort los.

WINTER-TRAILSCHUHE 74

Im Test: La Sportiva, Salomon, Asics, New Balance, Inov-8,...

RENN-RÜCKBLICK 78

Das waren die Wettkampf-Höhepunkte 2015.

ULTRA TRAIL MONTE ROSA 86

Unser Autor Jens Meyer war bei einer besonderen Premiere.

SWIMRUN 92

Laufen und Rennen im stetigen Wechsel – über ein Phänomen

Dr. Niecke rät	32
TOP 5 dieser Ausgabe	36
Interview Martin Schedler/UTAT	70
Interview mit Daniel Hubmann	98

IMPRESSUM »97
INHALT »5
EDITORIAL »4

DIE SHOW MIT

EINE GANZ NEUE LAUFSPORTDISZIPLIN ROLLT SICH IM WAHRSTEN SINNE DES WORTES ÜBER DEN GLOBUS UND EROBERT AUCH DEUTSCHLAND. HINDERNISLÄUFE TREFFEN MEHR UND MEHR DEN NERV DER ZEIT UND LOCKEN TAUSENDE IN SCHLAMMLÖCHER, DURCH FEUERBÄLLE UND ÜBER METERHOHE HOLZKONSTRUKTIONEN. EIN ÜBERBLICK DER FIESESTEN EVENTS DIESER GANZ SPEZIELLEN ART.

UMWEGE



28.-29. Mai 2016 in Weeze
mudmasters.de

Kannst du schwimmen, laufen und siehst du keine Probleme, sondern Herausforderungen? Dann wartet an der deutsch-niederländischen Grenze auf dem Gelände des Flughafens Weeze eine Aufgabe auf dich. Ein Exsoldat der königlichen niederländischen Marineinfanterie hat dort eine Hindernisbahn entworfen.

Zur Dosierung der Qual kannst du zwischen insgesamt sechs verschiedenen Distanzen wählen. Von sechs Kilometern über Marathon bis hin zum ultimativen 24-Stunden-Hindernislauf sind Schmerzen keine Grenzen gesetzt. Nur auf einer 18-Kilometer-Strecke gibt es ein Rennen um den Sieg. Bei allen anderen Distanzen ist Teamarbeit gefragt, denn Finishen ist das Ziel.



20. Februar 2016 in der Oberpfalz
noguts-noglory.de

Im Februar ist es bekanntlich noch kalt in der Oberpfalz. Der Witterung trotzend, stürzen sich zahlreiche Unerschrockene in den eiskalten Schneematsch und überwinden auf zwei oder vier Beinen glitschige Hindernisse. Der Veranstalter beschreibt das Spektakel als "Extrem-Geländelauf mit Hindernissen". Der feucht-fröhliche Lauf findet zwischen Nürnberg und Regensburg in Rieden statt. Beim Chicken-Run sind gute fünf Kilometer zu bewältigen, die längste Strecke misst 16 Kilometer. Wem das alles zu langweilig ist, der meldet sich besser gleich zum Night-Run an. Wertungen gibt es auf allen Strecken.



12. März 2016 in der Rhön
braveheartbattle.de

Einmal wie Kevin Costner übers schottische Schlachtfeld rennen und aus vollem Leib zum Angriff brüllen. So oder so ähnlich muss es den Teilnehmern beim Braveheart-Battle in Bischofsheim an der Rhön gehen, wenn sie auf eines der 50 Hindernisse losstürmen. Schwimmen müssen die Möchtegern-Schotten können und einen gewissen Humor sollten sie auch mitbringen. "Lächle!!! Du hast dafür bezahlt", steht zum Beispiel auf dem Drei-Kilometer-Schild. Die Streckenlänge ist vom Veranstalter mit 26 Kilometern angegeben, wobei die Länge der Kilometer vom "Master Chief" festgelegt wird und nach dessen Laune variiert. 3000 Teilnehmer stellen sich der Schlammschlacht im nächsten Jahr. Alle Plätze sind bereits restlos ausgebucht.



16. April 2016 in München
10.-11. September 2016 in Kitzbühel
spartanrace.de

Das Spartan-Race ist gleich eine ganze Serie verschiedener Knochenbrecher. Beim Spartan-Sprint im April in München kannst du am Schlamm schnuppern, bevor du dir beim Kitzbüheler Spartan Beast im September die Klamotten so richtig ruinierst. Neben Hindernissen darfst du bei diesen Rennen auch Speere werfen und Ketten schleppen. Alles inklusive! Diese Extras lässt sich der Veranstalter allerdings gut bezahlen, denn die Startgebühren sind mit 120 Euro recht gesalzen. Die Distanzen liegen zwischen fünf Kilometer mit 15 Hindernissen und 20 Kilometern mit ungefähr 25 Hindernissen. Gestartet wird in Wellen zu 150-250 Startern, und der Sieger wird über die Gesamtzeit auf der Strecke ermittelt.





16. April 2016 in Wacken
21. Mai 2016 am Nürburgring
20. August 2016 in Gräfenhainichen
strongmanrun.de

Der absolute Klassiker unter den Hindernisläufen feiert mit seiner Austragung 2016 seinen 9. Geburtstag. Gleich an drei Orten in Deutschland findet der Lauf statt: Wacken, Nürburgring und Ferropolis. Jeder Austragungsort bietet zwei Strecken unterschiedlicher Länge. Die kurze ist etwa 10 km lang und hat ca. 15 Hindernisse. Für die lange Distanz wird die kurze Strecke einfach doppelt gelaufen. Wer sich also der Pyramids of Pain, der Hängelücke und Heu-Ruck stellen möchte, hat ausreichend Gelegenheit dazu. Euch erwartet eine Schlamm Schlacht, denn bereits im Vorjahr starteten am Nürburgring 13.500 Teilnehmer.



31. Januar 2016 in good old England
toughguy.co.uk

Der Klassiker aus England ist wohl der Ursprung vieler Nachahmerrennen. Das Tough-Guy-Race, einst zum Training von Soldaten entwickelt, wird seit 1987 als Wettkampf ausgetragen. Es versteht sich von selbst, dass die Teilnehmer im Januar am Start stehen, denn da herrscht auf der britischen Insel bekanntlich bestes Wetter. Auf etwa 15 Kilometern warten 200 Hindernisse auf die harten Kerle und Mädels. Es ist offensichtlich, dass hier weniger das Laufen als vielmehr das Überwinden der Hindernisse im Vordergrund steht. Dabei überrascht nicht, dass die Teilnehmer dabei regelmäßig baden gehen. Die britische Insel ist schließlich für ihr gutes Wetter zu dieser Jahreszeit bekannt.



24.-25. September in Wassertrüdingen
toughmudder.com

Die noch recht junge US-amerikanische Tough-Mudder-Serie hat weltweit die Marktführerrolle übernommen. In Deutschland werden Wettkämpfe im Jahr 2016 gleich an drei Orten ausgetragen: Arnsberg (NRW), Hermannsburg und Wassertrüdingen. Die typischen Strecken sind zwischen 16-18 Kilometer lang und haben 20 bis 25 Hindernisse. Gestartet wird in Wellen von ca. 300 bis 500 Läufern. Knapp 95% der Teilnehmer starten im Team und ihr Ziel ist das Bewältigen der Strecke und nicht die Zeit, denn es gibt keinen Sieger. Ihr werdet es nicht für möglich halten, aber diese Strecke hat die meisten Höhenmeter der Tough-Mudder-Strecken in Europa.



15. Oktober 2016 in Bad Gögging
limesrun.de

Hinter den Stationen "Masterchief Mud" und "Mudder Creek" verbergen sich zwei Highlights des Limes Run in Bad Gögging bei Ingolstadt. Bei diesem Hindernislauf am alten römischen Grenzzaun dürfen die Mochtegern-Legionäre durchs Heilmoor tauchen und über das Lagerfeuer des örtlichen Handballvereins springen. Schwimmen ist für die Teilnehmer Pflicht, denn die Donau ist bekanntlich auch nicht weit entfernt. Der Limes Run erhielt 2014 eine Auszeichnung für seine naturbelassenen Hindernisse. Freut euch auf viel Matsch und Wasser. Insgesamt sind knappe 30 Kilometer und ca. 30 Hindernisse zu bewältigen. Die schnellsten Läuferinnen und Läufer werden im Ziel geehrt.



4. Juni 2016 in Wien
xcrossrun.at

Die Wiener lassen es im Juni wieder krachen: Beim XCross-Run lauft ihr über einen künstlich angelegten Hindernisparcours am Rande der Großstadt. Hier steht eindeutig der Spaß im Vordergrund. Ihr schwimmt durch Schlammbecken, klettert über Reifenstapel und Baumstämme und rutscht auf dem Hosenboden über Plastikplanen. Ein Spaß für die ganze Familie. Wählen könnt ihr zwischen einer Fünf-Kilometer-Distanz und zehn Kilometern.



17. September 2016 in Schüttdorf
hoellenlauf.de

Einmal Hölle und zurück - das kann man im niedersächsischen Schüttdorf erleben. Sechs Runden mit 1600 Metern Distanz sind zu bewältigen. Pro Runde trifft ihr auf sechs bis acht teuflische Hindernisse wie zum Beispiel den Teufelsberg oder die Höllenwand. Nach dem Flammentod sorgen ungeahnte Tiefen im Wasserbecken für garantierte Abkühlung. Die schnellsten Läufer erreichen das Ziel unter 40 Minuten. Das Highlight wartet aber erst im Ziel und ist nicht das Bier, sondern: Ihr müsst mit Pfeil und Bogen eine Zielscheibe treffen. Schießt ihr daneben, gibt es Strafsekunden.



28.-29. Mai 2016 in St. Wendel
heroes-challenge.de

Fünf Kilometer können sehr lang sein, besonders wenn ihr unterwegs zum Helden werden möchtet. Bei der Heroes Challenge in St. Wendel erwarten euch auf fünf Kilometern ganze 15 Hindernisse. Ihr könnt selbst wählen, ob ihr die Strecke einmal, zweimal oder dreimal lauft. Bei der Einsatzkräfte-Challenge müsst ihr die Strecke im Zweier-Team überwinden. Wem das nicht reicht, der darf die Strecke beim Nachlauf im Schein seiner Stirnlampe bewältigen. Kreative Köpfe können im Vorfeld ihre eigenen Hindernisse in die Streckenplanung einbringen. Für Kinder gibt es einen eigenen Parcours. Organisiert wird die Veranstaltung von der bekannten Trail-Event-Schmiede PlanB.



16.-17. Juli in Hermannsburg
18.-19. Juni 2016 in Arnsberg (NRW)
steelman-hannover.de

Normalerweise messen Pferde auf einer Pferderennbahn ihre Kräfte. Beim Steelman lauft allerdings ihr über die Rennbahn. Nach dem Start aus der Pferdebox überwindet ihr auf der 9 km langen Strecke gut 20 Hindernisse. Es gilt über Holzwände zu klettern, Container zu erklimmen und natürlich Wassergräben zu überwinden. Wer auf der Zielgeraden einfach nur geradeausläuft, dem könnte ein Fußball-Spieler in die Quere kommen. Neben der Einzelwertung gab es 2015 erstmals eine Teamwertung. Auch für Zuschauer lohnt die Anreise, denn sie dürfen mit Wasserbomben ins Geschehen eingreifen. Wasser sollte an den Stahlmännern wohl abperlen.

DIE ULTIMATIVEN TIPPS FÜR HINDERNISLÄUFE

Straße, Asphalt und einfaches Gelände verlassen, denn wer hier dabei sein will, braucht Koordination, Kraft und Ausdauer. Das Training dafür sollte vielfältig sein.

Wähle deinen allerersten Hindernislauf mit Bedacht aus und entscheide dich nicht gleich für den längsten und schwersten, denn nur wenn Du Deine Premiere erfolgreich beendest, wächst die Motivation um weiter zu machen.

Reibt alle möglichen Scheuerstellen mit Melkfett oder Vaseline ein. Besonders die Brustwarzen sind gefährdet auzureiben, hier hilft ein Tape oder Pflaster. Brusthaare vorher wegrasieren!

Nicht zu schnell losrennen! Auch wenn die Meute um Dich herum stürmt und wütet – bis ins Ziel ist es ein langer Weg. Teile Deine Kräfte ein und gib im Finale und letzten Drittel noch einmal Gas.

Baue wöchentliches Athletiktraining ganz selbstverständlich in Dein Training ein. Klimmstütze und Liegestütze bilden die Basis für deine neue Fitness. Die Kraft im Oberkörper hilft Dir an den Hindernissen.



Sommer 2016 in Hamburg
urbanathlon.de

Zwischen Fischmarkt und Övelgönne klettert ihr über Autokarossern, kriecht durch Rohre und manövriert durch ein Labyrinth aus Müllkübeln. Entlang der Hamburger Elbküste erwarten euch 12 km urbane Schickane. Dabei sind unter anderem 1.000 Treppenstufen und insgesamt 250 Höhenmeter zu bewältigen. Die schnellsten Läufer absolvieren die Distanz mit 13 Hindernissen in einer Dreiviertelstunde. 2015 standen insgesamt 4.500 Teilnehmer am Start. Mittelpunkt des Geschehens ist das Altona Cruise Center. Wie es sich für Hamburg gehört, wird im Ziel ordentlich gefeiert.



6. März 2016 in Thun, Schweiz
survivalrun.ch

Der Survival Run in der Schweizer Gemeinde Thun zieht eine ganze Region in seinen Bann. Auf einem militärischen Übungsgelände im Kanton Bern treffen sich hartgesottene Läuferinnen und Läufer zum Überlebenskampf. Als verrücktesten Lauf der Schweiz bezeichnet ihn die Runner's World. Wer es durchs Alligatorbecken schafft, auf den warten das Tiger's Lunch und die Schlängengrube, bevor ihr kurz vor dem Ziel die Strohballenpyramide erklimmt. Ganze 4000 Läufer traten 2015 auf der 8 km langen Strecke gegeneinander an. Diese musste zweimal durchlaufen werden. Dabei mussten zusätzlich 25 Hindernisse pro Runde überwunden werden.



24. September 2016 in Sachsen
crossdeluxe.de

Wer das ehemalige Tagebaugelände südlich von Leipzig kennt, der weiß genau, was ihn dort erwartet: ein perfektes Crosslaufgelände mit Bergwerkkulisse. Auf der 8-Kilometer-Runde erwarten euch 25 Hindernisse, bei denen ihr Kraft, Geschicklichkeit benötigt und schwindelfrei sein müsst. Allein die Bezeichnungen Vollwaschgang, Schlammpackung und Endless Rubber versprechen jede Menge Action. Die Runde kann einmal oder doppelt gelaufen werden. Gewertet werden auf beiden Strecken jeweils die drei ersten Frauen und Männer. Eine Teamwertung für Viererteams gibt es ebenfalls.



Im November 2016 im Burgenland
celtic-warrior.at

Im Jahr 2015 feiert der Celtic-Warrior-Hindernislauf Premiere und behauptet, der härteste Dirtrun Österreichs zu sein. Bei diesem Hindernislauf im Zillingtal im Burgenland erwarten euch auf Distanzen von sieben, 15 und 30 Kilometern zwischen 50 und 120 natürliche Hindernisse. Details über die Hindernisse sind nicht bekannt, aber so viel ist sicher: Ihr werdet klettern, durch den Schlamm robben und jede Menge Kraft brauchen, um es bis ins Ziel zu schaffen. Der Erlös der Veranstaltung kommt regionalen karitativen Einrichtungen zugute. 2015 war die Veranstaltung ausverkauft.



IRGENDWIE IST AUCH DER GROSSVATER VON MARINO GIACOMETTI SCHON EIN SKYRUNNER GEWESEN. ER SELBST HAT DANN EINEN SPEEDREKORD AM MONTE ROSA AUFGESTELLT. ZU BESUCH BEI MARINO UND SEINER FRAU LAURI VAN HOUTEN, DEN GUTEN SEELEN DER SKYRUNNING WORLD SERIES

SCHNELL





Was ist schon der Sieg bei einem Rennen
gegen das Organisieren einer Rennserie:
Marino Giacometti und Lauri van
Houten in den italienischen Bergen.

& LEICHT





TEXT & FOTOS: IAN CORLESS

Biella, Italien.

Leise Klaviermusik sucht sich ihren Weg durch geöffnete Fensterläden, die eine kleine Brise hereinlassen – die Hitze kann tagsüber sehr stickig sein. Es fühlt sich an wie eine Szene aus einem Film. Kopfsteinpflaster, Steinbögen, ein wunderschöner alter Marktplatz, das Geplapper spielender Kinder und der Geruch frisch aufgebrühter Cappuccinos liegen in der Luft.

Biella – man könnte auch sagen: das Hauptquartier der International Skyrunning Federation (und das Zuhause von Lauri van Houten und Marino Giacometti) – ist eine von einer Mauer umgebene Stadt auf einem Hügel, nahe dem Aostatal, nur etwas mehr als seine Stunde von Chamonix entfernt und in der Nähe des Monte Rosa und des Matterhorns. Es scheint das perfekte Zuhause für den Berglauf in seiner reinsten Form zu sein. Biella befindet sich in den Voralpen nahe des Monte Mucrone und der Gemeinde Camino.

„Wir sind hergezogen, als der Sportartikelhersteller Fila hier seinen Sitz hatte. In den Neunzigerjahren war die Firma ein Hauptsponsor des Skyrunning“, sagt Lauri van Houten, die Geschäftsführerin der International Skyrunning Federation. „Als Fila insolvent wurde, standen wir vor dem Dilemma, ob wir gehen oder bleiben sollten. Wir entschieden uns für Letzteres und es fühlt sich ganz natürlich und entspannt an, jetzt hier zu sein.“

Die Berge bestimmen das Leben von Marino und Lauri. Es ist kein Job – es ist eine Leidenschaft, die jeden Tag zwölf oder mehr Stunden in Anspruch nimmt. Sie werden das dynamische Duo in allen Rennen der Skyrunner World Series sehen. Insgesamt sind es 15 Veranstaltungen in drei Disziplinen, VK, SKY und ULTRA. Aber diese weltweiten Veranstaltungen sind nur die Spitze des Eisbergs von dem, was die ISF eigentlich alles tut. Hinter den Kulissen herrscht eine hektische Atmosphäre, in der unter Hochdruck Anrufe, E-Mails, logistische Vorbereitungen und Verhandlungen vorgenommen werden, die die Skyrunner World Series am Laufen halten.

Dieses Szenario scheint weit entfernt vom Jahr 1989, in dem Giacometti einen Rekord

aufstellte, als er die Strecke vom Bergdorf Alagna bis zum Gipfel des Monte Rosa lief. 25 Jahre Berglauf später werden legendäre Namen wie Bruno Brunod und Fabio Meraldi heute im selben Atemzug genannt wie Kilian Jornet.

„Auch ältere Generationen sind bereits Skyrunner gewesen. Mein Großvater beispielsweise durchquerte die Berge während der Arbeit. Wir als Skyrunner fügten mehr Geschwindigkeit hinzu, aber im Grunde ist es immer dasselbe gewesen, Skyrunner hat es schon immer gegeben“, sagt Bruno Brunod. „Ich mochte es vor allem, schnell zum Berggipfel zu gelangen. Ich fühlte mich genauso, als ich als Kind auf den Weiden war, ich rannte immer die Gipfel hoch und runter, die mich umgaben. Es war etwas, was ich tief in mir ge-

spürt habe, etwas, das ich mochte.“

Im Jahre 2012 erfuhr Skyrunning ein Revival. Nach sorgfältiger und strategischer Planung führte die ISF die neue Sky Ultra Marathon Series mit der Transvulcania La Palma und dem Seminar „Less Cloud, More Sky“ ein. Der Sport ist immer beliebter geworden und ein Ziel, welches Läufer weltweit anstreben. Es ist schon als das „nächste große Ding“ bezeichnet worden, aber, wie Giacometti erklärt, „gibt es so gesehen nichts Neues im Skyrunning. Nur ist jetzt erst die Vision von vor so vielen Jahren eingeholt worden.“

Mitten in der Saison 2014, zwischen dem Ice Trail Tarantaise und dem Trofeo Kima, verbringe ich Zeit mit Lauri und Marino in deren Zuhause (die sogenannte Casina) in den Bergen der Gemeinde Corteno Golgi, um einen Einblick darin zu bekommen, was dieses Paar bewegt und wie Kalender und Logistik sich in der Planung zusammenfügen.

„Casina“ – Corteno Golgi, Italien.

Die „Casina“ ist ein Berghaus in Corteno Golgi, nahe Marinos Geburtsort San Antonio. Über zwei Etagen verteilt, besteht es im Prinzip aus zwei



Skyrunning in Aktenordnern, Skyrunning in Natura: Die World Series ist auch ein Bürojob.

WIR MÜSSEN SKYRUNNING AUSWEITEN – UND ZU DEN WURZELN ZURÜCKGEHEN



WIR HABEN PLÄNE FÜR SPANNENDE WETTKÄMPFE IN EXTREMEN HÖHENLAGEN

verschiedenen Gebäuden. Das Obergeschoss wird von Holz dominiert und ist eine Kombination aus rustikal und modern. Es ist ein wundervoller Ort zum Entspannen, der stark von Lauri beeinflusst worden ist. Im Erdgeschoss befindet sich das ursprüngliche Gebäude, das seit Jahren unberührt geblieben ist und auf Marinos Vergangenheit zurückgeht. Die Garage ist ein Skyrunning-Museum voller Eispickel, Helme, Schuhe, Startnummern, Kleidung, Videos und alten Schlitten.

Von grünen Feldern und Bergen umgeben, sehe ich Marino in einem neuen Licht. Er ist zu Hause! Er zeigt auf Bergspitzen und erzählt von seiner Kindheit, seinen Leidenschaften und ich fühle mich auf einmal sehr geehrt und privilegiert.

„The African Attachment (TAA) kommt morgen. Du und Ian werdet ein paar Tage in den Bergen mit Marino verbringen können“, sagt

Lauri. „Sie produzieren einen Film über Skyrunning und wollen Marino zurück in seine Kindheit mitnehmen, alte Treffpunkte wieder aufsuchen und ihn beim Laufen in den Bergen aufnehmen.“

Ich habe Dean Leslie und Greg Fell von der TAA (The African Attachment) bereits bei der Transvulcania La Palma 2012 kennengelernt. Wir sind seitdem in Kontakt geblieben und sind uns oft bei Laufveranstaltungen weltweit über den Weg gelaufen. Ich freue mich schon auf ihre Ankunft und die Möglichkeit, mit ihnen zu arbeiten und Einzelaufnahmen zu machen – ein Vorteil dieses Berufes. Der Fotograf Kelvin Trautman führt bei dem Film Regie und obwohl ich ihn zum ersten Mal treffe, verstehen wir uns von Anfang an gut und ich begreife, was mich erwartet: zwei tolle Tage in den Bergen.

Der Abend ist fantastisch. Der Himmel ist malerisch mit

Wolken geschmückt, und als wir mit den Kameras klettern, läuft Marino nach den Anweisungen von Kelvin. Nach Gebirgskämmen und technischen Linien Ausschau haltend nimmt Marino die Herausforderung an und hat zweifellos so viel Spaß wie seit Jahren nicht mehr. Schöner als so könnten die Tage nicht sein ... Am Gipfel des Monte Padrio ist das Licht unglaublich, und als die Sonne untergeht, werden wir mit einer Farbpalette aus Orange, Rot und Gold belohnt. Marino hebt sich als Silhouette von der Skyline ab und ich begreife, dass ich gerade einen Moment erlebe, einen Moment, den ich nie vergessen werde.

Der folgende Tag beginnt früh mit einer kurzen Fahrt und wir befinden uns plötzlich vor Marinos Elternhaus. Marino lacht, als er sich an seine Jugend zurückerinnert. „In dieser Gegend habe ich immer Pilze gesammelt.“

Als Kelvin ihm den Weg hinauffolgt, möchte dieser, dass Marino sich 50 Jahre zurückversetzt und an die Tage voller Streiche als Kind zurückdenkt. Sofort findet Marino einen Pilz, nimmt sein Multituch ab und bastelt sich einen Stoffbeutel, indem er in ein Ende des Tuches einen Knoten macht. Während er sich auf dem Weg nach links und rechts bewegt, füllt sich der Beutel mit Belohnungen aus der Erde.

„Im Tal von Campo Vecchio habe ich im Fluss immer nackt gebadet.“

Marino bereut möglicherweise seine Aussage, als er nur eine Stunde später barfuß entlang einer Grasböschung läuft und ins eiskalte Flusswasser der Berge eintaucht.

Die Wärme des Holzofens in der Casina sorgt für das ultimative Gefühl der Zufriedenheit, nach dem man sich sehnt, wenn man einen Tag in den Bergen verbracht hat. Marinos Körper tut weh, sei-

ne Beine sind schwer vom ständigen Laufen, aber hinter seiner müden Fassade weiß ich, dass er einen guten Tag gehabt hat.

„Wir haben Pläne für spannende Wettläufe in großen Höhenlagen, die in den zukünftigen Jahren sehr technisch ausgelegt sein werden. 2012 war ein wichtiges Sprungbrett. 'Less Cloud. More Sky' war eine wichtige Phase in der Entstehung von Skyrunning. Ein Aspekt, der sich abzeichnet, ist der Wunsch der Läufer nach technischem Sport und Sport in großen Höhen. Wir folgen also unserer Erbe, um eine neue Ära zu begründen.“

Ich frage mich, ob es ein glücklicher Zufall war, dass das Revival des Skyrunning mit dem Aufstieg von Kilian Jornet zusammenfiel.

„Es ist kein Zufall!“, sagt Lauri. „Bruno Brunod war Kilians Held. Kilian hat seine Träume verfolgt, die aus der Inspiration von Bruno entstanden. Er ist jetzt der Inbegriff des Skyrunning.“

Kilian ist 2006 in die Szene gekommen und hat sofort beeindruckt. Er ist ein geborener Skyrunner. Mit Kilians Profil ist auch das Skyrunning gewachsen. Es scheint ein natürlicher Prozess der Entwicklung des Sports zu sein, und in diesem Sinne bestätigt Marino seine Pläne für die Zukunft.

„Wir müssen Skyrunning ausweiten und einem neuen Publikum vorstellen. Wir werden zu unseren Wurzeln zurückkehren, während wir uns vorwärts bewegen. Wir würden gerne einen Wettlauf von Cervinia oder Chamonix zum Gipfel des Mont Blanc realisieren, aber das ist nicht für jeden geeignet!“

Als sich der Tag seinem Ende zuneigt, werden letzte Vorbereitungen für den Trofeo Kima getroffen. Kima, wie er liebevoll genannt wird, ist ein Leuchtfeuer, das Skyrunning personifiziert.

Trofeo Kima, Italien.

Emelie Forsberg schaut in die Linse der TAA-Kamera und lächelt auf diese Art, wie nur Emelie lächeln kann, und mit einem nervösen, ansteckenden Lachen flüstert sie: „Vor zwei Jahren, in meinem ersten Wettlaufjahr, durfte ich im Trofeo Kima mitlaufen. Ich schaute mir die Strecke an, und dachte: Ernsthaft, man kann auf dieser Strecke ein Rennen laufen?“

Auch ich habe mein erstes Erlebnis mit Kima als ebenso faszinierend empfunden. Mir stockte der Atem, als ich die Dramatik und Schwierigkeit der Strecke sah. Ich hatte vorher noch nie so etwas gesehen und die Wirkung war tiefgreifend. Von einem Helikopter aus verschiedene Teile der Strecke zu erreichen, war das i-Tüpfelchen meiner Kima-Erfahrung.

Eine vertikale Wand aus Stein, und plötzlich ein Blitz in rot und weiß. Kilian Jornet taucht auf, eine Hand über der anderen, als er an der Bergkette herabsteigt und dann an uns vorbeifliegt mit einer Geschwindigkeit, als liefe er 50 km/h. Er sieht dabei unglaublich entspannt aus.

Kasie Enman ist die erste Frau im Ziel, und dies sorgt für Verwirrung. Emelie Forsberg hatte eine überzeugende Führung eingenommen; was war passiert? Zuletzt erreicht Emelie als fünfte Frau unter Tränen das Ziel, aber sie läuft wie eine Zurückgebliebene. Sie war vom Kurs

abgekommen und hatte fast eine ganze Stunde verloren. Während sie versucht, wieder Zeit gutzumachen, geht sie Risiken ein; vierter Platz, dritter Platz, und dann der zweite Platz. Ist es möglich, den Sieg zurückzuerlangen?

Leider nein! Kasie Enman behält eine überzeugende Führung, und die Aufnahmen werden zeigen, dass die Amerikanerin der Champion der Frauen des Kima 2014 ist. Im Rennen der Männer hat Kilian Jornet den Lauf seines Lebens gehabt und bricht seinen eigenen Strecken-Rekord.

Fabio Meraldi hat einen Auftritt bei der Preisverleihung und wird wie ein verlorener Sohn von der Skyrunning-Menge in die Arme und ins Herz geschlossen. „Ich erinnere mich an das Gefühl, es ist wie eine Droge, diese Bewegungsenergie zu spüren. Ich bekomme immer noch Gänsehaut, wenn ich nur darüber rede.“

Die feierliche Stimmung hält an und Minuten nach der Preisverleihungszeremonie gehen die Wolken von grau zu schwarz über und ein warnendes Donnern kündigt an, dass das Wetter umschlägt. Der Himmel öffnet sich und es gießt in Strömen. Es ist ein Sturm biblischen Ausmaßes und wir schauen einander an und schütteln gleichzeitig die Köpfe. Lauri spricht unsere Gedanken laut aus: „Wow, Gott sei Dank sind wir während des Rennens von dem Regen und Sturm verschont geblieben.“

Ein weiteres Rennen ist vorbei, eine weitere erfolgreiche Veranstaltung, aber es gibt keine Zeit zum Ausruhen. Diesen Abend gibt es ein Glas Rotwein und ein leckeres Essen, aber morgen geht

es wieder an die Arbeit. Ein weiterer Wettlauf findet bereits in einer Woche statt und wie ein Déjà-vu wird sich der Prozess wiederholen.

„Lauri, was ist mit dir, was sind deine Träume?“

„Skyrunning auszuweiten und zu sehen, wie der Sport in Zusammenarbeit mit denen, die den Sport ebenso lieben wie wir, weiterwächst.“

„Wirst du jemals loslassen können?“

„Warum, warum sollte ich loslassen wollen? Das hier ist mein Leben: Ich liebe es. Vielleicht hätte ich gerne weniger Stress, aber ich mag Herausforderungen und ich mag es nicht, mich zu langweilen.“

Ich lächle, denn ich bin mir bewusst, dass ihre Worte wahr sind, und um ehrlich zu sein, kannte ich ihre Antwort bereits.

„Ein Sache ist klar, ich werde nicht auf den Bahamas sitzen und mir die Nägel feilen. Ich kann versprechen, dass das nie passieren wird.“

DAS HEFT, DER JUBILAR!

So fing das damals an mit unserem Heft TRAIL. Ich rannte schon immer gerne durch den Wald. Trail-Running nannte das damals keiner. Das war 1988. Ich war ein Radrennfahrer und im Winter stand das Radl für ein paar Wochen im Eck und wurde nicht beachtet. Ich war in dieser Zeit mit dem Querfeldein-Rad im Wald unterwegs, und noch viel öfter joggte ich durch den Wald. Ich war, das weiß ich heute, ein früher Trail-Runner. Krass.

2007 legte ich ein Sport-Revival hin. Probierte nochmals einen Stadtmarathon und danach einen Ultra-Trail in den Alpen. Ich kaufte mir zur Befriedigung meines Wissensdurstes alle Laufzeitschriften, die es am Kiosk gab und war unglücklich, denn ich bekam leider nur wenige Infos über das, was mich so sehr in den Bann zog: Laufen, Rumrennen im Gelände! Ich hörte von wilden Läufen in der Sahara, um den Mont Blanc, um die Küste Korsikas und meldete mich einfach an. Alles, was ich erlebte, schrieb ich auf und veröffentlichte es fortan in einem PDF im Internet. Völlig kostenlos.

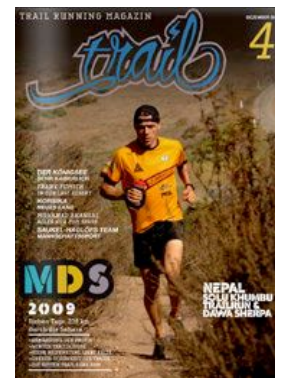
Vom Erfolg war ich überrascht, denn schnell hatte mein Online-Magazin weit über 10.000 Leser und auch einen Namen. TRAIL war geboren. Ganz simpel.

Etliche dieser E-Magazine folgten. Ich war fortan der laufende Schreiber, der tippende Trail-Runner. Der Typ mit dem Magazin. Mein Arbeitgeber wurde unruhig, ich sollte mich wohl entscheiden. Grafiker bleiben für ein Mountainbike-Magazin, oder eine Zukunft als Herausgeber einer eigenen Trail-Zeitschrift. Ich kündigte.

Seit diesem Kündigungsschreiben gibt es nun das TRAIL-Magazin alle zwei Monate am Kiosk, und wir sind hier und heute bei der 25. Ausgabe angekommen. Es ist viel passiert. Neben dem Heft selbst, feiern wir auch unsere mittlerweile sehr etablierte Revierguide-Serie mit der 26. Station seit 2012, und im schwäbischen Lichtenstein wird im Mai 2016 das zweite Trail-Festival des TRAIL-Magazins stattfinden. Es ist nicht die Zeit für große Angeberei, aber ein bisschen stolz sind wir jetzt schon, denn aus dem Rumrennen im Wald ist ein echter Sport geworden, und TRAIL ist die Zeitschrift dazu. Danke an euch! Ihr seid ein Teil dieser schönen Sache.

DER BEGINN: 2008, DAS ONLINE-MAGAZIN

ZU BEGINN WAR TRAIL EIN REINER DIGITAL-AUFTRITT. DER WEG ZUM PAPIER WAR AUCH EIN WUNSCH DER LESER.



2008 wanderte das erste TRAIL ins Netz. Ob man diese Zusammenfassung aus Fotos und Texten wirklich "Magazin" oder "Zeitschrift" nennen konnte, ist schwer zuzusagen, aber wir trugen zusammen was eben ging, redeten mit dem US-Laufstar Dean Karnazes über seine Extremläufe und wie es ist plötzlich ein Bestseller im Buchregal zu haben. Kurze Zeit später folgten die ersten Tests von Trailshuhen, die damals noch völlig anders aussahen als heute. Ein Trailschuh mit gepanzert sein und viel Gewicht war eher ein Zeichen für Stabilität und Robustheit. Wir machten uns zu den ersten Reportagen auf und entdeckten neben vielen Adventure-Läufen auch das Thema Citytrail, lange bevor es überhaupt ein Thema war. So waren wir unterwegs im Auftrag eines Experimentes und wollten wissen, ob es denn möglich ist, in den "hässlichsten" Städten Deutschlands Trails zu finden. Also waren wir in Halle an der Saale und in Ludwigshafen und mussten erkennen - so hässlich sind die Städte nicht und Trails findet man dort auch!

Neben den vielen Rennberichten folgten wir auch einem Trend aus den USA: Speedrekord-Laufen oder auch FKT, Fastest Known Times! Leute machen sich ohne Startnummer auf den Weg um Rekorde aufzustellen oder bestehende Rekorde einzustellen. In unseren ersten Ausgaben viel uns immer wieder ein junger Mann aus Spanien auf. Der Kerl begleitet TRAIL im Grunde von Beginn an und seine Karriere ist auch ein bisschen die unsere. Kilian Jornet gewann seinen ersten UTMB quasi mit dem Entstehen des Heftes, heute ist er längst kein Newcomer mehr und wir kein neues, unbekanntes Online-Magazin. Über all die Jahre folgten wir Kilian auf Schritt, Tritt und Höhenmeter, freuten uns über seine Erfolge und die angenehme Art wie er damit umgeht.

2012 war dann die Online-Ära von TRAIL beendet bzw. wurde um die Printausgaben erweitert und auf ein neues Level gebracht. Wir zogen in unser erstes eigenes Redaktionsbüro und die Sache wurde ernst und vom Nebenjob zum Haupterwerb.

DRUCK KOMMT AUF: 2012, TRAIL AM KIOSK!

DIE ERSTE AUSGABE VON TRAIL WAR IN PROMINENTER GESELLSCHAFT.



So war das mit der ersten Printausgabe TRAIL, von der wir heute selbst nur noch 3 Stück in der Redaktion liegen haben:

Das Verlagshaus Delius Klasing, als solches für traditionell Magazine, wie BIKE, SURF, YACHT oder TOUR bekannt, verlegte die Ausgabe Nummer

1 von TRAIL. Wir wollten alles richtig machen und auf diesen 134 Seiten alles zeigen und besprechen was den Sport Trail-Running ausmacht. Wir wollten mit einem Paukenschlag an den Kiosk und berichteten vom Transalpine Run, von einem Citytrail um Stuttgart und testeten Trailschuhe auf Herz und Nie-

ren. Unsere Papier-Premiere wurde ein tolles Heft, mit einem schönen Cover von Stephan Repke, der sich für dieses Foto einen ganzen Tag lang mit einer jungen, sportlichen Dame auf den Trails der Isarauen herumtrieb. In einem Einsteiger-Special gaben wir damals Tipps wie der Start ins Trail-Leben

DER ERSTE REVIERGEUDE!

Die Idee zur REVIERGEUDE-Serie war logisch: wir wollen als Heftmacher unsere Leser persönlich kennenlernen und dazu müssen und wollen wir mit Ihnen gemeinsam laufen. Also, besuchen wir sie genau dort wo sie sind, laufen, leben.

Erstmals taten wir das im Taunus bei Frankfurt und unser Guide war ein Kerl namens Donald Schuster. Donald zeigte uns seine Haurunde hinauf zum Altkönig, rannte also voraus, stoppte nach 500 Metern in leichter Steigung ab und wanderte. Wir hielten das für einen Scherz, aber Donald, so stellte sich heraus, war Laufeinsteiger und in seinem dritten Sportmonat überhaupt, nach einem 3/4 Leben mit 3 Schachteln Zigarren am Tag. Heute ist er übrigens Finisher von einigen sehr anspruchsvollen Ultratrails!



leichter fällt und ein weiterer Event war in dieser Ausgabe, der in den Folgejahren zum festen Bestandteil und einem stehenden Begriff wurde - der UTMB, der Ultra Trail du Mont Blanc. Die erste Ausgabe lag also am Kiosk und mehr als 10.000 Leute kauften diesen Titel!

Unsere Geschichte startet eigentlich ab hier. Mit der zweiten Ausgabe TRAIL war das Magazin völlig eigenständig. Delius Klasing wollte nicht weitermachen, wir aber sehr wohl, denn der Zuspruch, das Feedback nach der Nummer 1 war gigantisch gut und unsere Ideen explodierten. Im Februar 2013 erschien also ein weiteres Heft, nun im eigenen, neu gegründeten Verlag und auf dem Cover lachte uns der Südafrikaner Ryan Sandes entgegen. TRAIL war fortan auch im Abo zu bekommen! Innerhalb von wenigen Tagen bestellten über 2.000 das Heft für ein ganzes Jahr und wir kamen mit dem eingeben der Adressdaten kaum hinterher. Zu diesem Start in unsere neue, eigene Ära, entstand auch eine Idee, die bis heute der Trail-Community erhalten blieb. Im Taunus lud TRAIL erstmals zu einem REVIERGEUDE auf (mehr dazu unten).

Für einen namhaften Hersteller von Trailrun-Produkten waren wir bereits 2011 mit Lesern bei einem Schuhtest in den Alpen unterwegs und ein junger Kerl fiel in den Reihen alter Recken besonders auf und er rannte bergab allen scheinbar mühelos davon. Monate später, in der dritten Printausgabe bekam dieses Talent seine eigene, mehrseitige Reportage. Philipp Reiter ist seit diesen Tagen ein Namen in der internationalen Rennszene und eng mit dem Magazin verbunden.

Seine Erfolge fanden nicht nur auf den Trails der Alpen und Kanaren statt, sondern eben auch immer wieder auf den Seiten von TRAIL.

Reportagen sind in TRAIL von Beginn an ein fester Bestandteil und zu zeigen wer denn nun genau diesen Sport lebt und betreibt, was die Motivationen und Hintergründe der Leser und Sportler sind, war und ist uns vielleicht das grösste Anliegen. So besuchte unser Reporter und Fotograf Gripmaster den mehrfachen Berglaufweltmeister Jono Wyatt in seinem Haus in Südtirol, wir begleiteten Julia Böttger auf ihrem Weg von Rosenheim bis nach Chamonix oder durften dem Allgäuer Berglauf-Champion Helmut Schiessl beim zimmern von Holzmöbeln über die Schulter schauen.



LEGENDÄR- DER ERSTE SCHUHTEST!

SCHUSTER BLEIBEN BEI IHREN LEISTEN – ALSO HABEN WIR TRAILSCHUHE GETESTET.

Legendär der erste Schuhtest!

Es geht und ging in TRAIL schon immer um die Trailshuhe. Als wir 2010 zum erstenmal mit 3 Autos voller Schuhe an den Lago di Garda fuhren, wussten wir ja nicht im Ansatz auf was wir uns da einlassen würden. 56 Paar, neue, aktuelle Trailschuh-Modelle, die wir zu Dritt in nur 4 Tagen testen wollten! Jeder von uns 56 Paar um ein möglichst aussagekräftiges Urteil bilden zu können. Nach diesen 4 Tagen auf einer 3 Kilometer langen, sehr technischen Test-Trail-Runde wussten wir erstmals Bescheid darüber was die Schuhe können und eben nicht und wieso manche Trailshuhe keinen Cent wert sind und andere ein Vermögen. Bis heute haben wir (Julia, Grip und Denis) jeweils rund 300 Trailschuh-Modelle getragen und getestet. Wir waren dabei als die Schuhe ihre Sprengung und Dämpfung verloren und sind jetzt wieder dabei, wenn sich was ändern sollte.



DIE PREMIERE DES SALOMON ZUGSPITZ ULTR-TRAIL

Wir sind darauf stolz, denn es war tatsächlich auch unser Anstoß rund um die Zugspitze ein Trail-Rennen zu veranstalten und Denis Wischniewski lief zusammen mit dem späteren Supertrail-Sieger Anton Philipp, quasi zum Vortest, die Runde ab. Ein Jahr danach standen rund 300 Läufer in Grainau am Start um die 101 Kilometer in Angriff zu nehmen. Dem Veranstalter war vorher garnicht bewußt, dass es in Deutschland überhaupt 300 Leute gibt die so etwas schaffen können. Die ersten Sieger der Premiere 2011 waren Miguel Heras und unsere Mitarbeiterin Julia Böttger. Heute ist das Event der grösste Trailrun in Deutschland.



Downhill-Running. Was war denn das?

Wir wollten es den Bikern nachmachen und dem Trail nur noch nach unten folgen. In Bozen liefen wir einen ganzen Tag lang zusammen mit den "Federegegabelten" vom Gipfel hinab ins Tal um mit der Gondel nach oben zu liften. Eine Erfahrung war das zu mindest allemal. Schuhhersteller wollten danach von uns wissen, ob wir hier wirklich an eine neue Laufsport-Kategorie glauben und Monate später fand tatsächlich auch ein Rennen in dieser Form statt. So richtig wurde aber nichts aus der Sache, wobei wir natürlich nachwievor unheimlich gerne bergab rennen.



DER GRIPMASTER IN SÜDAFRIKA

AUCH DAS GEHÖRTE VIELE JAHRE ZUM REDAKTIONSTALLTAG UND ZUR SAISON-PLANUNG: STEPHAN REPKE, DER GRIPMASTER, PACKTE IN JEDEM NOVEMBER DES JAHRES SEINE LAUFKLAMOTTEN UND MACHTE SICH AUF DEM WEG NACH KAPSTADT. "DER WINTER IN DEUTSCHLAND IST NIX FÜR MICH! VIEEEL ZU LANGE!" SAGTE ER UND WAR DANN 8 WOCHEN IN DER SONNE SÜDAFRIKAS. DORT BERICHTETE ER UNS VON SAGENUMWOBENEN SKYRUNS IM HINTERLAND UND VON BERGLÄUFEN AUF DEN TAFELBERG. DASS ER SICH REGELMÄSSIG VON LEADVILLE 100-SIEGER RYAN SANDES AUF DESSEN HOMETRAILS ZERLEGEN LIESS WAR EIN GERÜCHT, DAS BESTÄTIGT WURDE. SANDES RANNT NEBEN GRIP BEI 40 GRAD IM SCHATTEN IN EINER DAUNENJACKE UM SICH AUF EINEN WÜSTENLAUF VORZUBEREITEN.

WELTWEIT - DIE ABENTEUER DER REDAKTION

IM BÜRO SITZEN KANN JEDER – DAS TRAIL MAGAZIN WILL RAUS UND DORTHIN WO DER TRAIL IST.



DIE REDAKTION IM WELTWEITEN EINSATZ

Die Trails in den Alpen, die Lauftreffs in den deutschen Mittelgebirgen sind das Zentrum, der Dreh- und Angelpunkt des TRAIL Magazins, aber hin und wieder lockt das Fernweh und wir verlassen Bayern. So waren wir im Auftrag von TRAIL bei den schönsten Trailrennen der Welt unterwegs. Julia belegte Rang 3 beim Ultra auf La Reunion, Gripmaster erforschte meist ohne Startnummer wilde Laufstrecken auf Island, in Kroatien oder Kanada und der Denis lief den legendären Marathon des Sables in der Sahara oder finishte den kältesten Trailrun beim Yukon Arctic Ultra. Doch immer wieder ist es unsere Trainingsexpertin Julia die sich für die verrücktesten Rennen anmeldet. Sie war in Australien, auf den Phillipinen, in Afrika, Kanada, Kroatien oder den Kanarischen Inseln.

Thomas Bohne ist als Streckenchef für Racing The Planet für die Route des Gobi March verantwortlich und lief selbst in den USA vor Klapperschlangen her um in Marokko beim UTAT ganz vorne zu landen.

Im Mai 2016 wartet ein weiterer Adventure-Run auf ein Mitglied unserer Redaktion. In 50 Tagen von München bis nach Istanbul zu Fuß und es gibt garantiert viel zu berichten darüber.



DER "NUGGET" DAS REDAKTIONSMOBIL ROLLT UND ROLLT WENN DIESES SCHWARZE UNGEHEUER (SO NENNT DIE GENEVRTE NACHBARSCHAFT DER REDAKTION UNSER WOHNMOBIL) WIEDER ROLLT, DANN WISSEN WIR, DASS WIR ENDLICH LAUFEN DÜRFEN. DER "NUGGET" BEGLEITET UNS SEIT JAHREN VON LESERCAMP ZU LESERCAMP, VON REVIERGUIDE ZU REVIERGUIDE UND WENN DIE HOTELS ZU TEUER ODER AUSGEBUCHT SIND, LÄSST SICH IM HOCHDACH ENTSPANNT NÄCHTIGEN. SOLLTE DIESER DIESELMOTOR DANN MAL DEN GEIST AUFGEBEN, BLEIBT UNS SCHON AUS GRÜNDEN DES ANSTANDES NUR EIN AUSTAUSCHMOTOR ALS ALTERNATIVE. OHNE DIESES FAHRZEUG IST DIE ZUKUNFT NUR SCHWER VORSTELLBAR. DAS BESTE ÖL SOLL ER BEKOMMEN BIS IN ALLE EWIGKEIT. WENN NUR NICHT SO OFT DAS ABBLENDLICHT KAPUTT GEHEN WÜRD.



Städte entdecken - den Trail zu den Menschen bringen!

Und neben den tollen Trails der Alpen, immer wieder Städte. In Bremen, Berlin, Hannover oder Stuttgart zeigten wir, wie leicht es sein kann auch in bebauten Regionen und Ballungsgebieten ein Trail-Runner zu sein. Wir suchten in Stadtparks nach Trails, wir suchten zwischen Autobahnen nach Trails und wir fanden sie fast immer. In Bremen liefen wir dann sogar durch die engste, offizielle Stelle der Hansestadt (Foto).



Auf allen Kanälen

TRAIL auf allen Kanälen!

Seit 2015 ist TRAIL in jeder erdenklichen Form zu haben! Klar, das Papierheft ist unser Schmuckstück, aber für Freunde der Digitalwelt gibt es eine App-Version und das klassische PDF. Unsere neue Homepage ist viel mehr als eine Verlinkung zur Facebookseite, die übrigens schon 15.000 Fans begrüßt, sondern ein Tourenportal und viel diskutiertes Forum mit 25.000 Beiträgen.



**LICHTENSTEIN.
UNSER EIGENES FESTIVAL UND RENNEN.**

DAS WOLLTEN WIR UND NUN HABEN WIR ES. EIN EIGENES TRAIL-RENNEN, EIN FESTIVAL UND CAMPING-WOCHENENDE NUR FÜR TRAIL-LÄUFER. AM TAG GEMEINSAM DIE TRAILS DER SCHWÄBISCHEN ALB ABROCKEN, AM ABEND TRINKEN UND FEIERN! AUCH 2016 WIRD ES VOM BIS 7. MAI WIEDER DIESE 3 TOLLEN TAGE GEBEN UND ALS HIGHLIGHT EIN ECHTER MARATHON AUF TRAILS, BEI DEM VIELE DER BESTEN DEUTSCHEN ATHLETEN STARTEN WERDEN. UNTER WWW.TRAIL-MAGAZIN.DE/TRAILMARATHON.DE GIBT ES INFOS UND DIE ANMELDUNG



2016- WAS KOMMT UND DIE VISIONEN ...

25. AUSGABEN SIND NICHT GENUG. DIE ZUKUNFT HAT TRAIL-RUNNING GANZ FEST IM BUSINESSPLAN.



ENDE 2015, IN DER ERSTEN WOCHE DES DEZEMBERS, ROLLT EIN SCHWARZES WOHNMOBIL MIT GROSSEN "TRAIL" AUFKLEBERN DURCH DIE REPUBLIK. ES MACHT STATION AN INSGESAMT FÜNF STELLEN, UM DORT DEN MOTOR ABZUSTELLEN, DIE TRAILSCHUHE ZU SCHNÜREN UND MIT FREUNDEN, LESERN GEMEINSAM ZU LAUFEN. DANACH SITZT MAN IN EINER FEINEN RUNDE ZUSAMMEN, REDET ÜBER ALLES WAS UNSEREN LAUFSPORT SO SPANNEND UND EINMALIG MACHT, SCHAUT MOTIVIERENDE FILME UND FOTOS UND LAUSCHT DEN GESCHICHTEN DER TRAIL MAGAZIN MACHER. DAS ALLES NENNT SICH "TRAIL-ROADSHOW" UND ZEIGT, DASS DAS MIT DEM TRAIL EINFACH ÜBERALL STATTFINDEN KANN.

DIESE HEADLINES WOLLEN WIR BIS ZUR AUSGABE 150 SCHREIBEN KÖNNEN

**DIE KRÖNUNG:
KILIAN JORNET
UND EMELIE FORS-
BERG GEWINNEN
SENIOR-MASTERS-
MIXED-WERTUNG
DES TRANSALPINE
RUN!"**

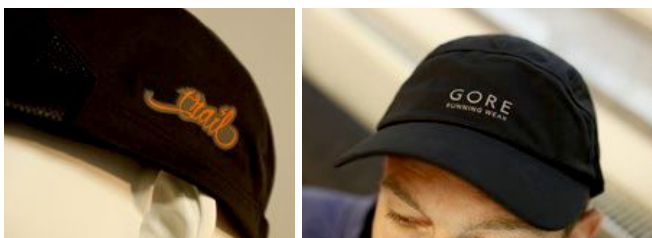
**IM PRAXISTEST:
DER NAGELNEUE
ASICS GEL
TRABUCCO 166
UND DER FRISCH
AISGELIEFERT
SALOMON
SPEEDCROSS 89**

**JÜNGSTE STATISTIK
DES DEUTSCHEN
ALPENVEREINS:
ERSTMALS ÜBER-
NACHTEN MEHR
TRAILRUNNER ALS
WANDERER AUF
DAV-HÜTTEN**

**NEUER RETRO-
TREND UNTER
TRAILRUNNERN?
ERSTMALS SEIT
JAHREN WIEDER
EIN LÄUFER MIT
TATTOOS UND
VOLLBART
GESICHTET**

VERLOSUNG: 25 x GORE RUNNING CAPS ZU GEWINNEN ZUM JUBILÄUM!

Eine echte Überraschung kam in Form eines großen Postpaketes in der Redaktion an. GORE RUNNING WEAR gratulierte zu unserer 25. Heftnummer mit genau 25 AIR GT CAPS. Die wasser- und wetterfeste Mütze zierte sogar ein TRAIL-Logo. Wir sagen DANKE und verlosen die Mützen unter dem Stichwort "Jubiläum" an unsere Leser. Einsendeschluss ist der 15. Januar 2016. Bitte eine Mail an verlosung@trail-magazin.de



ANZEIGE

Allgäu
SWIMRUN
8. Oktober 2016
www.allgaeu-swimrun.com

She's come a long way – nicht nur geografisch betrachtet: Mira Rai am letzten Verpflegungspunkt des diesjährigen Marathon du Mont-Blanc



6034

Mira

salomon

URGENCES +33(0)4 90 53 23 57

MIRA

DIE KÄMPFERIN

AUCH DAS IST DAS THEMA DER NOCH SO JUNGEN KARRIERE DER MIRA RAI, DASS IHRE GESCHICHTE WOHL IMMER GRÖßER ALS IHRE ERFOLGE BLEIBEN WIRD: DIE INSPIRIERENDE GESCHICHTE EINES MÄDCHENS AUS DEN NEPALESISCHEN BERGEN

TEXT & FOTOS: CLEMENS NIEDENTHAL

Chamonix, Place de l'Eglise. Vermutlich der berühmteste Marktplatz der Alpen, zumindest aber des alpinen Trailrunning. An diesem Freitag im Juni sollte er zur Bühne einer 25-jährigen Läuferin werden, die nie zuvor in den Alpen aufgetaucht war. Oder in den Rockies, auf den Kanaren, in den Pyrenäen. Klar, der beeindruckende Start-Ziel-Sieg des US-Boys Alex Nichols über die 80 Kilometer des Marathon du Mont-Blanc, das war was. Zumal die US-Boys in diesem Jahr so einiges vorhatten in den (Savoyer) Alpen.

Aber als da zwei Stunden später diese Mira Rai auf der Place de l'Eglise einbiegen sollte, waren das nicht nur die letzten Meter ihres ersten großen internationalen Rennens. Es war der Sieg einer Läuferin aus dem Land des Mount Everest just an dem Berg, an dem das mit der Bergbegeisterung einmal so richtig losgegangen war. Es war der Sieg einer Läuferin aus einem Land, in dem es noch immer nicht selbstverständlich ist,

dass junge Frauen so etwas machen: bei einem internationalen Trailrennen gewinnen. Oder überhaupt die Trailschuhe schnüren. Oder überhaupt Trailschuhe haben. 50 Meter vor der Ziellinie wickelte Mira Rai ihr Halstuch auf, das gleichzeitig eine nepalesische Fahne war. Dieses Bild ging um die Welt. Auch weil nur sechs Wochen zuvor ein Erdbeben das Dach der Welt erschüttert hatte. Und damit auch unser westliches Selbstverständnis, das den Himalaya noch immer gern auf den Abenteuerspielplatz der besonders Wilden und besonders Solventen reduziert.

Kurz: Man hatte das Gefühl, dass da eine auch und gerade für ihr ganzes Land gewonnen hatte, obwohl doch schon die Geschichte der Mira Rai eigentlich viel zu groß ist für diese 25-jährige Frau, die gerade eben noch vor allem durch die Berge gelaufen war, um die Reissäcke für die Familie zu holen. Ein Gänsehautmoment war das. Für sie. Für uns. In diesem Jahr sollte Mira Rai dann noch

(hinter Emelie Forsberg) zweite beim Ultra Pirineu werden. Aber auch das ist ja das Thema ihrer noch so jungen Karriere, dass die Geschichte der Mira Rai wohl immer größer als ihre Erfolge bleiben wird. Egal wie viele Rennen, und es werden viele sein, sie in den nächsten Jahren noch gewinnt.

Hallo Mira, erinnerst du dich noch daran, wie das alles angefangen hat mit dir und dem Trail? Wann hast du gemerkt, dass es dir Spaß macht, dich schnell in den Bergen zu bewegen? Und wann, dass du auch noch richtig gut darin bist?

Oh, das ist noch gar nicht lange her. Mein erstes Rennen bin ich ja erst im vergangenen Jahr gelaufen, beim Himalayan Outdoor Festival 2014. Aber natürlich ist das mit den Bergen und mir schon eine längere Geschichte, nicht nur, weil ich ja mitten in ihnen aufgewachsen bin. Für mich waren sie schon immer ein besonderer Ort. Ich war einfach immer gerne draußen, und draußen zu sein hieß in meinem Dorf eben, in den Bergen zu sein. Ich habe als junges Mädchen zum Beispiel die Hausarbeit nie besonders gemocht. Stattdessen habe ich dann das Wasser vom Brunnen geholt oder die Lebens-

mittel aus dem nächsten Dorf, 400 Höhenmeter hinunter und wieder hinauf ...

Natural Trail Running sozusagen ...

... aber ganz ehrlich, Vor dem Himalayan Outdoor Festival hatte ich keine Ahnung, ob ich eine gute Läuferin bin. Ich konnte auch nicht wirklich etwas damit anfangen, wenn andere das gesagt haben.

Es wird erzählt, dass du dieses 50-km-Rennen ohne einen Tropfen Wasser angegangen bist, genau genommen ja ohne jedwede Ausrüstung.

Das war eine ... Erfahrung. Ich hatte ja überhaupt keine Ahnung, was so ein Ultra überhaupt ist und wie sich Kilometer 30 oder 40 anfühlt. Dabei hatte es von Beginn an einfach nur Spaß gemacht, ich war gut und schnell unterwegs. Aber dann nach 22 oder 25 Kilometern hatte mein Körper Reaktionen gezeigt, die ich so noch nicht kannte. Nur hatte ich nicht einmal ein bisschen Geld dabei, geschweige denn so etwas wie ein Gel oder einen Riegel. Ich wusste ja noch nicht einmal, dass es das gibt. Dank eines Tellers Nudelsuppe am Wegesrand konnte ich das Rennen dann beenden. Erfolgreich sogar.

Welche Erfahrungen hast du aus so einem Rennen mitgenommen?

Auf dass sich künftig viele junge Nepalesinnen so was (zu)trauen: 50 Meter vor dem Ziel lüftete Mira Rai ihr Halstuch, das gleichzeitig die nepalesische Fahne war.



Zu begreifen, dass eben nichts zu Ende ist bevor es zu Ende ist, egal in welcher Situation man sich gerade befindet. Man macht einfach den nächsten Schritt und es geht weiter. Nur wer in Bewegung bleibt, hat überhaupt die Chance, ein Ziel zu erreichen, auch wenn es im Moment gerade eher aussichtslos erscheint.

Als Nepalesin plötzlich bei internationalen Skyraces mitzurennen – das wäre beispielsweise ein Ziel, das rational betrachtet erst einmal aussichtslos erscheint.

Und ich bin immer noch dankbar darüber, überhaupt die Möglichkeit gehabt zu haben, zu rennen. Das klingt banal, aber das ist es aus der Perspektive einer Frau in Nepal leider noch immer nicht. Menschen aus Nepal und Menschen aus der ganzen Welt haben mich so enthusiastisch unterstützt. Zu wissen, dass es da etwa jemanden wie Lizzy Hawker gibt, die so stark an mich glaubt, das hat mir buchstäblich Halt gegeben auf den Trails.

Für die Läufer und Läuferinnen, mit denen und gegen die du jetzt rennst, sind die Berge eine Leidenschaft, ein Lebensstil. Für dich sind sie das natürliche Habitat. Macht das in deinen Augen einen Unterschied?

Ich habe es ja eben schon angedeutet, ich war einfach bereits in sehr jungen Jahren viel in den Bergen unterwegs. Und oft habe ich dabei einem Sack Reis oder andere schwere Dinge mit mir herumgetragen. Dieser alltägliche Umgang mit dem Terrain hat mir eine Sicherheit gegeben, die andere vielleicht so nicht kennen. Es fühlt sich schlicht natürlich an.

In welcher Höhe bis du aufgewachsen?

Das war in Sanodumba, Bhojpur. Die exakte Höhe weiß ich gar nicht, aber es werden so um die 1500 Meter gewesen sein. Das ist hoch, verglichen mit der Heimat der meisten anderen Menschen. Aber auch nicht so hoch wie viele denken, wenn sie Himalaya hören.

Als Teenager bist du in den Camps der Maoistischen Bewegung als Kindersoldatin ausgebildet worden. Was waren damals deine Hoffnungen? Hast du an so etwas wie eine Revolution geglaubt?

Zunächst einmal bin ich zu den Maoisten gegangen, weil wir zu Hause faktisch kein Geld hatten. Es war also meine Möglichkeit, die Familie zu unterstützen. Dann war das die Möglichkeit, neue Dinge zu lernen, überhaupt etwas zu lernen, und das war ja mehr als nur der Umgang mit einem Gewehr. Und dann war da noch eine ganz entscheidende Sache: Ich wollte mich nicht damit abfinden, dass Frauen weniger können und dürfen als die Männer. Wir haben in Nepal eine extrem patriarchale Gesellschaft. Die Maoisten haben Frauen respektiert, zumindest als Soldatinnen.

Heute ist der Sport deine Möglichkeit, dich zu emanzipieren. Ist Trailrunning für dich auch eine politische Bewegung?

So hoch würde ich das nicht hängen, nein. Aber der Sport gibt Frauen die Möglichkeit, etwas Großes ganz alleine und nur für sich zu leisten. Das ist die Botschaft, die rüberkommen soll, wenn ich auf den Trails renne und wenn ich, wie jetzt, darüber rede.

Da sind also noch mehr Mädchen in den Bergen unterwegs?

Ja. Wir haben viele wirkliche Talente, aber die wenigsten von ihnen kriegen das überhaupt mit. Oder sie trauen sich nicht, diesen Traum zu leben. Und oft ist es noch banaler: Sie wissen nicht einmal, dass es so einen Sport wie Trailrunning überhaupt gibt. Ich will, dass diese Mädchen davon hören, dass da eine von ihnen irgendwo am anderen Ende der Welt ein Rennen gelaufen ist. Und dass sie das vielleicht auch könnten, auch wenn das total unvorstellbar klingt.

Erzähl uns von Nepal, dem Dach der Welt, dass ja zunehmend auch die abenteuerlustigsten aus unserem Sport lockt.

CAMELBAK®
GOT YOUR BAK

CAMELBAK.COM

**FOR TOP SPEED
CHOOSE TOP GEAR**



CAMELBAK ULTRA™ 10

GENE GROSSEN DURST MIT 2 LITER ANTIDOTE TRINKBLASE, INKL. OPEN MESH RÜCKENTEIL, CARGO POCKETS UND 8L STAURAUUM. GEWICHT: 310 G.

CAMELBAK PODIUM ICE

HÄLT 4X LÄNGER KALT, FLEXIBLER FLASCHENKÖRPER, JETVALVE, 100 % GESCHMACKSNEUTRAL. BPA UND BPS-FREI. VOLUMEN: 620ML.

 **HARTJE**

Vertrieb durch Hermann Hartje KG
info@hartje.de www.hartje.de





ES MÜSSEN MEHR MENSCHEN, MEHR MÄDCHEN VON DIESEM SPORT ERFAHREN

Nepal hat so unglaublich viele Ressourcen, wir sind ein von der Natur gesegnetes Land. Aber die Menschen hier sind nicht in der Lage, dieses Land aus eigener Kraft zu entwickeln. Das hat politische Gründe, gesellschaftliche Gründe, jedenfalls bekommen wir das alleine nicht hin. Dass ich jetzt irgendwo in den Alpen herumrennen kann, das hat meiner Familie und meiner Gemeinschaft hier so viel Kraft und Engagement gekostet, dass ich gar nicht genug danken kann.

Wie können wir all die potenziellen nepalesischen Trailrunnerinnen unterstützen?

Es müssen mehr Menschen, mehr Mädchen von diesem Sport erfahren. Es braucht eine Infrastruktur mit Vereinen, Initiativen, Rennen, wo junge Mädchen einfach mitmachen können. Und die besten von ihnen brauchen dann auch eine finanzielle Unterstützung, weil es in Nepal normal ist, dass jeder zum Lebensunterhalt der Familie beiträgt. Wer trainiert, kann aber nicht arbeiten. Ich hoffe, das wir in den kommenden Jahren Strukturen schaffen, die das auf den Weg bringen.

Jetzt haben wir viel über Nepal und den Himalaya gesprochen. Aber die Alpen haben dir schon auch gefallen, oder?

Na klar. Chamonix Valley und die Savoyer Alpen – das war schon ... wow. Nicht nur, weil ich da den Marathon du Mont-Blanc gewonnen habe.



MIRA RAI Der Film

Wenn ihr noch mehr über Mira Rai erfahren möchtet, dann freut euch auf die nächste Saison. Da wird sie – auch in europäischen – Rennen wieder vorne mitlaufen. Oder ihr könnt „Mira Rai – the story of a spirited nepali mountain girl“ streamen – einen beeindruckend fotografierten Dokumentarfilm des in Hong Kong lebenden Outdoor-Fotografen Lloyd Belcher. Belcher ist gemeinsam mit Mira Rai nach Nepal gereist. Und er hat mit den Menschen gesprochen, die Mira auf ihrem Weg begleitet haben. Allen voran Lizzy Hawker, viermalige UTMB-Gewinnerin und Aktivistin in Sachen Emanzipation junger Frauen in Nepal. Hawker erinnert sich an ein schüchternes Mädchen, das einzig in T-Shirt, Laufhosen und ein paar alten Turnschuhen zum Himalayan Outdoor Festival gekommen war ... ein paar Stunden später hatte Mira Rai das 50-km-Rennen gewonnen.

Eines noch: Auf der Seite gibt es die Möglichkeit zu spenden. Der Erlös wird zu 100 Prozent dazu verwendet, diesen Film jungen nepalesischen Mädchen zu zeigen, um auch ihnen ein paar Visionen mit auf den Weg zu geben.

www.miraraifilm.com



29'42"

DIE ZEITUHR WURDE GESTOPPT.

URBAN ZEMMER IST DER SCHNELLSTE
MANN DER VERTIKALEN WELT.



VERTICAL ATTITUDE

25. Oktober 2014: Der **Champion des Vertical Kilometers** schlägt den Speedrekord des Vertikallaufes mit **Helios SR**, dem exklusiven Schuhwerk für Vertical und Sky Running. Slip-on Konstruktion, MD Extra Light MD Sohle, Schaft in atmungsaktiven EVA.

Jetzt müssen die Gegner das Problem bewältigen.



www.lasportiva.com • Become a La Sportiva fan



@lasportivatwitt



JOURNAL 12016

FOTOS DIE UNS / SICH BEWEGEN!

LESER
FOTOS

HUNDERTE FOTOS FANDEN DEN WEG AUF UNSERE HOMEPAGE, UND AM ENDE MUSSTE SICH UNSERE JURY FÜR ZEHN BILDER ENTSCHEIDEN. EINFACH WAR DAS FÜR GRIPMASTER UND TRANSALPINE-FOTOGRAF HARALD WISTHALER SICHERLICH NICHT, ABER WIR KONNTEN UNS LETZTLICH NICHT AUF DIE KLIICKZAHLEN DER USER STÜTZEN, DENN DANN WÄREN ALLE SPÄT EINGESENETEN FOTOS ZU SEHR BENACHTEILIGT GEWESEN. WIR GRATULIEREN ALLEN TEILNEHMERN UND BESONDERS DEN SIEGERN.

Lukas Rinner



PLATZ
2

Katja Uhr-Böhm



PLATZ
3

Kristof Meller



UNSERE JURY
HARALD WISTHALER



Harald fotografiert genau dort, wo es am meisten "kickt"!
Für diese Ausgabe machte sich der Outdoor-Fotograf besonders für die ALPENX100-Fotos krumm, denn dem Mann aus Innichen ist für ein perfektes Lauffoto kein Umweg zu groß.



PLATZ
1



Andreas Wiesinger

PLATZ
4



Wolfgang

PLATZ
5

JOURNAL 12016

PLATZ
6

Benjamin Sperl



PLATZ
7

Tom



Pirate Chris

PLATZ
8

Michael Funk



PLATZ
9

UNSERE JURY DER GRIPMASTER



Den Trail durch die Linse seit über 20 Jahren!

Stephan Repke, in Fachkreisen auch "Gripmaster" genannt, läuft und fotografiert den Trail schon sein halbes Leben lang. Er war mit den weltbesten Trail-Athleten auf dem ganzen Globus unterwegs und hat aus Lauffotos eine ganz eigene Wissenschaft gemacht. Für TRAIL produziert er Reportagen, Interviews, Testfotografien und Modestrecken.

PLATZ 10

Diese Preise im Gesamtwert von ca. 5000 Euro gehen an unsere Sieger

Adidas Eyewear



Sziols

Alphawoolf



Petzl



Polar



Hammer Nutrition



Scott Sports

Salomon



Led Lenser



Petzl



Asics

Brooks



Hoka One One



La Sportiva

La Sportiva



Salomon



Salomon



JOURNAL 12016



EINE FRAGE, DIE OBEN AUF EINEM BERG VON WEITEREN FRAGEN AUS DER ULTRALAUFSCENE LIEGT. AUCH WENN KEINE TEILNAHME AM TOR DE GEANTS (KURZ: TOR MIT 330 KM LÄNGE UND EINEM ZEITBUDGET VON 150 STUNDEN) ODER AM LA PETITE TROTTE A LEON (KURZ PTL, EBENFALLS MIT CA. 300 KM UND EINEM ZEITRAHMEN UM 140 STUNDEN) GEPLANT IST, BERÜHRT DIE FRAGE EINEN AUFREGENDEN BEREICH UNSERES SPORTES: DIE GRENZEN DER INDIVIDUELLEN LEISTUNGSFÄHIGKEIT.

Die Schlafforschung ist ein junges Forschungsgebiet. Erst seit 50 Jahren wissen wir, dass innere Signale und Botenstoffe des Körpers, besonders aus dem Nervensystem, unseren Schlaf steuern.

Was bedeutet Schlaf? So ganz genau kann die Wissenschaft auch heute nicht definieren, was passiert, wenn das Wachbewusstsein schwindet. Völlig falsch wäre die Vorstellung, unser Schlaf ist vergleichbar mit dem Zustand einer Maschine, die abgestellt ist. Wenn wir schlafen, passiert in unserem Körper sehr viel. Alle Organsysteme sind beteiligt. Die Systeme werden reorganisiert und das braucht Zeit! Manch einer wundert sich über das erhöhte Schlafbedürfnis, wenn das Trainingspensum erhöht wird. Die erhöhten Anforderungen müssen verarbeitet werden. Schlaf muss sein. Selbst niedere Organismen wie beispielsweise Würmer haben so etwas wie Schlaf. Schlafentzug ist Folter und in der letzten Konsequenz tödlich. Schlafmangel bei Menschen macht dumm, dick und krank. Alles sehr schön nachzulesen bei Peter Spork, Das Schlafbuch (ISBN 978 3 498 06387 0).

Kommen wir zurück zu unserer Ausgangsfrage. Schlafmangel über eine bestimmte Zeit ist zu verkraften und auf Dauer nicht schädlich. Um bei einem langen Lauf auch das Problem Schlaf und Müdigkeit zu optimieren, sind einige Regeln zu beachten.

Was möglich ist, wurde ausgiebig untersucht. Um in das Guinness-Buch der Rekorde zu kommen, ist im Jahr 1965 ein Randy Gardner 264 Stunden lang wach geblieben. Ob er wirklich so lange munter war, konnte nicht eindeutig gesichert werden. Der Körper hilft sich bei Schlafmangel mit Mikro- und Sekundenschlaf. Sicher sind die Schlafphasen nur im EEG (Elektroenzephalogramm) zu erfassen. Die Auswirkungen von Schlafmangel auf unsere geistigen Fähigkeiten können je nach Aufgabenstellung desaströs sein. Im Jahr 2002 wurden Elitesoldaten im Rahmen einer Kampfabübung getestet. Nach 73 Stunden machten die Männer Fehler wie im Vollsuff. Aber auch im normalen Tag-Nacht-Rhythmus gibt es Zeiten, in denen gehäuft Schlimmes passiert. Zwischen 3 und 5 Uhr geschah der Chemieunfall in Bhopal (Indien) mit 15000 Toten, ähnlich die Reaktorunfälle in Harrisburgh und Tschernobyl. Dieses Wissen sollte uns mahnen, unter Schlafmangel besonders achtsam zu laufen und Entscheidungen bewusst zu überdenken.

Bei Läufen bis 30 Stunden Dauer sind keine Schlafpausen sinnvoll. Eine völlig andere Strategie ist bei Etappenläufen wie beispielsweise dem Trans-Alpin-Run notwendig. Die relativ kurzen, aber dafür intensiven Tagesläufe starten morgens um 7 Uhr und erfordern einen erholsamen Nachtschlaf. Daher ist es wichtig, früh Abendbrot zu essen, und möglichst um 21 Uhr schlafen zu gehen.

Für eigene Ultralaufprojekte bis zu sechs Tagen Dauer habe ich folgendes Vorgehen erarbeitet: Als Kompromiss zwischen dem Schlafbedarf und der Laufzeit scheinen vier Stunden täglich in zwei Einheiten à zwei Stunden jeweils gegen 3 bzw. 15 Uhr ausreichend. Um diese Zeit ungestört genießen zu können, empfehle ich Ohrstöpsel, eine Schlafmaske und als besonderen Luxus ein eigenes kleines Kissen mitzunehmen.



Die Wildnis - unser Territorium!

Schöne T-Shirts und Caps können viele machen, aber wenn der Link zu Outdoor, Trail und der großen Freiheit da ist, dann finden wir das noch spannender. TERRITORY RUN aus Portland/Oregon heften ihren Textilien einen Zettel bei, auf dem steht: "may your travels to the woods, mountains and distant boundaries bring moment of greatness!" Ist das nicht nett? Das ist sehr nett! Ach ja, die Shirts sind kuschelig weich. www.territoryrun.co



DER WAHRE TRAIL- Neue Rennen hat das Land!

Ultra-Trail Lamer Winkel, Lichtenstein-Trail, Saarschleife-Trail und der Arberland-Trail. Die Auswahl an echten Trail-Wettkämpfen wird in Deutschland größer, und wer jetzt für 2016 plant, kann sich Frühjahr, Sommer und Herbst schon einmal freihalten. Gestartet wird mit einem Trail-Marathon im schwäbischen Lichtenstein (50 km südlich von Stuttgart), der über verspielte Singletrails der "Alb" führt und satte 2.000 Höhenmeter aufweist. Im Anschluss geht es Ende Mai in den Bayerischen Wald zum UTLW, der 2015 eine furiose Premiere über 53 Kilometer feierte. Im Herbst 2016 stehen dann zwei brandneue Trail-Events auf dem Kalender: Der Saarschleife Trail im Saarland und der Arberland-Trail bei Bischofsmais in Bayern. In allen Fällen darf man sich auf echtes Trail-Running freuen, denn die Strecken verlaufen sehr bewusst auf schmalen Wegen. Spaßfaktor 11 von maximal 10!

DENIS' KOLUMNE



ÜBER PAUSEN, DIE KEINE SIND UND SOGAR STRESS VERURSACHEN KÖNNEN

Die Vorfreude auf einen Trailrun, das ist das Beste, was es gibt. Und nach dem Trailrun unter der Dusche, in der Wanne oder auf dem Sofa mit einem Bier. Die Pastaparty am Abend vor dem Rennen, mit vielen Freunden. Die Lücken zwischen dem Laufen sind wertvoll und spannend. Sie dürfen eben nur nicht zu lange sein. Es ist eine Sache der Balance.

Ein sehr guter deutscher Gelände- und Ultraläufer, den ich gut kenne und irgendwie auch ein bisschen bewundere - wie man als 42 Jahre alter Mann einen etwa vier Jahre älteren Mann eben bewundern kann -, der macht also in jeder Saison einen radikalen Strich, und das oft schon Mitte September. Er sagt, er hätte dann genug vom Laufen und man hört und sieht bis ins neue Jahr hinein nichts mehr von ihm. Es scheint, er würde sich wie ein Tier in seine Höhle zurückziehen und fressen und schlafen und - was ein Tier vielleicht nicht tun würde - DVDs anschauen und skandinavische Krimis lesen und mit der Ehefrau auf Rockkonzerte gehen. Bei diesem Läufer habe ich jedes Jahr das Gefühl, dass er das ganze Frühjahr und den ganzen Sommer nur so viel und krass läuft, um sich eben diese extensiv-opulente Pause

zu verdienen. Dann gibt es die harten Typen, die sich zumindest vordergründig niemals eine Pause gönnen und täglich laufen. Jeden Tag mindestens 10 km oder mehr. Und dabei lügen sie natürlich, denn auch sie machen Pausen. Die sind kürzer, aber es sind Pausen. Ich bin überzeugt - wir alle laufen nur für die Pausen. Mindestens genauso, wie wir fürs Laufen selbst laufen.

Ich bin eher der "Pausentyp". Ich renne, um anzuhalten. Ich mag es auch, wenn bei diesen Fußballübertragungen nach 45 Minuten die Halbzeitpause kommt und Marietta Slomka diesen Bela Rethy ablöst. Ich war in meiner Jugendzeit während des Ferienjobs in der Metallfederfabrik auch ein riesiger Fan der 10-Uhr-Pause. Die musste man nicht stempeln und es war somit eine Pause, die keine war. Man muss sich das so vorstellen: Man rennt und hält an und wird auf einer Rolltreppe im selben Tempo einfach weiterbefördert.

Die vielleicht beste Pause ist aber die Gipfelrast. Ich erinnere mich:

Mit Thomas war ich auf dem unglaublich sagenhaften Pfunderer Höhenweg unterwegs. Es war ein Augusttag aus dem Bilderbuch in einer Südtiroler Alpenwelt, die es auf der ganzen Erde so kein zweites Mal gibt. Nach zehn Stunden über Geröll, Felsen, hochalpine Wanderpfade, Hitze und viel zu wenig Essen und Trinken fielen wir bei Nacht in diese Hütte ein, die in einem Nichts aus Berg, Himmel und Fels auf fast 3000 Metern Höhe steht. Es gab Kaiserschmarrn, heiße Schokolade und Käsebröte. Wir hingen auf der Eckbank und spielten Karten. Mann, war das 'ne Pause! Die anschließende Übernachtung im Matrazenlager war für mich ein 5-Sterne-Quartier.

Oft erinnere ich mich Jahre später viel besser an Situationen zwischen den Läufen. Wo war ich noch was essen, wen habe ich unterwegs getroffen, wo musste ich anhalten, weil zu viel Schnee lag.

Alles Dinge, bei denen ich nicht gelaufen bin, sondern pausiert habe.

Immer wieder fällt mir ein älterer Mann auf, der vermutlich rein gar nichts in Pausen wertet, sondern nur nach Zahlen und Zeiten. Er ist aus einer Generation Bergläufer, die viel mehr als das Erleben, das pure Erreichte misst. In erster Linie habe ich große Achtung vor diesem Mann, denn er ist in einem Alter, das langsam biblisch wird, und er läuft noch immer täglich und das finde ich schlicht toll und sehr erstrebenswert. In der Welt dieses Herrn R. ist man aber nur ein guter Läufer, wenn man den Marathon unter 2 Stunden 45 läuft oder bei Bergläufen an die Spitzenzeiten aus längst vergangenen Jahrzehnten gelangt. Leute, die sich über rein persönliche Bestzeiten freuen, denunziert und missbilligt er mit der ganzen Kraft seiner geistigen Fähigkeiten. Versteht mich nicht falsch: Ich messe der Einschätzung und der Reichweite seiner Darstellungen nicht allzu viel bei, denn ich glaube nicht, dass wirklich viele diesem Müll, Nonsense und schlechten Stil des Herrn R. folgen und Gehör leisten, aber dennoch scheint mir gerade seine Unart ein Beispiel für vieles im Laufsport. Ich will es erklären.

Laufen ist viel zu sehr eine "Bewegungskultur", ein "Lebensstil" und "Einstellung", als dass man sich erlauben könnte, hier die Protagonisten nur aufgrund ihrer erreichten Zeiten oder Platzierungen in "gut" oder "schlecht" einzustufen zu dürfen.

Es gibt Läufer, die bei Ultratrails im letzten Zehntel des Starterfeldes das Ziel erreichen und für mich mehr Vorbild sind als einige der ganz vorderen Läufer. UTMB-Siegerin Lizzy Hawker spricht gerne davon, dass man einfach viel mehr mit dem Herz laufen sollte und weniger mit den Beinen. Dieter Baumann redet oft von "Lebensläufern" und meint damit die Leute,

die das Laufen fest in ihr Leben aufgenommen haben. Letztlich kenne ich viele sehr inspirierende Trail-Runner, die noch nie eine Startnummer am Trikot hatten und trotzdem unglaublich stark laufen und auf eine beeindruckende Art und Weise für mich den Geist des wahren Laufens in sich tragen. Von alledem hat dieser verbitterte Herr R. natürlich keine Ahnung. Er hat sich seine eigene Welt geschaffen - leider funktioniert diese Welt nur, indem er andere viel zu oft beleidigt.

Indem er andere schlecht redet, wird er selbst nicht besser. Wie viele Lauffreunde Herr R. wohl hat? Ich schätze, die machen immer dann Pause, wenn Herr R. läuft.

Wir waren ursprünglich bei den Pausen.

Um es jetzt doch noch klarzustellen - ich laufe auch sehr gerne.

Völlig ohne Zusammenhang will ich diese Kolumne noch nutzen, um meine TOP 3 möglicher Sprüche für Trail Magazin T-Shirts zu verraten.

"JEDER HÖHENMETER ZÄHLT"

"Trail-Running formte diesen schönen Körper"

"Wenn ich alt bin, laufe ich wie Marco Olmo"

JOURNAL 12016

DINGE DIE MAN WILL, ABER NICHT UNBEDINGT BRAUCHT ...

UM TRAIL-RUNNER ZU SEIN, BRAUCHT IHR DAS ZEUGS NICHT. NEIN. ABER SONST SO? MMHH. WÄRE DOCH NETT.

Argentinische Wurzeln

Der mittlerweile legendäre BUTTERFLY CHAIR wurde bereits 1930 entworfen und ist in dieser Form heute ein echter Klassiker. Mit einem robusten Stoffbezug ist er seit 1941 ein fester Bestandteil des New York Museum of Art. Erst in den 1960er-Jahren gelang ihm dann auch kommerzieller Durchbruch. Für Läufer darf er als Mittelpunkt der Chill-Out-Area nicht fehlen. Ab 389 Euro.



Salomon und sein Drifter Hoodie

Der Drifter Hoodie mit einem vielseitigen wetterfesten Obermaterial und einer weichen Innenseite. Lässt sich als stylisches Outfit in der City oder zwischen Trailruns von beiden Seiten tragen. Die Primaloft-Isolierung sorgt für schnelle Wärme. Die Details bieten einen klaren, raffinierten Look für alle Gelegenheiten. 199 Euro, www.salomonrunning.com

Tigers Chaw- Charmer (Album)

Eine Sängerin, ein Sänger, eine Gitarre und Powerpop, der retro wirkt und dabei moderner kaum sein könnte. Die Band aus den Staaten schafft es sich von Melodie zu Melodie zu hangeln und die gute Laune steigt ...



Tiescher am Fuß

Asics-Fans, die auch in der lauffreien Zeit auf ihr Lieblingslogo nicht verzichten wollen, können sich in sehr klassischen Sneakers von ONITSUKA TIGER durch die urbaneren Umstände schlagen. Der COLORADO EIGHTY-FIVE lässt den Fitnesshype der 1980er aufleben und kostet 97 Euro. www.stylight.de



Spendierschuhe anhaben

Aufgetaucht sind TOMs vor zwei, drei Jahren mit ihren extrem lässigen und ziemlich hochwertigen Espadrilles-Update, der stylishste Post-Race-Schuh. Seit dieser Saison sind die Schuhe aus Kalifornien ganzjahrestauglich. Schnürer mit Stil-Zitaten aus den Sechzigern – oder (wie beim abgebildeten Nepal Boot) aus den Himalaya. Das Wichtigste aber: Für jedes verkaufte paar spendet TOMs ein weiteres an Kinder, die sonst vermutlich gar keine Schuhe hätten. www.toms.com



Laut und deutlich in grün

Prächtiges Wildleder in vier verschiedenen Farboptionen und ein charakteristisches Design zeichnen den Saucony Courageous Premium aus. Für 120 Euro investiert man in einen Schuh, der im Mainstream noch nicht angekommen ist. www.saucony.eu

Für Schwitzer

Die neuen BOSE SOUND SPORT In-Ear-Kopfhörer jagen dirBUMMS und Bass und Drööööhhhhn in die Ohren. Die Einsätze passen sich perfekt an und das Material ist schweißbeständig. Inkl. Fernbedienung und Mikro. 129 Euro, www.bose.de



Weltveränderer

Mit dem Polar A360 soll sich die Welt ein bisschen verändern. Das sagt der Hersteller dieses "Fitness Trackers" und relativiert diese Aussage in einem nachfolgenden Satz. Puhhh! In der Tat misst die Uhr die Herzfrequenz ohne Brustgurt, am Handgelenk und gibt auch sonst 24/7-Infos zum Training, Schlaf, Kalorienverbrauch und Fitnesszustand. 199 Euro, www.polar.se





EIN OUTFIT FÜR DIE ZUKUNFT!

Mit der kommenden Saison schickt Gore Running Wear seine bisher kompletteste Trail-Kollektion auf Feldwege und Felsengipfel. Schick finden wir auch die neuen Colourways – different shades of yellow. Besonders gespannt sind wir auf das hier abgebildete Fusion-Shirt, das so heißt, weil es Langarmshirt und Windstopper-Jacke in vereint. www.goreapparel.de

Hängen für den Weltfrieden

Die Doppelhängematte Azur: Mal so richtig abhängen, entspannen und träumen, nicht nur im Urlaub. Material: Biobaumwolle, GOTS und World Fair Trade Organisation WFTO zertifiziert. Hergestellt in Südindien von HängemattenGlück. Maße: Gesamtlänge 380 cm, Liegefläche 230 x 170 cm 119 Euro, www.greenpeace-magazin.de

Ausstrahlung & Berglust

Die SUUNTO Kailash, die erste Uhr der SUUNTO World Collection, ist nach dem Sechstausender benannt, der bei den Tibetern als heiliger Berg gilt. Er wurde aus Rücksicht auf seine religiöse Bedeutung noch nie bestiegen, erfüllt Abenteurer jedoch seit jeher mit Ehrfurcht. „Der Kailash hat unter allen Bergen wohl die stärkste Ausstrahlung. Er weckt die Abenteuerlust jedes Bergsteigers“, erzählt der spanische Abenteurer Kilian Jornet, der in der Leserabstimmung des National Geographic 2014 zum Abenteurer des Jahres gewählt wurde. 900 Euro, www.suunto.com

Edle Skier

Kilian Jornets Ski, der Salomon S-Lab Minim, wiegt 720 Gramm per Latte und ist weltweit auf 100 Stück limitiert! Für 999 Euro bist auch du leicht, schnell und schwarz-weiss unterwegs. Für 800 Euro bekommt man von Dynafit zwei sehr farbenfrohe Tourenski, die noch leichter sind und lediglich 675 Gramm auf die Waage bringen. Der neue DNA Ski ist kompromisslos in Leistung und Gewicht! www.salomon.com www.dynafit.com



ASICS MIT NEUEN GRUNDSÄTZEN.

Mit dem METARUN bringt ASICS den vielleicht hochentwickeltesten Laufschuh in der langen und traditionsreichen Firmengeschichte auf den Markt. Insgesamt trägt der METARUN alleine 4 neue Patente und fünf Technologien in sich und ist auf weltweit 60.000 Paar limitiert.

Der MetaRun kommt mit der leichtesten Mittelsohle, die es je gab, soll enorme Stabilität garantieren, wenn sie gebraucht wird (und nur dann!), soll laut Hersteller sockenartig sitzen und jeden Impact sanft aufsaugen.

Eine sanfte, aber bestimmte Führung soll vom Ballen bis zur Ferse für ein perfektes Abrollverhalten sorgen. Der Preis sorgt für große Augen – 250 Euro sind fällig.

www.asics.de, 310 Gramm (42)



JOURNAL 12016

DIE TOP 5 DIESER AUSGABE!

DIE TOP-GIPFEL, die man auch im Winter "erlaufen" kann!

HERZOGSTAND 1990 Meter (Walchensee)

BROCKEN 1141 Meter (Harz)

GROSSER ARBER 1455 Meter (Bayer. Wald)

TEGELBERG 1881 Meter (Allgäu)

WANK 1780 Meter (Garmisch)



Die 5 Tiere zum gemeinsam Laufen gehen ...

1. HUND 2. PFERD 3. PAPAGEI 4. SCHWEIN 5. AFFE

Voraussetzung: Das Tier ist gut erzogen und bekommt genug spezifisches Essen und Trinken.

5 Sprüche auf Shirts für Läufer



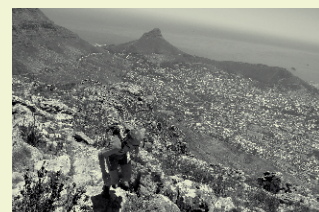
5 MOTIVATIONSSONGS FÜR HARTE INTERVALL-LÄUFE

1. CARCASS - CAPTIVE BOLT PISTOL
2. SLAYER - RAINING BLOOD
3. PANTERA - WALK
4. SICK OF IT ALL - STEP DOWN
5. SPERMBIRDS - SOMETHING TO PROVE



Das sind die TOP-STÄDTE für einen Urlaub mit City-Trail ...

1. HONG KONG
2. MARSEILLE
3. KAPSTADT
4. BARCELONA
5. SALZBURG





FILME ÜBERS LAUFEN

Der Räuber (D, AU, 2010)

Johann Rettenberger ist Läufer – und Bankräuber. Und findet bei beidem sein Runner's High.

Without Limits (USA 1998)

Der Oberlippenbart der Laufbewegung: Bio-Pic über den zu früh verstorbenen Steve Prefontaine.

The Loneliness of the Long-Distance Runner (GB 1962)

Großartige Verfilmung der längst zum Sprichwort geronnenen Erzählung von Alan Sillitoe.

Marathon Man (USA 1976, Foto)

Polit-Thriller, Geschichtsstunde und sowieso super Lauffilm. Großartig: Dustin Hoffmann.

Forrest Gump (USA 1994)

Das Leben ist wie eine Schachtel Pralinen – man weiß nie, was für einen Lauffilm man kriegt.



ALLE MAGAZIN-
EVENTS 2016

Auch 2016 plant das TRAIL Magazin wieder 6 Revierguides quer durch die Republik, Lesercamps und ein Rennen und Festivalcamp!

LESERCAMPS

Gardasee, Höhenmeter-Camp vom 16. bis 19. März

Siebengebirge bei Bonn, 6. bis 9. April

Südtirol, Hüttencamp, 29. Juni bis 2. Juli

Bayerischer Wald, Anfang Juni

Zillertal, Österreich, Mitte Juli

Garmisch-Partenkirchen, August

Kleinwalsertal, Rookiecamp, 5. bis 8. Oktober

REVIERGEUIDES

Pfalz, 9. & 10. Januar

Hamburg, 20. & 21. Februar

Siebengebirge, 23. & 24. April

Rostock, 2. & 3. Juli

Allmühltal, 27. & 28. August

Taunus, 22. & 23. Oktober

[Änderungen sind noch möglich!]

FESTIVAL, CAMP & RACE

Lichtenstein,

5. bis 7. Mai

Halbmarathon

Marathon

Revierguide

Camp

TOP 5 WINTER-REISEZIELE

1. LA PALMA (Foto)
2. MALLORCA
3. TÜRKEI
4. LA REUNION
5. SÜDPANZEN / ANDALUSIEN



TOP 5 ADVENTURE-TRAILS 2016

1. CAPE WRATH ULTRA
2. NAMIB DESERT CHALLENGE
3. MONGOLIA SUNRISE TO SUNSET
4. GRAND 2 GRAND ULTRA
5. GOLDSTEIG ULTRARACE

JOURNAL 12016

MITTLERE GEBIRGE, MAX. SPASS

ES TUT SICH WAS DIESSEITS DER ALPEN: ZWEI AUSGEDEHNTHE HERBSTSPAZIERGÄNGE BEIM TRAILDORADO IM SAUERLAND UND DEM GOLDSTEIG ULTRARACE DURCH FRANKEN

RENNEN
Deutschland

Zwei Trends waren manifest in der Trail-Laufszene: Es geht immer weiter – und es geht in die Alpen. Nun, die Lust auf Ultradistanzen, ob nun gerannt oder schnell gewandert, scheint ungebrochen. Aber die Zahl der spannenden Rennen abseits der Alpen wächst stetig, und sie wächst mit Stil. Einen Sonderstatus haben dabei schon seit einiger Zeit die Veranstaltungen des „Meldeläufers“. Eine verschworene Gemeinde Extremwanderer folgt Michel Frenz durch Deutschland (und Europa), wobei das Goldsteig Ultrarace sicher die prominenteste der von ihm organisierten Veranstaltungen ist. 661 km, rund 19.000 hm, mehr oder weniger nonstop von Markredwitz im Fichtelgebirge bis nach Neunburg vor dem (Bayerischen) Wald. Dort waren am 25. September Läufer aus 14 Nationen an den Start gegangen, dort 70 Läufer und Läuferinnen angekommen. Guido Schlich sowie die Österreicherin Annemarie Neuhauser (auf dem 4. Gesamtrang!) waren die schnellsten von ihnen. Am längsten unterwegs war indes ein japanischer Starter, Koji Dan wurde sieben Tage nach dem Start völlig erschöpft auf einem Bau-

ernhof in Straubing aufgegebelt, gut 100 Kilometer vom Fernwanderweg Goldsteig entfernt.

So gesehen war die Streckenführung beim diesjährigen Traildorado übersichtlicher: Zu bewältigen galt es eine 4 km lange Runde im Arnberger Wald im nordwestlichsten Zipfel des Sauerlandes. Vier Kilometer nur? Aber eben 24 Stunden am Stück. Wobei es jedem Teilnehmer selbst überlassen war, wann und wie oft er pausiert, um etwa zu quatschen, zu musizieren – oder Bier zu trinken. In der Summe dieser Qualitäten ist das Traildorado eine dem kommunikativen Charme der nordrhein-westfälischen Trail-Szene angemessene und deutschlandweit tatsächlich einmalige Veranstaltung. Gewonnen hat das 24-Stunden-Spektakel übrigens der Niederländer Roman Packbier (180 Kilometer) vor Michael Merkel aus Wolftrathshausen (175 Kilometer), der sich nun deutscher Meister im 24-Stunden-Trailllauf nennen darf. Anja Tegatz aus Duisburg wurde deutsche Meisterin.



UMFRAGE- Ab wann ziehst du die lange Laufhose an?

**Der Winter kommt garantiert!
Wie kalt muss es bei euch werden, dass
ihr in langen Tights laufen geht?
Oder zieht ihr den coolen US-Style
in Shorts einfach durch?**

Tom Gläser
Einfache Grenze. Minus lang, plus kurz.

Tobias Geipert
Bei Minus tights ... Aber mit
Shorts drüber, weil ich die Dinger
unglaublich hässlich finde.

Bir Git
Bis 10 °C gerne in kurzen Hosen, aber
darunter muss ich einfach die langen
Hosen auspacken - oder zumindest 3/4
aber hey, wir Frauen dürfen
doch "ver-froren" sein, oder?

Andrea Prestel
Immer kurz. Nasse, an den Beinen
klebende Hosen sind widerlich.

Marek Neumann
Immer kurz. Dafür lange Socken.

LESERUMFRAGE 2015

Auch in diesem Jahr wollen wir von unseren Lesern alles wissen. Wo lebt ihr? Wo rennt ihr? Was esst ihr? Was für Schuhe tragt ihr? Mitmachen lohnt sich, denn es gibt Preise im Gesamtwert von fast 7.000 Euro zu gewinnen, und die Auflösung der Umfrage im kommenden Heft ist spannend, überraschend und oft urkomisch!
www.trail-magazin.de/leserumfrage



Innsbruck - knapp unter Schnee!

Mitten im Herz der Alpen, vor einer traumhaft verschneiten Bergkulisse, fällt am 30. April 2016 beim 2. Innsbruck Alpine Trailrun Festival der Startschuss zum Auftakt in die Trail-Saison 2016. Mit dem neuen Startpunkt, der neuen Streckenführung und Distanzen von 15 bis 85 km erwartet euch ein Laufspektakel der besonderen Art. Der Innsbruck Alpine eröffnet die Trailsaison mitten im Zentrum beim Goldenen Dachl, dem Wahrzeichen der Tiroler Hauptstadt. Schon der Startpunkt in der historischen Altstadt von Innsbruck erzeugt eine einzigartige Atmosphäre für die LäuferInnen. Innerhalb weniger Minuten führt der Streckenverlauf direkt auf die Nordkette, in die alpine Welt der Alpenmetropole und des angrenzenden Karwendels. Durch den noch spürbaren Winter führen die Strecken auf gut lauffbaren, gemäßigten Lagen rund um Innsbruck.
www.innsbruck-alpine.at

DU BIST EIN ECHTER TRAIL-RUNNER, WENN...

Umrundung der Cadini-Gruppen in den Dolomiten. Die Drei Zinnen sind zum Teil in Sichtweite. Start/Ende am Parkplatz der Fonda-Savio-Hütte. Zuerst über einen

Umrundung der Cadini-Gruppen in den Dolomiten. Die Drei Zinnen sind zum Teil in Sichtweite. Start/Ende am Parkplatz der Fonda-Savio-Hütte. Zuerst über einen

Umrundung der Cadini-Gruppen in den Dolomiten. Die Drei Zinnen sind zum Teil in Sichtweite. Start/Ende am Parkplatz der Fonda-Savio-Hütte. Zuerst über einen

Umrundung der Cadini-Gruppen in den Dolomiten. Die Drei Zinnen sind zum Teil in Sichtweite. Start/Ende am Parkplatz der Fonda-Savio-Hütte. Zuerst über einen

Umrundung der Cadini-Gruppen in den Dolomiten. Die Drei Zinnen sind zum Teil in Sichtweite. Start/Ende am Parkplatz der Fonda-Savio-Hütte. Zuerst über einen



24.09.2016

WWW.ARBERLANDULTRATRAIL.DE



Stadt, Land, Fluss

WENN UNS DER REVIERGEIDE IN DRESDEN BIS HINTER HINTERHERMSDORF FÜHRT, BEGINNT EINE TATSÄCHLICHE GRENZERFAHRUNG: ÜBER ZWEI TOLLE TAGE ZWISCHEN DEM RADEBEULER ELBUFER UND DER BÖHMISCHEN SCHWEIZ



Grüne Trails an der Grünen Grenze:
Hinter Hinterhermsdorf wurde die Böhmischeschweiz zu einem grandiosen Laufrevier.



Leider kein Verpflegungspunkt: Am Samstag begann der Revierguide mitten in den Reben von Schloss Wackerbarth.

UNSERE GUIDES ULF & THOMAS



Ulf, Wann und wie bist du auf den Trail gekommen?

2008 war ich im Urlaub in den Bergen und hab mich kurzentschlossen zum Großglockner-Berglauf angemeldet und dort auch noch den großartigen Jonathan Wyatt kennengelernt. Kurz: Es war um mich geschehen.

Du bist Radebäuler - deine liebsten Strecken in und um Dresden?

Durch die Radebäuler Weinberge und die Dresdner Heide kann man wunderbar trailen. Man findet immer neue Wege und Höhenmeter. Wenn's passt, dann geht's raus in die Sächsische Schweiz.

Du bist in der Dresdner Laufbewegung bekannt wie ein bunter Hund. Wie ist die lokale Szene?

Wenn wir vom Trail reden, dann ist die zwar relativ klein, dafür aber durchaus ambitioniert. Regelmäßige Finisher beim UTMB, TAR, Lavaredo ... finden sich durchaus hier in der Ecke. Das Schöne ist, dass es ziemlich familiär zugeht und sich die meisten Trailläufer kennen.

Vielleicht will ja der ein oder andere Leser auch mal abseits des Revierguides nach Dresden kommen. Kannst du ein lokales Rennen empfehlen?

Natürlich den Mount Everest Treppenmarathon hier an der großen Treppe in den Radebeuler Weinbergen, da bin ich ja selbst mit Leib & Seele in die Organisation involviert. Der Oberelbe-Marathon ist kein Trail, aber ein schöner, familiärer Landschaftslauf.

Und wo sind deine liebsten Strecken?

In den Alpen, aber es muss nicht mal immer so weit sein. Beim UTLW im vergangenen Jahr habe ich den Bayerischen Wald lieben gelernt. Und dann ist da noch der Harz, auch so ein Evergreen.



Thomas, seit wann bist du auf den Trails unterwegs?

Ambitioniert laufe ich schon seit 1995, da hieß das noch Landschaftslauf. Ende der 90er war ich dann beim Jungfrau-Marathon, von da an mussten es immer mal wieder Rennen im Hochgebirge sein. Mittlerweile tangiert mich die Straße nicht mehr.

Dein Revier ging heute bis nach Tschechien. Erzähl uns von deinen Trails.

Ganz klar die Sächsische und – wie heute – die Böhmischeschweiz, möglichst abseits der typischen Touri-Routen. Bei mir in der Oberlausitz wäre noch das Zittauer Gebirge. Aber letztlich ist der Trail ja eine Frage der Haltung. Man findet überall einen gescheiterten Trail, wenn man will.

Du wohnst, wie angesprochen, in der Oberlausitz. Ist man in der sächsischen Provinz als Trailler ein Exot?

Zumindest bin ich – auch aufgrund meiner Job- und Familiensituation – eher der Einzelgänger. Aber ich genieße es umso mehr, wenn es mal passt für eine gemeinsame Tour. Was ich aber schon gemerkt habe, es sind ein paar sehr ambitionierte Typen rund um Dresden unterwegs.

Rennst du bei dir in der Gegend nur rum, oder rennst du da auch Rennen?

Ich mag den Zittauer Gebirgslauf, schon weil der in meiner Ecke ist. Und auf der tschechischen Seite gibt es dann den Czorneboh-Trail über gut 15 km und rund 800 hm – eine lustige, rennbare Strecke.

Wo läufst du sonst am liebsten?

Immer noch in den Alpen, ganz klar. Wenn's nicht so weit gehen kann, dann im Thüringer Wald und unbedingt mal wieder in der Hohen Tatra. Als Fernziel, aber ein unbedingtes, bleiben dann noch die Rocky Mountains.

REVIERGEUDE / DRESDEN & SÄCHSISCHE SCHWEIZ

TEXT & FOTOS: CLEMENS NIEDENTHAL

Es gibt ein paar Städte in Deutschland, die haben diese begnadete Topografie. Unten ein Fluss und oben die, nun ja, Berge. Dazwischen geschlängelte Linien, hinauf und hinunter. Marburg an der Lahn oder Heidelberg, Wuppertal an der Wupper oder Heidelberg am Neckar beispielsweise. Dresden ist mehr als nur die größte unter ihnen. Wir reden hier immerhin von einer Stadt, in der diese Höhendifferenz gleich von einer Standseilbahn und einer Schwebebahn überwunden wird. Laufabenteuer sind am Hang gebaut.

Reviiergeude Dresden also. Und doch auch wieder nicht. Oder nur ein bisschen. Abends beim geselligen Beisammensein im St. Pauli in der Dresdner Neustadt, die so wunderbar und herzlich klarmacht, dass dieses Dresden anders als Pegida ist. Da saßen wir also zusammen, die Sachsen, der Bayer, der Berliner, drei Mädels aus Rheinland-Pfalz und eines aus Würzburg. Dieser Reviiergeude in und um Dresden war vielleicht nicht der größte in der Reviiergeude-Geschichte, dafür lag er zu exzentrisch weit am Rande der Republik, dafür war die Trailsaison mit all ihren kräftezehrenden Herausforderungen zu weit fortgeschritten. Aber er sollte einer der homogensten und rundesten werden. Ein guter Flow hatte sich da über diese beiden Tage gelegt.

Samstag, später Nachmittag, Sächsisches Staatsweingut Schloss Wackerbarth. In Radebeul also nahm uns der

Radebeuler Ulf Kühne an die sprichwörtliche Hand. Ulf kennt man in Dresden und auf den Trails. Hier ist er inzwischen einer der Organisatoren des Mount Everest Trail Marathon, aber dazu gleich mehr. Dort ist er schon um die Zugspitze oder den Mont Blanc gelaufen. An diesem Tag geht es durch die Weinberge. Natursteinstiegen, Wurzelpfade, Höhenmeter und purzelige Downhills, mit frischem Herbstlaub drapiert, alles da.

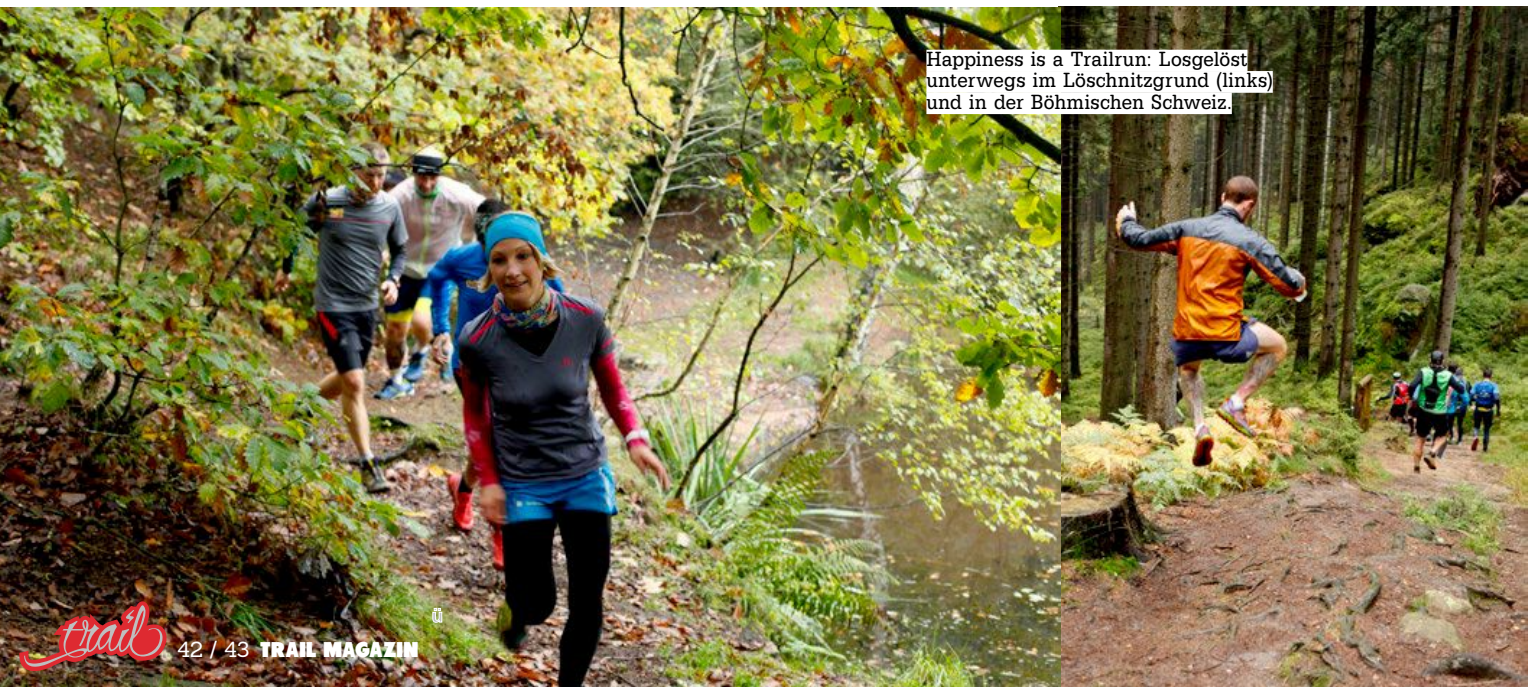
Und dann eben diese Treppe, die Spitzhaustreppe, 397 Stufen, 220 Meter Höhendifferenz. Oben warten der Ausblick und die Gummibärchen. Einmal im Jahr findet just hier eben der Mt.-Everest-Treppen-Doppelmarathon statt. Dabei sind 39 700 Stufen, die Doppelmarathondistanz und die Höhe des Mt. Everest, also 8848 Höhenmeter, zurückzulegen. Eine aberwitzige Sache. Und, nein, kein Trail-Running. Aber das sagen wir jetzt nur, weil uns selbst dieses Rennen einfach, nun ja, zu verstiegen wäre.

Feiner Grenzverkehr

Lieber im weit ausholenden Bogen zurück ins Elbstal. Wir kommen ins Rollen. Und doch holt die Dämmerung uns ein. Mit der Dampflokomotive aber halten wir fast mit, der Löbnitz-Dackel, die Löbnitzgrundbahn. Ist schon auch ein verdammtes Sightseeing, das wir da von Ulf geboten bekommen. Schön hier. Und, hey, alle, wirklich alle, sind diese 17 km gemeinsam gerannt. Und nicht einmal so langsam.

Zum Abschluss gab es noch vegane Cookies von einem, der eigentlich erst am nächsten Tag dran war: Thomas X. Sacher hatte zum Naschen geladen. Ihr kennt den Kerl aus einem der vergangenen Hefte. Iron Mind steht in tätowierten Lettern auf seinen Fingerknöcheln. Das ist Straight Edge, Subkultur. Und das ist Ultratrail, weil lange Läufe ja immer auch eine Kopfsache sind, eine klare Kante. „Sein Leben steht heute auf drei Säulen. Der 43-Jährige, der immer ruhig, bedacht und fast sanftmütig wirkt, ist ein Trail-Runner, ein Arbeiter und Familienmensch, ein Promoter von Punkrock-Konzerten“, hatte Denis vor genau einem Jahr über Thomas X. Sacher geschrieben. Da war uns dieser Typ, der bereits seit Mitte der Neunzigerjahre auch abseits der gewohnten Pfade rennt und der noch viel länger schon ziemlich (und ziemlich gut) tätowiert ist, schon eine Geschichte wert. Weil dieser Thomas X. Sacher etwas besonderes ist. Aber auch, weil er sich für nichts besonderes hält.

An diesem Sonntag ging es erstmal besonders weit. Bis nach Hinterhermsdorf, einem Ort, der vermutlich auch so heißt, weil es noch weiter nach hinten fast nicht mehr gehen kann. Außer halt in Trailshuhen. Ein paar sanfte Kuppen hoch – und die Aluminiumstiegen eines Aussichtsturms – ein paar Serpentin hinunter, tänzelnde Schritte entlang eines Bachlaufs ... und schon war aus der Sächsischen Schweiz die Böh-



*DAS GROSSE TRAIL-FESTIVAL DES TRAIL MAGAZINS
MIT REVIERGEUDE, VORTRÄGEN, CAMPING & DEM
GROSSEN RACEDAY MIT HALBMARATHON & TRAIL-MARATHON!*

*05. BIS 07. MAI 2016
ANMELDUNG JETZT ERÖFFNET ...*



LSR

LICHTENSTEIN SKY MARATHON



WITH trail Camp



**MAI
2016**

WWW.TRAIL-MAGAZIN.DE/SKYMARATHON



Totholz, Friedhöfe und natürlich - die Spitzhaustreppe: Stationen eines Revierguides in Dresden und darüber hinaus

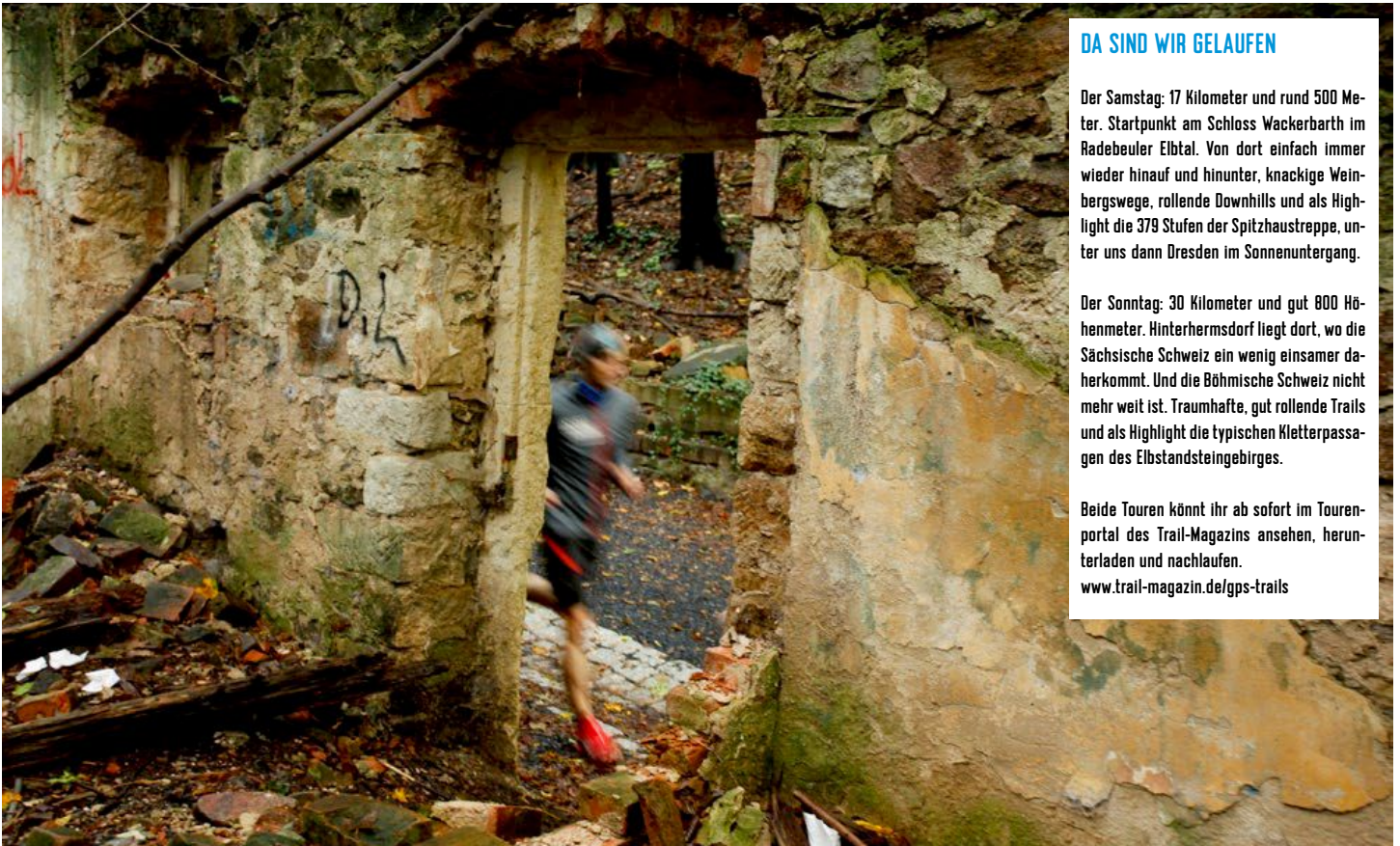
mische Schweiz geworden. Bauden heißen hier die Mischungen aus Berghütten und Gasthäusern. Als wir in einer einkehren wollten, wurde leider gerade renoviert.

Und wieder dieses Phänomen: Nachdem sich die zwei Handvoll Läufer der kurzen Runde - geführt vom flinken Christian Gertel, der schon am ersten Tag so sympathisch wie hilfreich zur Seite gestanden hatte - zurück gen Sachsen verabschiedet hatten, blieben die Läufer- und Läuferinnen der langen Runde ganz bei sich und beieinander. Klar musste hier und dort auch mal gewartet werden, aber das war Ehrensache, weil alle den Geist der Revierguides verstanden hatten. Gemeinsames Laufen, genau darum ging es bei dieser nun schon zweiten Grenzerfahrung. Auch damals im Bayerischen Wald hatten wir ja immer mal wieder die Seite gewechselt.

30 Kilometer und gut 800 Höhenmeter sollten wir am Ende dieses Tages auf den Uhren haben. Was aber Uhren nicht können: All die Eindrücke und Erlebnisse speichern, die da auf dem Weg lagen. Kleine böhmische Weiler, in denen die Zeit hinter butzenscheibengroßen Holzhausfenstern stehen geblieben zu sein schien. Kletterpassagen in den typischen Elbsandsteinformationen, die auf der tschechischen Seite deutlich einsamer im Wald warten. Senkrecht geht es plötzlich hinab, und das über teils morsche Stufen. Hinein in Höhlen, hinaus aus der Welt.

Spätestens jetzt war aus dem Revierguide Dresden der Revierguide Böhmisches Schweiz geworden. Aber das passt ja gut zu unserem Thema: immer ein bisschen weiter zu wollen.

DER REVIERGEIDE DRESDEN WURDE PLÖTZLICH ZUM REVIERGEIDE BÖHMISCHE SCHWEIZ – PASST JA GUT ZU UNSEREM THEMA: IMMER EIN BISSCHEN WEITER ZU WOLLEN



DA SIND WIR GELAUFEN

Der Samstag: 17 Kilometer und rund 500 Meter. Startpunkt am Schloss Wackerbarth im Radebeuler Elbtal. Von dort einfach immer wieder hinauf und hinunter, knackige Weinbergswegen, rollende Downhills und als Highlight die 379 Stufen der Spitzhaustreppe, unter uns dann Dresden im Sonnenuntergang.

Der Sonntag: 30 Kilometer und gut 800 Höhenmeter. Hinterhermsdorf liegt dort, wo die Sächsische Schweiz ein wenig einsamer daherkommt. Und die Böhmisches Schweiz nicht mehr weit ist. Traumhafte, gut rollende Trails und als Highlight die typischen Kletterpassagen des Elbstandsteingebirges.

Beide Touren könnt ihr ab sofort im Tourenportal des Trail-Magazins ansehen, herunterladen und nachlaufen.
www.trail-magazin.de/gps-trails

U.TLW

U.Trail
Lamer
Winkel

präsentiert
von
DYNAFIT



VON TRAILRUNNER.
FÜR TRAILRUNNER.

UTLW.DE

28. Mai 2016

Anmeldung ab
1. Dezember 2015

**KÖNIG VOM
BAYERWALD — 53K**

2600Hm
max. 450 Teilnehmer
Start Arrach
Ziel Lam

OSSER-RIESE — 25K

1179Hm
max. 250 Teilnehmer
Start Lohberg
Ziel Lam



***DIE WAHRHEIT?
15 KILOMETER SIND GEIL!***

ALLE REDEN ÜBER ULTRAS, ÜBER 100 KILOMETER AM STÜCK ÜBER BERGKETTEN UND WÜSTEN, ABER DIE WAHRHEIT LIEGT FÜR UNS ALLE NICHT IM EXTREM, SONDERN IM ALLTAG HINTER DEM HAUS. DIE MEISTEN VON UNS LAUFEN ZU 95 % DISTANZEN UM 10 KM UND BIS 20 KM. UND GENAU DORT LIEGT AUCH DER REIZ DES TRAIL-RUNNING, DENN HIER WIRD GERANNT, GELAUFEN UND NICHT GEWANDERT!

TEXT: CLEMENS NIEDENTHAL

Wo von reden wir, wenn wir über das Laufen reden. Und ich möchte jetzt nicht zu Haruki Murikami abbiegen, dessen Buch über das Laufen, besser gesagt über sein Laufen, ja ziemlich genau so heißt. Wo von also reden wir, wenn wir über das Laufen reden. Wir reden von der beschleunigten Bewegung, der ziemlich beschleunigten Bewegung. Von diesem Gefühl, dass die Lunge, die Wadenmuskeln, die Herzfrequenz ziemlich synchron auf Anschlag sind. Und dass das trotzdem noch ein bisschen Platz ist, fürs Adrenalin, für den Übermut. Treppenstufenspringen. Schräglage in der Waldwegkurve. Augenschielen auf die Uhr. Steht da auch nach 5 Kilometern noch die Drei vor dem Doppelpunkt?

Darüber rede ich, wenn ich über das Laufen rede. Abends um Sieben nach Nervkrams im Büro, wenn die Zeitfenster schmelzen und vom geplanten „langen Lauf“ vielleicht noch 50 Minuten bleiben. Also 12, 14 Kilometer in meinem Fall. Kurz: Wir reden über unseren Laufalltag, wenn wir über das Laufen reden. Über die ganzen tollen, kleinen so fertig wie glücklich machenden Einheiten zwischen den paar großen Wettkämpfen und Events. Oder auch einfach nur vom lockeren, fluffigen, befreienden Lauf.

Der Leistungsdiagnostiker würde jetzt von der Tempohärte reden. Und vielleicht noch ein paar Intervalle einbauen oder zumindest ein Schlussbeschleunigung. Machen wir ja auch alles. Klar. Aber an dieser Stelle soll es einmal darum gehen, dass diese Läufe zwischen zehn und zwanzig Kilometer eben nicht nur unser Training sind. Sondern unser Alltag. Und wir tun gut daran, diese Läufe als das zu nehmen, was sie sind. Nämlich toll. Es sind die Distanzen, auf denen wir: rennen. Und das an guten oder eben besonders schlechten Tagen auf Teufel komm raus.

Ein Hoch auf die Alltagsdistanzen

Gerade unter uns Trailläufern war das ja ein wenig in Vergessenheit geraten. Lange Wege erfordern lange Distanzen, so die einleuchtende Argumentation. Wer für ein Rennen eigens in die Alpen fährt, vielleicht sogar in die französischen oder die italienischen, macht das nicht für, sagen wir, 15,7 Kilometer. Und so hat sich die Zahl der Ultras beinahe in dem Maße vermehrt, in dem auch die Zahl der Didnot-Finisher – zumal in diesem Jahr – gestiegen ist. Überall 60, 100, 160 Kilometer lange Mammutmärsche, die für viele eben genau das sind: Märsche. Ist ja auch nichts dran auszusetzen. Aber wir

sind eben zum Rennen hier, zumindest auf diesen vier Seiten.

In den seriösen Laufmagazinen ist ja oft darüber verhandelt worden, wo fängt Rennen eigentlich an? Die 40 Minuten für zehn Kilometer wurden da oft als Währung genannt. Aber darum geht es uns nicht. Uns geht es um jeden einzelnen von Euch und um sein persönliches beschleunigtes Wohlfühltempo. Und darum, diese Alltagsdistanzen wieder wertzuschätzen. Und den Spaß und den Ernst denn man dabei hat.

Und außerdem: Wer sich bei einem 10 oder 20 Kilometer langen Trail-Wettbewerb einmal so richtig verausgabt hat, wird wissen, dass man danach vielleicht anders, aber zumindest für die ersten Minuten nicht weniger erschöpft und euphorisiert ist wie nach den langen Distanzen.

Lasst und dieses Gefühl feiern. Lasst uns rennen. In der Stunde zwischen der Arbeit und dem Abend. Am Sonntag bei einem Wettbewerb in Deiner Region, der ruhig auch mal ganz altmodisch Crosslauf heißen darf. Und bei den coolen, kurzen Trailrennen. Zum Glück gibt es ja ein paar.

Warum ich so gerne zwischen 10 und 20 Kilometern laufen, nein, rennen gehe ...

Es gibt Wahrheiten und Wunschdenken. Es gibt Ausnahmen und Regelmäßigkeiten. Ein Beispiel: Ich laufe gerne 100 Kilometer am Stück. Oder ich sage zu Freunden und Bekannten solche Dinge wie: "Ich bin 200 Kilometer am Stück gelaufen. Beim Swiss Iron Trail." Das hört sich brachial an und in den Ohren anderer vermutlich sehr brutal und schier unglaublich und übermenschlich. Da kann es passieren, dass dann diese Leute anderen Leuten weitererzählen: "Der Wischniewski läuft immer 100 oder 200 Kilometer", und das ist natürlich völliger Unfug, weil das ja total selten und nur sehr punktuell in einem Jahr vorkommt.

Zur Wahrheit fast aller Läufer, auch derer, die sehr ambitioniert laufen und trainieren, zählen andere Distanzen. Auch wenn ich von mir selbst behaupte, dass ich ein Ultraläufer bin, ist es doch so, dass ich zu 80 % Strecken zwischen 10 und 20 Kilometer Länge laufe und ganz ehrlich - ich liebe das sehr! Ich ziehe die Schuhe an, schnappe mir einen Riegel und einen Notgroschen, und bin für ein bis zwei Stunden raus auf dem Trail. Wenn meine Beine gut und locker sind, dann rocke ich meine 15-km-Hausrunde in weniger als 80 Minuten herunter, ich nehme jeden Downhill im Sprint und jeden kürzeren Anstieg im Tempo, das ich aus der Ebene mitgenommen habe. Ich fliege und fühle mich schnell, überhole Biker im Anstieg!

Wir treffen uns an der Isar, um einmal pro Woche diese 15-km-Runde in der Gruppe zu laufen, und das beste an eben solch einer Distanz ist die Tatsache, dass das wirklich jeder schaffen kann und ganz unterschiedliche Läufer Typen auf dieser Länge zueinander finden. Bei Wettkämpfen sind 10-, 12-, 15- oder 20-km-Strecken leider noch nicht sehr angesagt, und die Leute wollen meist unbedingt auf die Ultras gehen. Das ist schade, denn richtig dynamisches Laufen mit dem echten Gefühl, schnell unterwegs zu sein, funktioniert auf kurzen und mittleren Trails viel besser. Ein Prosit auf die kurzen Trails! Von Denis Wischniewski

Das sind die Top-Trail-Rennen bis 20 km Länge!

Klar, ein flacher Stadtlauf fällt jedem irgendwann im Jahr vor die Füße. Und schnell und dreckig könnte man ja auch einfach mal im Training laufen. Weil aber Wettkampf nun mal Wettkampf ist, haben wir ein paar Veranstaltungen herausgepickt, bei denen beides passt, die Trails und der Sprint. Über kurz oder lang nämlich will jeder mal wieder kurz laufen



TrailRun Berlin

Grunewald oder Müggelberge? Die beiden Trailreviere der Hauptstadt liegen im nicht von allen nur ironisch gemeinten Wettstreit miteinander. Nun haben die Müggelberge im Südosten als erste ihr eigenes Trailrennen. Zehn tatsächlich hügelige Kilometer auf Trails und Waldwegen mit einer 60 Höhenmeter langen Treppe als Scharfrichter. 11. September 2016, Müggelberge, Berlin www.trailrunberlin.de



Sandis Trail Sprint

Eines der populärsten Trailrennen Finnlands ist ein Sprintwettbewerb. 14 Kilometer entlang der eindrucksvollen Küstenlinie bei Helsinki. Viele Felsen und ausgesetzte Trails.

7. Mai 2016, Helsinki Finnland, www.inov-8trailrunning.fi



Sauerland Höhenflug Trailrun

Umtriebige Veranstaltung, die im kommenden Jahr in die dritte Runde geht. Apropos Runden: Neben einem Halbmarathon gibt es auch Speeddistancen von fünf bzw. zehn Kilometern. Hervorragend für Läufer aus dem Westen, die ihr Tempotraining unter Wettkampfbedingungen absolvieren wollen. 12. Juni 2016, Sundern-Hagen, Sauerland www.sauerland-hoehenflug.de/trailrun



Zugspitz Trail Challenge

Vor lauter Skyrace und Trailmarathon geht das ein wenig unter: Bei der von Plan B organisierten Trail Challenge an Deutschlands höchstem Berg gibt es auch einen 10-Kilometer-Trail. Für Einsteiger, aber genauso für Gasgeber. Kann mit anderen Läufen der Challenge kombiniert werden. 22. bis 24. Juni 2016 Garmisch-Partenkirchen, Zugspitzregion www.zugspitz-trailrun-challenge.com



Sachsentrail

Der vor zwei Jahren aufgelegte Ultra im Erzgebirge kann auch kurz. 19 Kilometer sind ein viertel der Strecke. Sie können, bei knapp 500 Höhenmetern, eine schnelle Sache sein. Sympathisch hoher Singeltrail-Anteil, sympathisch organisierte Veranstaltung. 2. Juli 2016, Rabenberg, Erzgebirge www.sachsentrail.de



Citytrail Barcelona

Zugegeben, dieser Sprint ist eigentlich zu kurz. Dennoch wollen wir die 9,75 Kilometer durch die hügelige Altstadt wärmstens empfehlen. Warum nicht den Städtetrip mit einem flinken Rennen verbinden?

24. April 2016, Barcelona, Spanien, www.salomonrunbarcelona.com

Das sind die Top-Trail-Strecken zum Nachlaufen!

Von wegen bloß der Katzentisch unter den Trailstrecken: Bei unseren bisherigen Reviergülden war immer wieder gerade kurze Distanzen dabei, bei denen wir gar nicht wussten, wofür wir sie mehr mochten. Für das landschaftliche Spektakel auf engstem Raum oder für die Möglichkeit einfach mal richtig zu ... ballern. Wir haben in unseren Köpfen und Archiven gekramt und unsere liebsten Strecken zwischen zehn und zwanzig Kilometern rausgesucht. Falls Ihr da mal vorbeikommt, packt Eure leichtesten Trailschuhe und die kürzeste Short ein ...





In Salzburg

SALZBURG TRAILRUNNING FESTIVAL

Zwei Rennen, ein Event. Kombination aus einem höhenmeterhungrigen Stadtlauf und einem Trail-Halbmarathon. Perfekte Organisation. In diesem Jahr mit rund 770 Startern neuer Teilnehmerrekord.

Unser Tipp: Das Trailrunning Festival taugt zum Kurzurlaub für die ganze Familie. Zentraler als mitten auf dem Domplatz kann ein Rennen nicht beginnen. Und weil die Distanzen überschaubar sind, bleibt genügend Zeit für die gute Küche, das kulturelle Angebot und die historische Kulisse. Günstige Direktflüge mit Easyjet von Hamburg und Berlin.

22. und 23. Oktober 2016
Salzburg, Österreich
www.trailrunning-festival.com

Schon der Gaisbergtrail am Tag darauf ist eine runde Sache. Ein Halbmarathon über den Salzburger Hausberg mit einem selektiven Aufstieg, furiosen Downhills und rund 1200 Höhenmetern. Ein gutes Ding, egal ob als rutschiges Schneematschrennen wie im vergangenen Jahr oder als Goldener-Herbst-Lauf in der diesjährigen Auflage. Der noch bessere Grund, zum Saisonabschluss in die Mozartstadt zu kommen, ist der Festungstrail am Eröffnungstag des Salzburg Trailrunning Festivals: 15 Kilometer – und 570 Höhenmeter – urbanes Trailrunning durch eine historische Stadtlandschaft. Ein Rennen, wie man es sonst allenfalls aus Italien kennt, vom Halbmarathon in Florenz beispielsweise.

Klar ist das ein Erlebnis, die engen Kopfsteinpflastergassen und die vielen Treppen, dann auf halber Höhe der Blick über die Stadt. Aber dieser Festungstrail mag es auch noch richtig schnell, weil man nicht umhin kommt bei dieser Stimmung und in dieser Atmosphäre Gas zu geben. In diesem Sinne sind auch immer ein paar sehr Schnelle dabei. Der diesjährige wie vorjährige Gesamtsieger

Robert Gruber beispielsweise, ein österreichisches Urgestein. Aus Deutschland waren Lukas Sörgel und der spätere Gesamtzweite Martin Schedler (beide Salomon) nach Salzburg gekommen. Stellvertretend für den Zuwachs im zweistelligen Prozentbereich, den dieses Rennen gerade unter deutschen Startern hat.

Wir haben dem Festungstrail eine besondere Stellung in dieser Geschichte eingeräumt, weil er die Idee von einem schnellen, knackigen und für fast alle Trail-Runner rennbaren Kurs perfekt umsetzt. Der Kurs ist schnell, aber immer wieder hakenschlagend und variantenreich. Wechselnde Untergründe, viele Stufen, kurze, giftige Anstiege. Und wenn man dann nach den beiden Runden durch die und über der Salzburger Altstadt so richtig ausgepowert ist ... wartet der finale Anstieg hinauf auf die Festung Hohensalzburg. Inklusiv einem Indoor-Finale auf mittelalterlichen Wendeltreppen.

Und wenn dann alle Finisher ganz fürsorglich mit wärmenenden Rettungsdecken versorgt worden sind, sehen sie fast ein wenig wie Ritter aus.

Im Siebengebirge

Berserker Trail

Dieser Berserker meint es ernst mit dem Trail. Von Königswinter aus geht es über gut 15 Kilo- und knapp 700 Höhenmeter über zwei der sieben Gipfel des nach eben diesen benannten Gebirges. Wilde Runde!

In München

Isartrails

Vom Start weg auf Höhe des Tierpark Hellabrunn geht stadtauswärts in Richtung Kloster Schäftlarn/Wolfratshausen auf schmalen Pfaden entlang dem Fluß. An der Grünwalder Brücke geht es retour zum Startpunkt auf der anderen Seite.

In Berlin

Havelhöhenweg

Der trailige Havelhöhenweg wurde in den Fünfzigern als Arbeitsbeschaffungsmaßnahme in den Grunewald gelegt. Wer es wirklich ernst meint mit dem Tempo kann die schnurgerade Kronprinzessinnenallee beim Rückweg für Intervalle nutzen.

Bei Nürnberg

Pottenstein-Runde

12 Kilometer in der Fränkischen Schweiz vom Parkplatz an der Rodelbahn in Pottenstein geht es erst knackig in die Höhe und dann mitten hinein in einen mythischen Wald. Mit ca. 400 Höhenmeter eignet sich die Runde als schnelle Tempoeinheit.



8-Wochen-Trainingsplan für ein schnelles Rennhighlight 2016

DAS IST MAN WÄHREND DES LAUFENS ...

Essen beim Laufen ist eigentlich die „Königsdisziplin“ – genauer gesagt: am schwierigsten. Grundsätzlich benötigt der Körper erst nach ca. 60 - 90 Minuten Training wirklich Nachschub. Alles was man dann zu sich nimmt hängt von der Länge des Trainings, der Intensität und der Magenverträglichkeit ab. Am schnellsten und gut verdaulich sind Kohlenhydratreiche Getränke. Riegel und Gels sind geschmackssache und nicht für jeden Magen verträglich, aber leicht zu essen und zum mitnehmen. Hier ist viel „try and error“ gefragt. Bist du kurz und intensiv unterwegs benötigst du schneller verfügbare Kohlenhydrate als wenn du noch Stunden gemütlich läufst und Verpflegung mit Salzen, Proteinen und Zucker benötigst.

8-WOCHEN-PLAN

Woche 1

Einheit 1: 40 min locker laufen im Gelände + Stabi- und Koordinationsübungen
Einheit 2: 50 min Dauerlauf inklusive 8 Steigerungen á 100 m; 1 min Recovery
Einheit 3: 40-60 min Alternativtraining: Schwimmen, MTB, Langlauf, Wandern
Einheit 4: 60 min Dauerlauf im hügeligen Gelände

Woche 2

Einheit 1: 45 min locker laufen im Gelände + Stabi- oder Koordinationsübungen
Einheit 2: 15 min locker einlaufen + 30 min Fahrtspiel (z. B. 1-2-1-2 min)
Einheit 3: 1:30 h Alternativtraining: Radeinheit (MTB, Rennrad, Ergometer)
Einheit 4: 1:15 h langsamer Dauerlauf im hügeligen Gelände mit Rucksack

Woche 3

Einheit 1: 50 min locker laufen flach + Seilspringen
Einheit 2: 15-20 min Einlaufen, Intervalltraining 6 x 2 min, dazwischen 1 min Recovery, 15 min auslaufen
Einheit 3: 1:30-2:00 h Alternativtraining: Rad,

Schwimmen, Langlaufen
Einheit 4: 1:20 h langsamer Dauerlauf im hügeligen Gelände (neue Strecke!)

Woche 4 – Ruhewoche

Einheit 1: 45-50 min locker laufen + Stabi- oder Krafttraining
Einheit 2: Alternativtraining Schwimmen
Einheit 3: 2:00 h Wandern oder Walken mit Stöcken, wenn möglich im hügeligen bzw. bergigen Gelände
Einheit 4: 1:10 h langsamer Dauerlauf im Wald

Woche 5

Einheit 1: 60 min zügig laufen + Stabi- oder Krafttraining
Einheit 2: 20 min locker einlaufen, Bergsprints oder Treppenlauf (6-8 x 1 min zügig bergauf laufen, runter traben, auslaufen)
Einheit 3: 2:00 h Alternativtraining (Rad, Schwimmen, Langlaufen)
Einheit 4: 1:30 h Dauerlauf querfeldein durch den Wald oder weglos

Woche 6

Einheit 1: 60 min locker laufen + Seilspringen + Koordinationstraining

Einheit 2: 15 min einlaufen + 30 min Fahrtspiel im hügeligen Gelände (3-2-1 min)
Einheit 3: 90 min Alternativtraining (Rad, Schwimmen, Langlaufen)
Einheit 4: 90 min Berglauf – Fokus auf Schrittfrequenz

Woche 7

Einheit 1: 70 min lockerer Waldlauf mit Hindernissen
Einheit 2: 20 min einlaufen, Bergintervalle oder Treppenlauf (6 x 2 min zügig bergauf laufen, runter traben, auslaufen)
Einheit 3: 50 min zügiger Dauerlauf flach
Einheit 4: 1:40 h Hügeltraining – Fokus bergauf zügig laufen

Woche 8 – Ruhewoche

Einheit 1: 45 min locker laufen + Seilspringen + Koordinationstraining
Einheit 2: 15 min einlaufen + 30 min Fahrtspiel (1-2-3-3-2-1 min)
Einheit 3: 1:45-2:00 h Alternativtraining (Rad, Schwimmen, Langlaufen)
Einheit 4: 15 min locker laufen + 40 min zügig laufen + 15 min locker laufen

DAS IST MAN VOR DEM LAUFEN ...

Direkt vor dem Laufen sollte man am besten gar nichts mehr essen, denn das liegt nur unnötig im Magen und bremst dich beim Training aus, da für die Verdauung von Speisen mehr Blut benötigt wird und dieses Blut fehlt dann für die Versorgung der Muskulatur. Man sagt die letzte größere kohlenhydratreiche und möglichst fettarme Mahlzeit sollte circa zwei bis vier Stunden vor dem Training eingenommen werden. Denn dann ist die Magensäureproduktion nicht mehr so hoch, und das Essen liegt nicht schwer im Magen. War das Essen zu fett, liegt es länger im Magen und führt bei Anstrengung zu Sodbrennen. Wer kurz vor dem laufen Hunger verspürt kann sich mit Riegeln, Banane oder Datteln helfen.

WALSER TRAILCHALLENGE



Kleinwalsertal | 30. - 31. Juli 2016

Erlebe das Trailrevier Kleinwalsertal bei der Walser TrailChallenge Pro oder Classic oder konzentriere dich auf einen der drei Wettkämpfe – organisiert von Trailrunnern für Trailrunner!

KanzelwandTrail 9 km | 1.100 Hm
Sa, 30. Juli 2016, 10.00 Uhr

WalserUltraTrail 65 km | 4.200 Hm
So, 31. Juli 2016, 6.00 Uhr

WalserTrail 29 km | 1.900 Hm
So, 31. Juli 2016, 12.00 Uhr

Freu Dich auf knackige Anstiege, flowige Downhills und atemberaubende Gipfel-erlebnisse.

www.trailchallenge.at



Trail of Life Running Camp

Fr., 22. Juli bis Mo., 25. Juli 2016

Erlebt faszinierende Trails und Trainingstipps auf den Strecken der Walser Trail Challenge und des Trans Alpine Runs. Im Camp mit Streckenchef Seppi Neuhauser verbessert Ihr Eure individuelle Lauftechnik und Ökonomie und setzt neue Impulse im Training.

Materialtests, Vorträge und eine Analyse der Herzratenvariabilität mittels der Lebensfeuer®24 HRV Messung runden das Programm ab. 3 Nächte im 4*Hotel mit Halbpension ab € 445,00.

Information & Anmeldung: www.trail-of-life.at



© Dominik Barchold



www.kleinwalsertal.com



GETROFFEN, GEFUNDEN UND GELAUFEN!

MAN MUSS SICH DAS MAL VORSTELLEN: LEUTE LESEN DAS TRAIL-MAGAZIN UND MELDEN SICH IRGENDWANN, EINFACH SO, AUS EINER LAUNE HERAUS ZU EINEM LESERCAMP AN. DORT TREFFEN SIE SICH, LAUFEN ZUSAMMEN, LERNEN SICH KENNEN UND ES ENTWICKELT SICH ETWAS, SO EINE DYNAMIK. ACH, WIR LIEBEN DAS!

TEXT: DENIS WISCHNIEWSKI FOTOS: STEPHAN REPKE

Glaubt man dem Internet, ist ein ROOKIE ein „unerfahrener Profisportler“, ein Neuling, ein Frischling oder Anfänger. So ein Rookie ist also irgendwie voll im Thema, hochmotiviert und sehr talentiert.

Bei unserem letzten Lesercamp 2015 versammelten sich Ende Oktober rund 25 solcher angeblichen Frischlinge im Kleinwalsertal, um für knapp vier Tage „dieses“ Trail-Running einmal genau so

kennenzulernen, wie das eben sehr oft im Magazin gezeigt wird.

Man muss hier natürlich erwähnen, dass man Ende Oktober in den Alpen - und dazu sollte man die Berge des KWT zählen - mit etwas Pech vor Kälte und Schnee nicht mehr laufen kann und demnach besser auf Skiern unterwegs wäre, aber weil wir sehr ungern Pech haben, wählten wir mal wieder die Sache mit dem Glück, und was soll

man sagen? Sonne, goldener Herbst und schneebestäubte Gipfel, die zwar fulminant nach tiefstem Winter aussahen, aber in Wirklichkeit noch lauffar waren und lediglich für eine irre-interessante Gesamtoptik weiß waren.

Mike fällt mir um den Hals. Er ist an diesem letzten Tag des Camps einer der glücklichen Finisher unseres „Abschluss-Skyrace“, eine Instanz aller Camps, die



Die letzten Meter des
Abschlußrennens:
Simona im Sprint mit einem
Lächeln.

wir veranstalten. Mike sprintet die letzten 150 Meter der 4,11-km-Strecke ins Ziel, reißt die Arme nach oben und man merkt, dass es für ihn ein echter Sieg ist. Am Tag zuvor hatte Mike sich und allen anderen verraten, dass er nun endlich und zum aller ersten Mal diesen verdammten und bislang unentdeckten FLOW erlebt hätte. Dieses Gefühl, über den Trail zu fliegen und unter sich das Tal zu sehen, über sich ein surreal blauer Himmel und Bergketten. Mike ist 60 Jahre jung, kommt aus Frankfurt und lief vor wenigen Monaten seinen ersten Halbmarathon. Jetzt ist er ein Trail-Läufer und er verdrückt sich eine Freudenträne. Ähnlich erging es anderen Teilnehmern auch und der ein oder andere „Aha-Effekt“ setzte ein. Da war zum Beispiel

eine Gruppe junger und sehr netter Menschen aus der Schweiz, die zwar sehr nahe an noch viel massiveren Bergen leben, aber dennoch hier im Allgäu das „Laufen in der Höhe“ irgendwie richtig entdeckten, und ich dachte mir dann, dass man eben auch in der Schweiz im Tal leben kann. Nein - dass Schweizer bei einem Lesercamp im Allgäu zu Bergläufern werden, ist eine Tatsache, die wir uns als Veranstalter wie ein goldenes Abzeichen an die Brust heften.

Auch Angela ist ein Rookie. Vor dem Camp war sie sich unsicher, ob sie schon bereit ist für diese Lauferei in echten Bergen, und jetzt ist sie mittendrin und nimmt die letzten Meter hinauf zum Grünkogel, der heute gar nicht mehr

grün ist, sondern - fein mit dem ersten Schnee des nahenden Winters überzogen - unser Highlight darstellt.

Oben wird jeder einzelne der Gruppe unter Applaus der anderen begrüßt. Für viele ist der Berglauf heute der erste alpine Trail-Run. Einige Tage nach dem Camp werden sich Angela, Mike und Harald geschlossen bei einem Trail-Halbmarathon anmelden, der im Mai 2016 stattfinden wird. Sie werden dort am Start stehen und lässig finishen, denn Anfänger sind sie jetzt nicht mehr. Wer den Grünkogel einmal hat schneeweiß werden lassen, rockt künftig alle anderen Trails noch lässiger.

Unser Rookie-Camp am Ende einer jeden Saison ist vielleicht das sensatio-



Das Lesercamp beginnt mit einem Stirnlampenlauf am ersten Abend. Ich leuchte dir in die Augen, Baby!

nellste Lesercamp von allen, die wir veranstalten. Wir laden ja ausdrücklich „Einsteiger“ dazu ein, und dann wird es meist sehr, sehr spannend, wer sich dafür anmeldet, wer sich selbst als Einsteiger sieht, woher die Leute überhaupt kommen, die von sich selbst glauben, dass sie als Trail-Runner „eher unerfahren“ sind. In Wahrheit ist es nämlich so, dass bei unseren Rookie-Camps ganz unterschiedliche Leute mitmachen, weil es schwer ist, sich selbst in der Erfahrung und Leistung einzuschätzen. Am Ende laufen also unterschiedlich starke

und etwas langsamere Leute zusammen und es ist schön zu sehen, wie gut das funktioniert, wie die vermeintlich Schwächeren über sich hinauswachsen und die Starken ganz entspannt oben am Gipfel auch mal warten können und ihre Sozialkompetenz weiter ausbauen.

Das Kleinwalsertal wird uns auch im kommenden Jahr als Hotspot für ein weiteres Treffen mit Freunden und Rookies zur Stelle sein - etwas früher jedoch, denn das mit dem Schnee kann Mitte Oktober für „neue Trail-Runner“ auch

mal in echtem Wintersport enden, und dann geht mit Laufschuhen nicht mehr viel.

Alle Lesercamps 2016 demnächst unter www.trail-magazin.de buchbar.

- Folgende Termine sind bereits geplant:
- Gardasee, Höhenmeter-Camp vom 16. bis 19. März*
 - Siebengebirge bei Bonn, 6. bis 9. April*
 - Südtirol, Hüttencamp, 29. Juni bis 2. Juli*
 - Bayerischer Wald, Anfang Juni*
 - Zillertal, Österreich, Mitte Juli*
 - Garmisch-Partenkirchen, August*
 - Kleinwalsertal, Rookiecamp, 5. bis 8. Oktober*





Wir laden ja ausdrücklich „Einsteiger“ dazu ein, und dann wird es meist sehr, sehr spannend, wer sich dafür anmeldet.



ALPEN / EVENT VORSCHAU 2016

TEXT: DENIS WISCHNIEWSKI
FOTOS: HARALD WISTHALER





EIN SCHWERES KREUZ

DIE ALPEN IN ETAPPEN UND ALS TEAM ZU ÜBERQUEREN IST EINE MEISTERLEISTUNG. DIESES ABENTEUER IST ALS WETTKAMPF UNTER DEM NAMEN TRANSALPINE-RUN WELTBEKANNT UND BEI VIELEN LÄUFERN GANZ OBEN AUF DER TO-DO-LISTE. 2016 SOLLTE DIESE LISTE ERWEITERT WERDEN, DENN DER NEUE ALPENX100 SUCHT SICH NUN DIE SOLISTEN, DIE EINZELKÄMPFER UND 100-MEILEN-ROMANTIKER.



Zwischen Seefeld und Brixen liegen nicht nur 160 Kilometer und viele Schweinehunde, sondern auch unglaubliche Bergwelten.

Alpen X100

Warum nur und überhaupt?

Vor drei Jahren lief ich den Gore-Tex Transalpine Run und es war eine Mischung aus sehr viel Leiden, das ständig und genau an den richtigen Stellen mit perfekt dosierten Freude-Portionen unterfüttert wurde.

Ich kam also im Ziel an. Mein Partner Thomas war nach acht Tagen vermutlich gerade mal aufgewärmt - ich fix und fertig! Blut geleckt. So etwas muss ich mal wieder erleben. Leider fand ich in den letzten Jahren keinen Teampartner und Thomas - da muss ich ehrlich sein - ist und war einfach 'ne Nummer zu groß für mich. Was jetzt auf uns zukommt, ist geradezu perfekt für mich. Der ALPENX100 ist eine Alpenüberquerung für Einzelstarter, 160 Kilometer von Seefeld nach Brixen, an einem Stück durch. Das gefällt mir. Das reiht sich in schwere alpine Ultra-Tracks ein, wie den UTMB, wie den Andorra Ultratrail oder legendäre 100-Meilen-Läufe in den USA. Für viele mag es verrückt klingen, und einige fragen sich, ob es zu all den Ultras, die es schon gibt, jetzt noch ein Ultra-Ultra-Rennen geben muss. Ja, muss es! Wenn der Charakter und das Profil stimmen, dann hat jeder neue Wettkampf eine Chance verdient und die Strecke des ALPENX100 hat alles, was ein langer Trail haben muss. Ich stelle mir schon heute vor, wie ich im Juli 2016 auf den letzten Kilometern vom Penserjoch hinab in Richtung Brixen laufe, alles tut weh und trotzdem funktioniert jetzt der Körper einwandfrei, weil der Kopf nach über einem ganzen Tag Laufen nur noch im Ziel ankommen möchte. Die 100-Meilen-Distanz ist eine besondere, denn sie lässt uns Trail-Runner an die absoluten Grenzen geraten. Wir durchlaufen oft einen ganzen Tag und zwei Nächte, wir verbünden uns mit anderen Teilnehmern, weil es alleine zu schwierig wird, wir denken oft ans Aufgeben und machen dann meist doch weiter.

Wer noch nie eine solche Distanz gelaufen ist, aber viel Erfahrung mit Strecken bis 100 km hat und die Alpen liebt, wird den ALPENX100 fest ins Visier nehmen müssen. Die

landschaftlichen Schätze, die sich entlang des Brenners verstecken, sind es wert, das Training zu starten. Ich bin dabei.

Gemeinsam mit dem Langlaufass Peter Schlickerrieder, dem Olympia-Silbermedaillen-Gewinner im 5-Kilometer-Skilanglauf-sprint, bin ich Teile der X100-Route im frühen Herbst abgelaufen. Zunächst sollte ich also sagen, dass Peter mit dem Stempel des „Skilanglauf-Sprints“ sehr unzureichend als Sportler beschrieben ist, denn rund 15 Jahre nach seinem größten sportlichen Erfolg ist er ein Abenteurer und Bergsportler, ein Biker, Ausdauersport-Freak und eben auch Trail-Runner.

Wir haben einen tollen Fotografen an unsere Seite bekommen und ein ebenso spezielles Filmteam. Man muss sich das so vorstellen: der Fotograf, Harald, ist so ein echter Outdoor-Typ, einer, der für seine Fotos in den Bergen auf Felsen klettert, ins Dickicht kriecht, um Fotos zu bekommen, die „anders“ sind, die eine eigene Optik haben. Das Filmteam ist anders. Die beiden jungen Burschen aus Bozen sind sicher frühe Meister ihres Faches, wirken jetzt, hoch oben in den Bergen über Seefeld in Tirol, etwas fremd. In den kommenden zwei Tagen schaffen sie es dann aber doch irgendwie in ihren profillosen Nike-Free-Sneakers, auf dem Trail zu bleiben - ohne Absturz, ohne Blessuren. Peter und ich laufen und laufen und kommen dabei an die vielleicht besten Stellen der ALPENX100-Route. Mein Entschluss ist schnell getroffen.

„Ich laufe da im kommenden Jahr in jedem Fall mit!“

Als wir unsere letzten Foto- und Filmaufnahmen auf dem Penserjoch machen, beginne ich mir das Rennen vorzustellen und wie es für mich im August 2016 laufen könnte.

Ich sehe mich in meiner Vorstellung komischerweise nur auf „souligen“ und „schnell-laufbaren“ Downhills unterwegs, ich renne in langen Schritten hinab nach Steinach, nachdem ich oben an der Verpflegungsstelle quasi im Vorbeilaufen, einen Schluck Suppe und vier Orangenscheiben getrunken und gegessen, nein, inhaliert habe.



Peter Schlickenrieder war von den Teilstrecken so sehr begeistert, dass er jetzt mit dem Gedanken spielt, 2016 beim ALPENX100 an den Start zu gehen und das Ding zu rocken.



Ziel in Brixen: Der vollkommen perfekte finale Sprint nach vielen Stunden über die Alpen



INFOKASTEN ALPENX100

3 Events -
3 Distanzen bis Brixen

Datum:
05. – 07. August 2016
Seefeld / Steinach /
Gossensass – Brixen

ALPEN X 100 SEEFELD – BRIXEN
100 Meilen/ 160 km + 9628 hm
Aufstieg + 10240 hm Abstieg

STEINACH – BRIXEN
97,3 km + 6291 hm Aufstieg +
6779 hm Abstieg

GOSSENSASS – BRIXEN
65,6 km + 4312 hm Aufstieg +
4849 hm Abstieg

www.alpenx100.com

Die 160-km-Strecke umfasst
11 Verpflegungsstationen und
eine Ruhearea bei V8.

Und dann später dieser Zieleinlauf, nach über einem ganzen Tag auf den Beinen, wie ich an diesem perfekten Sommermorgen den Berg und Trail verlasse und heldenmäßig in Brixen einlaufe, im Ziel zu Boden sinke, tiefzufrieden bin. Ich bin erschöpft, aber nicht total kaputt. Später, ich bin frisch geduscht, trocken, und im Kreise meiner Familie, begrüße ich Läufer, die nach mir finishen und lege in regelmäßigen Abständen die Kuchengabel ab, um in die Hände zu klatschen.

Auch Peter arbeitet sich mit jedem weiteren Foto näher in Richtung seiner ersten Teilnahme bei solch einem „Extrem-Trail“. Im Gegensatz zu Peter bin ich zwar kein Sportprofi, aber schon viele Ultra-Trails um und über 100 Kilometer gelaufen. Und doch würde ich den ehemaligen Langlauf-Champion bei so einem langen, alpinen Lauf sehen, denn ich bin mir mehr als sicher, dass er sehr gut abschneiden würde und was noch viel wichtiger dabei wäre - er ist ja trotz seiner 45 Jahre so unfassbar fit, dass er den X100 vermutlich auch richtig „genießen“ könnte. Beeindruckend ist „Schlickis“ Wissen um die Alpen ohnehin. Bei jedem Fotospot weiß er Gipfelnamen. „Da schau her, des is der So-und-so-Kogel und da drüben, des muss der Dingensbums-Kopf sein.“

Ich kontere und verrate ihm meinen Trick, wie man in den Alpen und auf so einer imposant langen Strecke wie eben diese von Seefeld nach Brixen, seine Mitstreiter komplett beeindrucken kann.

„Weisste Peter, ich überlege mir einfach bei unbekanntem Bergen dann immer einen Tier- oder Farbnamen und kombiniere diesen wahlweise und abwechselnd mit den Begriffen 'Kogel', 'Joch' oder 'Spitz'.“

„Schau, des da ganz links is das Schwarzjoch und daneben der Falkenspitze.“

Es wäre jetzt ein Zufall, würden diese Berge auf der X100-Route liegen. Die Chance, dass es diese Berge in den Alpen gibt, ist jedoch eher groß.

Ich freue mich sehr auf diese Premiere am 5. August und darauf, mit Peter Schlickerrieder zusammen am Start zu stehen. Wir wissen nun beide, was für landschaftliche Highlights und Traum-Single-Trails auf uns warten und ich glaube dass dieses Rennen mehr als nur eine UTMB-Alternative werden kann. Für Leute, die das Abenteuer jenseits der 100 Kilometer suchen, könnte der X100 die perfekte Veranstaltung sein.

Infos und Details zum ALPENX100

Peter Schlickerrieder und
Denis Wischniewski





Wie machen wir denn nun unsere "Wintermode-Fotostrecke"?

Da fragt der Fotograf:

"Wo laufen denn diese Trail-Runner im Winter herum?"

"Also in den Bergen liegt Schnee. Die Berge gehören im Winter den Skifahrern! Also laufen wir zu Hause, auch in der Stadt, auf Trails und, ja, auch mal auf Asphalt, mit der U-Bahn vor die Tore der Stadt, wo es grüner wird."

Man muss da schon kreativ sein im Winter und die Trails zwischen Beton, Straße und Siedlungsbau suchen.

Dann denken wir uns die Fotostrecke eben so: Susanne trifft sich mit Jonas, die wollen noch 'nen anderen abholen, aber der kneift, weil kein Bock auf Laufen gerade.

Dann mit der U-Bahn raus auf die Panzerwiese und im Hintergrund brummt die Millionenstadt. Es ist November und kalt, aber hey, diese neuen Laufklamotten sind nicht nur schön bunt, sondern warm, winddicht und sehr bequem ...

SUSANNE

Oberteil CRAFT Weather Jersey, 119,95 Euro
Shorts CRAFT Defense Warm Shorts, 69,95 Euro
Tight CRAFT Defense Thermal, 69,95 Euro
Schuhe LA SPORTIVA, Akasha

JONAS

Beanie PEARL IZUMI
Weste 2XU Element Insulation, 165 Euro
Oberteil 2XU Thermosphere, 89,90 Euro
Tight INOV3 Race Elite, 74 Euro
Schuhe MERRELL, Allout Terra

SUSANNE

Oberteil NEW BALANCE, 73,95 Euro
Tight NEW BALANCE, 77,90 Euro
Schuhe DYNAFIT, Vertical Pro

JONAS

Oberteil GORE RUNNING WEAR
X-Run Ultra SO Light, 237,00 Euro
Shorts GORE RUNNING WEAR,
Air GT AS Short, 79,95 Euro
Tight GORE RUNNING WEAR,
X-Running, 79,95 Euro
Schuhe SALOMON, Wings Flyte
Handschuhe GORE RUNNING WEAR,
X-Run Ultra SO Light, 55,95 Euro



WAS KÜMMERT UNS DIE KÄLTE?
WAS KÜMMERT UNS DER SCHNEE?

*Fotos von
Markus Greber*

WINTER







SUSANNE

*Oberteil PEARL IZUMI Thermal Run Fly, 69,95 Euro
Tight 2XU Compression, 79,00 Euro
Schuhe SALOMON, Sense Pro
Beanie PEARL IZUMI Thermal Run, 23,00 Euro*

JONAS

*Weste UNDER ARMOUR Cold Gear, 110,00 Euro
Oberteil DYNAFIT Performance Dryarn, 75,95 Euro
Tight UNDER ARMOUR Cold Gear, 60,00 Euro
Schuhe MERRELL, Allout Terra*

SUSANNE

*Oberteil PEARL IZUMI, 136,00 Euro
Skirt over Tight Fly PEARL IZUMI, 82,00 Euro
Schuhe LA SPORTIVA, Akasha*

JONAS

*Jacke CANADA GOOSE, 499,95 Euro
Tight PEARL IZUMI Alpine Pant, 99,95 Euro
Schuhe NEW BALANCE 910 V2*

**JONAS
FINDET:
DAS LA
SPORTIVA
ZEUGS
IST EINFACH
LÄSSIG!**



SUSANNE

Jacke 2XU Element Sport Jacket, 149,90 Euro
Oberteil 2XU Hyoptik Top, 109,90 Euro
Tight 2XU Compression, 79,00 Euro
Schuhe LA SPORTIVA Akasha

JONAS

Oberteil LA SPORTIVA Spacer Jacket, 153,95 Euro
Hose LA SPORTIVA Hail Pant, 179,00 Euro
Schuhe NEW BALANCE 910 V2
Handschuhe ASICS



SUSANNE

Oberteil INOV8 Race Elite 220, 170,00 Euro

Tight CEP Dynamic Run 2.0, 129,00 Euro

Mütze VOLCOM, 32,95 Euro

Schuhe SALOMON Sense Pro

Handschuhe INOV8, 31,60 Euro

JONAS

Oberteil ASICS Fujitrail, 139,95 Euro

Tight ASICS Motiontherm, 64,90 Euro

Mütze PEARL IZUMI Thermal Run Hat, 28,00 Euro



**SUSANNE
SAGT: DIE
SACHEN
VON PEAK
PERFORMANCE
SITZEN
IRRE GUT!**



SUSANNE

Weste PEAK PERFORMANCE Slight Vest, 170,00 Euro

Oberteil PEAK PERFORMANCE Balkka 2, 85,00 Euro

Tight PEAK PERFORMANCE Balkka 2, 140,00 Euro

JONAS

Jacke NEW BALANCE Windcheater, 79,95 Euro

Tight NEW BALANCE, 65,95 Euro





MYO[®] Neue Version

Ausgewogene Energiebilanz,
für maximale Ausdauer.

Die MYO ist dank ihrer Leuchtkraft, ihres Tragekomforts und ihres guten Halts am Kopf (ausbalancierte Gewichtsverteilung mit Batteriefach hinten und Lampe vorne) ideal fürs Trailrunning geeignet. Die vorklappbare Weitwinkellinse ermöglicht es, sekundenschnell von der Beleuchtung im Nahbereich auf Fernsicht umzuschalten. 370 Lumen - 3 LR06-Batterien.
www.petzl.com



Access
the
inaccessible

EIN SAARE IN AFRIKA.

INTERVIEW: DENIS WISCHNIEWSKI FOTO: UTAT

MARTIN SCHEDLER WAR LANGE JAHRE EIN SEHR GUTER, BERGLÄUFER UND SCHNELL, WENN ES DARUM GING, STEIL UND KURZ DEN VERTIKALEN WEG NACH OBEN ZU RENNEN. SEINE ENTWICKLUNG ZUM KOMPLETTEN TRAIL-RUNNER WAR SEHR KONSEQUENT UND WIRD VON ECHTEN ERFOLGEN BELOHNT.

Martin, vor Jahren noch ein klassischer Bergläufer und heute Top-Platzierungen bei internationalen Ultratrails. Wie kam diese Entwicklung?

Mir wurde es zu langweilig, einfach nur berghoch zu laufen. Ich habe mich gerade beim Bergablaufen deutlich verbessert und suche mittlerweile ganz bewusst die technischen Passagen. Ich habe gemerkt, dass es auf den Ultratrails viel entspannter und nicht so verbissen zugeht. Die Erlebnisse sind viel intensiver. Berglauf war mir noch zu sehr straßenlauf- und bestenzeitenorientiert. Auf den Ultra-Strecken hab ich mittlerweile mehr Erfahrungen gemacht als in den vorherigen 19 Jahren zusammen.

Der dritte Rang bei der 68 km langen CHALLENGE DE L'ATLAS war ein Highlight in deiner Saison 2015?

Mit Sicherheit ein Highlight und auch wiederum eine ganz neue unglaubliche Erfahrung.

Wie muss man sich denn solch eine Veranstaltung in Afrika vorstellen? Ist das irgendwie auch nur annähernd vergleichbar mit einem Laufevent bei uns in den Alpen?

Eine ganz neue Erfahrung ist zunächst natürlich die komplett andere Kultur. In Europa und den Alpen weiß ich ungefähr, was mich erwartet, ich übernachtete im Hotel, habe mein gewohntes Essen. Dort konnte ich plötzlich nicht mal einfach das Wasser aus dem Wasserhahn trinken. Wasserreinigungstabletten ge-

hörten also zur Pflichtausrüstung, man kann nicht einfach mal an einem Brunnen oder einer Berghütte Wasser auffüllen. Der Untergrund im Atlasgebirge ist durchaus mit guten Alpenpassagen vergleichbar – Felsen und Geröll. Es ist halt viel trockener und sandiger. Die Vegetation und die landschaftlichen Eindrücke sind komplett anders. Dazu kommt natürlich die extreme Sonneneinstrahlung in diesen Höhen.

Im Atlasgebirge läuft man in Höhen zwischen 3000 und fast 4000 Meter. Meines Wissens liegt deine Heimat, das Saarland, tiefer ...

... in der Tat. Und im Vorfeld hatte ich bezüglich der Höhe echt meine Bedenken. Zwei Tage auf einer Höhe von 2600 m reichen nicht wirklich zur Akklimatisierung aus. Wir haben am Tag vor dem Wettkampf den Schlussteil der Strecke erwandert und ich hab immer wieder versucht, kleine Abschnitte zu laufen. Das ist mir extrem schwergefallen, ich hab schlecht Luft bekommen und war direkt am Anschlag. Überraschenderweise bin ich an den Wettkampftagen recht gut damit zurechtgekommen. Man läuft ein deutlich geringeres Grundtempo als auf niedrigeren Höhen, der Puls ist aber vom Start an recht hoch.

Was ist das besondere am UTAT?

Neben der bereits beschriebenen Kultur und der komplett anderen Landschaft hat der UTAT ein ganz besonderes Flair. Man ist fünf Tage auf relativ engem

Raum mit vielen unterschiedlichen Leuten zusammen, es herrscht eine familiäre Atmosphäre zwischen Helfern, Läufern – und Einheimischen, und das trotz aller Sprachbarrieren. Dazu das gemeinsame Abendessen und Frühstück, die mit dem Equipment für Helfer und Verpflegungszonen bereits einen Tag zuvor losziehen und in absolut unwegsamem Gelände und auf gefährlichen Felspassagen unterwegs sind – ein Transport mit Geländewagen oder Bergbahnen ist hier ja nicht möglich. Zusammengefasst: Der UTAT ist mehr als nur ein Lauf!

Die beiden Plätze vor dir belegten afrikanische Läufer, es siegte Marathon-des-Sables-Gewinner Rachid el Morabity. Was konntest du dir von denen abschauen?

Es sind zwei unwahrscheinlich coole Typen, beides sind Volkshelden in ihrem Land. Sie laufen völlig unbekümmert, ganz locker und unverkrampft, aber auch taktisch sehr klug. Ich habe

gemerkt, dass sie trotzdem aufgrund des groß angekündigten "Duells" mit mir sehr nervös waren.

Distanzen um 70 bis 80 km Länge scheinen dir gut zu liegen. Was hast du in den kommenden Jahren denn noch alles auf dem Plan?

Oh, Ideen hab ich genug. Es gibt noch so viel zu entdecken. Aber von den Distanzen her werd ich mich schon zwischen 50 km und 80 km einpendeln.

Mich reizen Länder wie Südafrika, Namibia oder auch die USA. La Réunion wäre auch was. Viele Ideen kommen von meiner Verlobten, wir verbinden die Rennen immer mit Urlaub, mal schauen, was ihr noch so einfällt.

Du lebst im Ort Eppelborn. Was ist der größte Unterschied zwischen Eppelborn und einem Dorf im Atlasgebirge?

Die Menschen in den Berberdörfern leben unter einfachsten Bedingungen, die Hühner und Ziegen laufen zwischen den Beinen rum, überall steigt früh am Morgen Rauch hoch, überall liegt Müll herum. Es war schon ein beklemmendes Gefühl, mit unseren teuren Klamotten und unserer Ausrüstung durch diese Armut zu laufen. Aber die Menschen haben uns mit einem Lächeln empfangen, Kinder standen am Rand, haben die Hände zum Abklatschen hingehalten und sind mitgelaufen. Wenn ich die Markierungen nicht mehr fand und nicht mehr weiter wusste, wurde mir immer geholfen.



**ICH MÖCHTE
IN MEINEN
SPORT EINTAUCHEN;
NICHT
IN SCHWEIß."**



Polartec® Stoffe wurden entwickelt, um alpine Abenteuer zu optimieren und Deine Leistung bis ans Limit zu steigern. Deshalb vertrauen renommierte Outdoor-Marken auf die innovativen und führenden Technologien von Polartec®. Das Ergebnis sind Produkte mit mehr **KOMFORT, WÄRMERÜCKHALT, ATMUNGSAKTIVITÄT UND BESSEREM SCHUTZ.**

01. adidas | terrex Ski Climb Top M / POLARTEC® POWER GRID™ für optimalen Feuchtigkeitstransport und POLARTEC® ALPHA® für maximale Atmungsaktivität und Wärme. 02. Montane | Allez Micro Hoodie M / POLARTEC® POWER GRID™ bietet ein beispielloses Feuchtigkeitsmanagement.

PRAXISBEZOGENE ANSICHTEN

ZUM LAUFEN BRAUCHT MAN KEINE AUSTRÜSTUNG? DAS MAG SO SEIN, ABER MAN "KANN" SICH AUSTRÜSTEN, WENN MAN WILL, UND ES GIBT SOGAR PRODUKTE, DIE DAS GANZE NOCH VIEL SCHÖNER MACHEN. IN UNSEREM PRAXISTEST DIESMAL: LAUFRUCKSÄCKE, EIN TRAILSCHUH FÜR ALLROUNDER UND SCHNELLE LEUTE, EINE GPS-UHR, DIE EINE VÖLLIG NEUE ÄRA EINLÄUTET, UND EIN UNTERHEMD FÜR ALLE FÄLLE!



POLAR V800

Multisport GPS-Uhr, Fitnessstracker und hochwertige Armbanduhr. So oder so ähnlich könnte die Beschreibung der neuen Polar V800 lauten. Die Uhr ist in erster Linie für Triathleten gedacht. So ist sie die einzige GPS-Uhr auf dem Markt, die während des Schwimmens die Herzfrequenz anzeigt. Das Design ist elegant und robust. Am Arm wirkt sie edel und stabil, die Knöpfe sind groß und leicht zu bedienen. Lediglich das etwas starre Armband wird nicht an jedem Arm optimal anliegen. Als Aktivitäts-Tracker analysiert die Uhr nicht nur euer Training, sondern zeichnet darüber hinaus auch eure Schritte, Distanzen und Kalorien im Tagesverlauf auf. Eure Trainingseinheiten könnt ihr mit der Flow App oder dem Webservice Polar Flow auswerten. Online lässt sich auch die Konfiguration der Uhr ändern, offline geht das leider nicht. Die Datenübertragung geschieht entweder per Bluetooth oder per USB-Kabel, das auch zum Laden des Akkus benötigt wird. Das USB-Kabel wird unter dem Armband mit einer Klammer in einem verdeckten Stecker eingearbeitet. Diese Klammer verrutscht leicht und der Anschluss muss regelmäßig gereinigt werden.

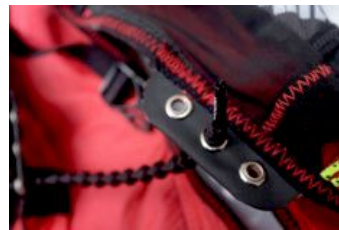
Wie bei Polar üblich, wird viel Wert auf eine genaue Messung und Auswertung der Herzfrequenz gelegt. Die klassischen Analysefunktionen

eures Fitnesszustandes sind demnach integriert. Das GPS benötigt für die Suche nach Satelliten von einigen Sekunden bis zu einer Minute und damit meist länger als die Konkurrenz. Leider kann die V800 bei Satellitenempfang die Uhrzeit und das Datum nicht automatisch einstellen. Vergleichbare Modelle können das. Ein Bewegungssensor für Indoor-Sport oder Orte mit schlechtem GPS-Empfang ist leider auch nicht integriert. Die Kombination externer Sensoren ist bei diesem Modell ausschließlich über Bluetooth möglich. Alle anderen Standards fehlen. Das Display ist gut lesbar und zeigt bei leichtem Klopfen den Erholungsstatus oder während des Trainings die Rundenzeiten an.

Zusammenfassung:

Die V800 ist eine solide GPS-Uhr für Läufer, die Wert auf genaue Herzfrequenzmessung legen und an der Auswertung ihrer Leistungsparameter interessiert sind. Für Triathleten ist sie geeignet, für Outdoor-Spezialisten nur bedingt.

GPS-Uhr Polar V800
Preis (UVP) 449,95 €, Gewicht 79 Gramm
Barometrischer Höhenmesser ja
Kompass 3-Achsen elektronisch
Akku-Betriebszeit (mit GPS) 50 Stunden
Akku-Betriebszeit (ohne GPS) 1 Monat
Wasserdichtigkeit hält Spritzwasser aus
Aufzeichnungsintervall ab 1s



COMPRESSPORT Ult Run 140

Jetzt also auch noch Compressport! Das sind doch die mit den Socken? Die überraschen uns jetzt mit einem minimalistischen Laufrucksack, einem "Racepack", der das Nötigste fasst, fast nichts wiegt und dazu schnell aussieht. Das Verschlusssystem mag zwar etwas "grob" wirken, aber es hält und funktioniert gut. Der Tragekomfort - wie angegossen, das dehnbare Material - schnell trocknend und flexibel im Fassungsvermögen. Im Brustbereich finden zwei große Trinkflaschen oder Softflasks Platz, im Hauptfach des Rückteils sogar voluminöse Jacken, Hosen oder Erste-Hilfe-Pakete. Bei Bedarf ist sogar für eine Trinkblase (1,5 Liter) gesorgt. Eine integrierte Signalpfeife liefert den letzten Beweis, dass es sich hier um einen ernstzunehmenden Ultratrail-Rucksack handelt, der aber auch für jegliche kürzere Trainingsläufe Verwendung findet. Eine echte Alternative, born in Switzerland, zu einigen bislang etablierten Modellen anderer Hersteller. Den Ult Run 140 gibt es in einer Damenversion. Gut: die Halterung für Stöcke und 4 Fächer für Riegel, Gel und co.
www.compressport.com
100,00 Euro
145 Gramm



SCOTT RUCKSACK

Unter 100 Gramm wiegt die Hicks Windjacke von Peak Performance. Sie begleitet mich seit Mai sehr regelmäßig bei fast allen Einsätzen auf dem Trail. Im Sommer war sie mir ein treuer Begleiter, wenn die Wärme des Tages gegen die Kühle der Nacht getauscht wurde, und jetzt im Herbst bin ich sehr beeindruckt von der Wärmeisolation und der dabei guten Atmungsaktivität. Die Hicks hat einen perfekten Schnitt, ein kleines Packmaß, das sich in der eigenen Tasche verstauen lässt, und eine Kapuze, die am Kopf anliegt. Eine der besten wasserabweisenden Windjacken, die mir in den letzten Jahren an den Oberkörper gekommen ist!
www.peakperformance.com
140,00 Euro



CamelBak Marathoner Weste

Mit dieser Weste werdet ihr glücklich. Die CamelBak Marathoner ist eine waschechte Laufweste, die besonders angenehm am Körper liegt. Der gute Sitz und die weiche Polsterung des Materials machen sie zu einem komfortablen Begleiter auf langen Läufen und lassen auch das Gewicht von 2 l Wasser einigermaßen erträglich werden. Der Trinkschlauch ist einfach zu bedienen, muss allerdings für jeden Schluck ausgeklickt und zum Mund geführt werden. Große Taschen hat sie auch. In die Fronttaschen passen so zum Beispiel auch Trinkflaschen. Mit 310 g zählt sie zu den leichten Laufwesten auf dem Markt.
www.camelbak.com
Preis: 89,90 Euro



NEW BALANCE 910 V2

Es wäre gelogen zu behaupten, dass man die Optik bei einem Laufschuh völlig außer Acht lässt und nur die reine "Performance" beurteilt. Der New Balance gefällt mir! Sooo. Das grobe Mesh-Außenmaterial, die schwarze "Graffiti-like"-Dämpfung und das stechende Rot! Am Fuß glänzt er durch viel Komfort und Luft, beim Laufen weiß er seine Lauffeude einzusetzen und die Schnürung schafft es, Fuß und Schuh stabil zu vereinen. Im groben Gelände fehlt dem Vorfuß der letzte konsequente Halt, aber die Außensohle greift mit Herz und Verstand auf Trails aller Sorten. Im Fazit ein super Allrounder für jegliche Distanzen. Die Dämpfung könnte straffer sein.
www.newbalance.eu, 119 Euro, Sprengung 8,5 mm, 310 g (42)

COMPRESSPORT ON/OFF LONGSLEEVE

Ich war damals schon sehr vom ON/OFF Shortsleeve-Shirt begeistert und es hat mich durch den ganzen Sport-Sommer 2015 begleitet und war irgendwann, wie selbstverständlich, immer als erste Lage auf meiner Haut. Darüber natürlich ein eher lässiges Lauftrikot, denn nur die wenigsten können in solch einem engen Oberteil durch und um die Berge rennen, ohne dass das völlig albern aussieht. Ich also in keinem Fall. Das neue Longsleeve wird meinen Winter zu einem besseren Laufwinter machen, denn ich ziehe es an und renne los und bemerke es nicht mehr, es stört nicht, tut aber seine Dienste. Es wärmt, es kühlt, bleibt zumindest nahezu trocken und passt perfekt. Es ist das vermutlich beste lange Unterhemd und als solches ein "Allseason"-Produkt.
www.compressport.com, 78,90 Euro
Material: Kunstfaser



Salomon S-Lab Wings

Den einen, universellen Trailschuh kann es nicht geben. Aber der S-LAB Wings kommt nahe ran. Er hat uns auf langen und ganz langen Trails die Lust zur Endbeschleunigung mit auf den Weg gegeben. Und er hat gerade bei Nässe einen Grip, den wir so noch nicht gekannt haben. Zumindest nicht von Salomon. Aber Achtung: Im Vergleich zum Vorgänger XT-Wings hat sich viel getan, mehr Dynamik, mehr Flexibilität und selbst 9 mm Sprengung fallen nicht negativ ins nun leichtere Gewicht (280 Gramm, US 9), weil der Fuß nah am Boden steht und in jeder Situation beweglich bleibt. Die nötige Stabilität kommt jetzt vor allem aus dem Obermaterial. Bomben Fersenhalt, nahtloser, sockengleicher Sitz. Aber Vorsicht: Der S-LAB Wings sitzt in diesem Sinne eben auch eng am Fuß. Größe checken.



GARMIN EPIX

Garmin wagt einen Schritt in eine neue Produktkategorie. Erstmals kombiniert Garmin eine GPS-Uhr mit einem Navigationsgerät. Bisher waren diese zwei Bereiche strikt voneinander getrennt. Das verspricht eine Laufuhr, die euch bei der Wegfindung unterstützt. Doch was kann die Epix wirklich? Die Epix ist eine Multisport-Uhr mit Kartendarstellung. Die Software beinhaltet alle Funktionen, die bei der Fenix 3 auch vorhanden sind. Unterschiede sind allerdings gleich auf den ersten Blick erkennbar: Ein eckiges Gehäuse erinnert etwas an die Casio-Uhren der Achtziger. Das berührungsempfindliche Farbdisplay ist deutlich größer als das der Fenix 3. Es ermöglicht definitiv einfache Navigation, denn mit einem Finger lässt sich der dargestellte Kartenausschnitt leicht verschieben und über große Knöpfe am Gehäuse könnt ihr den Kartenausschnitt vergrößern und verkleinern. Auch Routing wird unterstützt. Negativ aufgefallen ist uns der breite Rand um das Display, der zu viel Platz in Anspruch nimmt. Dank einem 8-GB-Speicher können sowohl Garmin- als auch Openstreetmap-Karten auf das Gerät geladen und angezeigt werden. 8 GB sind aber auch das Maximum an Speicherplatz, denn Micro-SD-Karten werden nicht unterstützt. Die für uns hilfreiche Track-Back-Funktionalität befindet sich ebenfalls im Lieferumfang. Schmerzlich vermisst haben wir die WiFi-Funktionalität bei der Epix. Die Übertragung der Trainingsdaten muss entweder per USB oder Bluetooth erfolgen. Über das Ladekabel lässt sich die Epix auch während der Bewegung aufladen. Das haben wir allerdings als unangenehm am Handgelenk empfunden. Die Positionsbestimmung führte im Test innerhalb weniger Sekunden zum Erfolg. Gemessen wurde immer mit GPS und GLONASS, was allerdings einen höheren Stromverbrauch zur Folge hatte. Insgesamt ist die Epix eine vollumfassende Outdoor-Uhr, die sich mit ihrem hochauflösenden Display auch zur Navigation eignet.

GPS-Uhr Garmin Epix

Preis (UVP) 399 €

Barometrischer Höhenmesser: ja

Kompass 3-Achsen elektronisch

Akku-Betriebszeit (mit GPS) 50 Stunden

Akku-Betriebszeit (ohne GPS) 4 Monate

Wasserdichtigkeit: duschtauglich

Aufzeichnungsintervall ab 1s

SCHON MAL NASSE SCHUHE UND FÜSSE BEKOMMEN BEIM GELÄNDELAUFEN IM SOMMER? KEIN DING! KLAR NICHT! TROCKNET IRGENDWANN UND MEIST RASCH WIEDER. IM WINTER SIEHT DAS ANDERS AUS, DENN DA WIRD ES DANN KALT AN DEN ZEHEN UND ES IST BESSER, ERST GAR KEINE NASSEN SOCKEN ZU KRIEGEN. DIESE WINTERTRAIL-MODELLE HALTEN DICH WARM, TROCKEN UND FRESSEN SICH LIEBEND GERNE IN SCHNEE, EIS UND MATSCH.

DIE SACHE MIT DEM SCHNEE UND MATSCH.

Ob der große Schnee noch kommt, ob wir in diesem Winter auf spiegelglatten Eisplatten laufen werden oder uns anstatt auf erdigen Trails durch weißes Pulver pflügen, weiß niemand. Demnach bleibt die Wahl des Trailshuhes ab November eine unvorhersehbare Sache.

Schaden kann ein Trailschuh mit wasserdichtem Outfit und griffiger Sohle jedoch nie, denn in Zeiten wo der Untergrund innerhalb weniger Tage von staubtrocken zu schneematschig-glatt wechselt, muss man gerüstet sein. Laufen auf Schnee kann richtig Spaß machen und wenn so ein Spikeschuh wie



Saucony Xodus 6.0 XTX

Immer, wenn uns schwere Trail-Läufer nach einem guten Schuh gefragt haben, kam der Xodus in die engere Wahl. Komfortable Dämpfung, viel Stabilität (auch durch die zupackende Passform) und eine bewährte Vibram-Sohle, die auch auf Schnee und Eis taugt. Gut, eine Rennsemmel ist der Xodus noch immer nicht, aber in der nun schon sechsten Version steht er brauchbar direkt auf dem Boden. 20 Gramm Goretex-Aufschlag. Zum stoischen Meilensammeln, bei jedem Wetter.

Gewicht: 352 g, Sprengung: 4 mm
UVP: 119 Euro

Salomon Wings Flyte GTX

Wer's braucht! Und das ist in diesem Fall nicht einmal negativ gemeint. Der Salomon Wings Flyte ist kein Schuh, mit dem ambitionierte Trailrunner durch die Winterwettbewerbe hetzen. Dafür ist er zu schwer, zu hoch gebaut und vor allem zu unflexibel. Aber er ist ein prima Schuh für Leute, die eine Extraportion an Stabilität und Komfort gerne gegen ein direktes Laufgefühl tauschen. Solchen eher schwereren Läufern taugt vermutlich auch die breite Passform. Dynamischer als solche Stabilschuhe noch vor drei, vier Jahren waren, ist der Wings Flyte (spätestens im Vorfuß) allemal. Bekannt, aber noch immer nicht vertraut ist die „aufgebockte“ Fersenkonstruktion, die im schwierigeren Gelände zum Kippeln neigt. Also besser „on trail“ bleiben.

Gewicht: 340 g, Sprengung: 11 mm
Preis: 124 Euro





**Merrell
Allout Terra Ice**

Eines vorweg: Kein Hersteller hat in den letzten 24 Monaten einen solchen Sprung gemacht wie Merrell, eben noch einzig Spezialist fürs sogenannte Barfußlaufen. Der wasserfeste Allout Terra Ice schreibt diese Geschichte weiter. Er ist der Bruder des gelobten All Out Terra - und er ist ein kompromissloser Wintertrailracer. Relativ steife Vibram-Außensohle, die sich am Fuß flexibler anfühlt als in der Hand, und integrierte Karbon-Spikes: Dieser Schuh will Rennen rennen, bei jedem Wetter. Für Merrell moderat gesprengt und kompakt gedämpft. Einziger Nachteil: das relativ eingeschränkte Einsatzgebiet. Ein wenig leichter hätte der Allout Terra Ice auch sein dürfen.

Gewicht: 362 g, Sprengung: 6 mm
Preis: 139 Euro

zum Beispiel der Merrell Allout Terra oder der Salomon Spikecross seine Metallspitzen ins Eis bohrt, läuft man sicher wie auf Schienen über gefrorene Untergründe. Ein guter Winter-Trailschuh ist, auch bei einem eher hohen Anschaffungspreis, eine sinnvolle Investition, denn meist hält so ein Schuh 4, 5 oder noch mehr Jahre. Die Abnutzung im Schnee ist vergleichsweise gering.

**LA SPORTIVA
CROSSOVER 2.0 GTX**

Ein nahezu perfekter Trailschuh kommt aus Südtirol, und wer im Crossover läuft und der Winter geht zu Ende, würde ihn vielleicht am liebsten einfach anbehalten. Nun, das muss man nicht machen, denn La Sportiva haben für den Sommer ja noch andere Modelle in der Hinterhand. Der Crossover ist aber bei Schnee und winterlichen Bedingungen die vielleicht beste Investition die man tätigen kann. Die integrierten Gamaschen schließen über den Knöcheln ab und lassen keine Nässe und Feuchtigkeit an die Füße, die Gore-Tex-Membran verhindert das zudem gekonnt für alle anderen Bereiche. Die Vibram-Sohle packt ordentlich zu, wenngleich ohne Spikes hier auf glatten Flächen etwas Vorsicht geboten ist. Mit den Fähigkeiten und der Ausstattung des längst ausgemusterten C-Lite ist der Crossover unser All-Time-Favorit in der Kategorie "Wintertrailschuh". Ein robuster Kerl, der lange Jahre Freude bereiten wird. Sehr effektive Schnürung, homogene Dämpfung und viel Gefühl zum Untergrund.

Gewicht: 385 g, Sprengung: 10 mm
Preis: 190 Euro

**SALOMON
SNOWCROSS CS**

Der Spikecross von Salomon ist ein Schuh, der wirklich ganz speziell für widrigste Bedingungen gemacht wurde. So ist er im Grunde ein klassischer Speedcross mit dem bewährten Quick-Lace-System, mit dessen Stollenprofil und dem stabilen Chassis. Er hat zudem integrierte Gaiter und eine Schutzmembran (Climashield), die jegliches Eindringen von Schnee oder Eiswasser verhindern. Wer in diesen Schuhen dann noch warme Wollsocken trägt, kann auch bei zweistelligen Minusgraden mit warmen Zehen unterwegs sein. Speedcross-Fans sind geradezu gezwungen, hier zuzugreifen. Die 9 Metall-Spikes mit Carbispitzen geben auf glatten Eisflächen sehr viel Grip und führen einen sicher um jede Ecke. Fazit: viel Komfort und Stabilität mit maximaler Sicherheit und schöner Optik. Ein 100% Winterschuh, der uns mit Gore-Tex noch lieber wäre.

Gewicht: 366 g, Sprengung: 11 mm
Preis: 199 Euro



Kronstraße 45
Landau in der Pfalz
06341.9878949
www.landaurunning.de

Öffnungszeiten:
mo bis fr. 10.00-18.00
sa 10.00-13.00



BROOKS

SAUCONY

PEARL IZUMI



RECOFIT



CEP

Black Diamond



KOSSMANN

HOKA ONE ONE



ALTRA

SUUNTO





**Dynafit
Feline GTX**

Dieser Schuh soll im Grunde dort laufen, wo sonst sehr viel Schnee liegt. Der Skitourengeher zieht im Mai seine Skistiefel aus, steigt in diesen Schuh und rockt die alpinen Trails. Der neue Feline Superlight kann das! Er ist für schweres Gelände gemacht und seine Vibram-Sohle kennt keine Untergründe, die sie nicht meistern könnte. Ähnlich dem Speedcross steht man fest und stabil im Schuh, hat ordentlich Dämpfung und viel Protektion, ohne dabei den wichtigen Kontakt zum Trail zu verlieren. Der Schuh hat sehr gute Laufeigenschaften, die man ihm beim ersten Anziehen nicht unbedingt zutrauen würde. Wir würden uns den Feline jedoch immer noch etwas breiter im Fersenbereich wünschen. Leute, die viel in ihm laufen, gewöhnen sich daran. Fazit: Alpin, robust, griffsicher und lauffreudiger als man glaubt. Der macht sich sogar auf flachen Schotterwegen gut.

Gewicht: 285 g, Sprengung: 8 mm
Preis: 159,95 Euro



**Inov-8
Race Ultra 290 GTX**

Vom Race Ultra 290 waren wir nicht sonderlich angetan. Kein Geheimnis. Bei der Version mit Gore-Tex sieht das anders aus, denn der Schuh ist für winterliche Verhältnisse ein Tipp! Die GTX-Membran wird, wie schon lange, von Inov-8 sehr elegant verarbeitet und so bleibt der Schuh flexibel, beweglich und dynamisch. Der Mix aus Bodengefühl, Dämpfung und Stabilität ist ausgewogen und auch die Sohle greift beherzt zu. Dieser 100 % wasserdichte Schuh funktioniert auf unterschiedlichsten Distanzen, Untergründen und ist ein Allrounderschuh für die kalte Jahreszeit.

Gewicht: 290 g, Sprengung: 8 mm
Preis: 154,90 Euro



**ASICS
FUJIRUNNEGADE**

Man mag sich wundern, weshalb wir hier den Runegade von ASICS in die Runde der Winterschuhe für Trail-Runner berufen. Es gäbe ja eine Reihe anderer Schuhe der Japaner, sogar mit Gore-Tex, also 100% wasserdicht. Nein, wir sehen explizit den Runegade im Schnee und im Eis, denn nur er hat mit seinen Stollen den nötigen Grip und mit seinem robusten Außenmaterial weist er viele Widrigkeiten locker ab. Toller Schuh für nicht allzulange Läufe. Ja und wir müssen auch die Optik ansprechen – der hier gefällt uns irgendwie viel besser als viele andere ASICS-Trailschuhe. Schönes Zusammenspiel der Farben, clevere Gaiter-Lösung ...

Gewicht: 262 g, Sprengung: 6 mm
Preis: 109 Euro



**VIKING
Vertex Mid GTX**

Über den Sinn und Zweck knöchelhoher Winter-Trailschuhe ist viel und oft diskutiert worden. Beim Vertex von Viking entpuppt sich der Schaft indes einzig als ziemlich effizienter Gaiter, unter dem auch die Schnürung verschwindet. Überhaupt ist dieser Schuh flexibler und agiler als es der erste Eindruck vermuten lässt. Was vom robusten Äußeren bleibt, sind trockene Füße in allen Lebens- bzw. Traillagen. Mit dem Vertex könnte man sogar Angeln gehen. Wer den einen ultimativen Schneeeinsteiger sucht, sollte über diesen Norweger nachdenken.

Gewicht: 336 g, Sprengung: 8 mm
Preis 159 Euro
Sprengung: 8,5 mm (Herren), 7,5 mm (Damen)



**ASICS
FUJISETSU 2 GTX**

Die zweite Version des Fujisetu wurde um ganze 20 Gramm abgespeckt und ist somit leichter und dadurch etwas flexibler als der Vorgänger. Dank der GTX-Membran hält der Schuh warm und überzeugt durch eine enorm gute Passform, viel Komfort und einer schönen Dämpfung. Die 12 Spikes sorgen für maximale Traktion auf rutschigen und vereisten Böden. In der letzten Konsequenz müsste der Schuh wie die Modelle von La Sportiva oder Viking die Gaiters als Teil der Lösung tragen.

Gewicht: 315 g, Sprengung: 8 mm
Preis: 159,95 Euro



GROSSGLOCKNER ULTRA-TRAIL® POWERED BY DYNAFIT

22. – 24.07.2016

ULTRA-TRAIL®: 110km / 7000m

Einer der härtesten Ultras rund um den Großglockner

GLOCKNER TRAIL: 50km / 2500m

Der Klassiker entlang des Großglockners

WEISSSEE GLETSCHERWELT TRAIL: 30km / 1500m

Eintrittstor in die Welt des GGUT

GGUT 110 | 2: 60km / 4500m + 50km / 2500m

Erlebe das Abenteuer GGUT 110 als 2er Staffel

www.ultratrail.at | info@ultratrail.at



Be part of Austria's greatest trail running adventure

ÜBERSIEGEN UND ANKOMMEN

TEXT: DENIS WISCHNIEWSKI, CLEMENS NIEDENTHAL

Die Erde dreht sich und damit auch die Welt der Wettkämpfe für Trail-Läufer.

Egal ob in Deutschland, Österreich, Schweiz, Europa oder weltweit - immer mehr Rennen laden dazu ein, tolle Landschaften kennenzulernen, seine eigenen Grenzen zu entdecken und dabei Freunde zu treffen. Wer viel Zeit und noch mehr Geld hat, könnte sich gar 365 Tage im Jahr um den Globus bewegen und von Rennen zu Rennen tingeln. Möglichkeiten gibt es genug. 2015 hatte mit dem UTMB Ende August wieder sein absolutes Highlight. Ob es das beste und tollste Rennen ist, vermag man nicht zu bewerten - ein Spektakel ist es in jedem Fall, denn Chamonix wird zu einem Zentrum des Sports und zweifellos laufen hier die besten Athleten der Welt mit.

Hochleistungssport findet man in der Serie der ISF (International Skyrunning Association). Scheinbar mühelos bewegen sich hier toptrainierte Profiläufer auf teils sehr schwierigen alpinen Trails. Auch in dieser Saison gelang es dieser weltweiten Laufserie wieder, neue und teils sehr junge Talente zu entdecken. Der Schweizer Remi Bonnet siegte beim Finallauf in italienischen Limone, die junge Norwegerin Yngvild Kaspersen triumphierte in Hong Kong vor routinierten Damen wie Laura Orgue oder Maite Maiore. Die größten Wettkämpfe auf deutschen Trails sind nach wie vor der Zugspitz Ultratrail in Grainau mit mittlerweile über 2.200 Teilnehmern, und der Transalpine Run, bei dem rund 800 Leute starten. Die vielleicht größte Überraschung war aber die Premiere des UTLW, ein 53-km-Trail im Bayerischen Wald. Hier freute sich der Veranstalter über 500 Teilnehmer. Es hätten gut und gerne 1000 sein können, aber das traute sich das Team um Max Hochholzer beim ersten Mal schlicht noch nicht zu. Sehr sympathisch.



EINE SAISON, VIELE WETTKÄMPFE. EGAL OB IN CHAMONIX, IM BAYERISCHEN WALD, ZERMATT ODER AUF DEN KANAREN - TRAILSPORT GEGEN DIE UHR UND MIT STARTNUMMER IST MITTLERWEILE LEISTUNGSSPORT. EIN ÜBERBLICK DER RACE-HIGHLIGHTS 2015!



Matterhorn Ultraks

Sind 46 km eigentlich schon ein Ultra? Aber darum geht es bei Matterhorn Ultraks gar nicht. Es geht um selektive Höhenmeter. Um die Kunst des freien Falls, auch Downhill genannt. Und es geht um den eindrucklichsten Berg der Alpen. Martin Anthamatten sieht das Matterhorn fast täglich, da konnte er an diesem Tag etwas flüchtiger gucken. Souveräner Sieg des Lokalmatadors in 4:45 Stunden. Bei den Frauen konnte die Italienerin Elisa Desco in einem Kraftakt auf den letzten Kilometern vor der dennoch wie gewohnt strahlenden Stevie Kremer (USA, Foto) durchsetzen. Aus deutscher Sicht famos: Der 19. Platz von Maria Koller bei den Frauen und der 22. Platz von Markus Mingo bei den Männern (beide Team Gamsbock). Lesercamp-Granate Nico Schäfer (Zürich) wurde 21.



ULTRA TRAIL DU MONT BLANC

Xavier Thevenard (Foto) sicherte sich zum bereits zweiten Mal die Krone des UTMB und ist nun in Gesellschaft von Lauflegenden wie Kilian Jornet oder Lizzy Hawker, die ebenfalls ihre Siege wiederholen konnten. Das Damenrennen gewann die Französin Nathalie Maclair - hier überraschte Denise Zimmermann aus der Schweiz mit Rang 3. Ausrufezeichen gab es auch aus den USA, denn Nike-Athlet Zach Miller war der Erste im Ziel beim 101 km langen CCC, und sein Teamkollege David Laney legte mit Platz 3 beim UTMB ein starkes Finale auf den Trail rund um Chamonix.



Zegama Skymarathon

Der Göttinger Florian Reichert ist einer der wenigen deutschen Läufer, der sich in den letzten Jahren voll und ganz in die internationale Rennserie der Skyrunner gelaufen hat. Der Lehrer war also auf der halben Welt unterwegs, um sich mit den besten zu messen, und er landete teils verdammt weit vorne. Wenn Flo bei einem Rennen der ganzen Weltserie besonders ins Schwärmen kommt, ist es der Skymarathon Zegama-Aizkorri im spanischen Baskenland. Reichert lief hier nach 42 beinharten Kilometern auf Rang 20, Timo Berner aus dem Allgäu gar auf 14. An der Spitze errang Tadei Pivk einen großen Sieg, den er lange Zeit schon an Kilian Jornet vergeben sah. Jornet landete letztlich auf Rang 24. Magenprobleme bescherten ihm eine Platzierung, die bei ihm wohl selten vorkommt. Das Damen-Rennen entschied Azara Garcia für sich.

Ultra Trail Lamer Winkel

Die Premiere des UTLW, im Bayerischen Wald, war ein toller Erfolg und das Zeichen, dass solche Veranstaltungen eine große Zukunft haben in Deutschland. Die schwere Strecke, durch teils wilde und ruppige Natur, war für den jungen Matthias Baur vom Team Salomon Deutschland, genau das richtige Terrain, um seinem ersten Sieg bei einem Ultratrail entgegenzulaufen. Dass sein Teamkollege Lukas Sörgel wenige Minuten hinter ihm in Lam ankam, war eine kleine Überraschung, denn das Rennen war stark besetzt. Asics-Dame Tina Fischl dominierte das Frauenfeld über die 53-km-Distanz. Am Ende waren sich alle Starter im Ziel einig: beste Organisation, tolle Singletrails, klasse Stimmung und schöner Sport in einer ganz speziellen Landschaft.

Salomon Zugspitz Ultratrail

Die diesjährige Trailsaison begann, wie die letzte über Monate war. Regen, Nebel, ja sogar Schnee an der Zugspitze. Das hierzulande wichtigste Ultrarennen musste an mehreren Stellen entschärft und verkürzt werden. Und es wurde zur buchstäblichen Materialschlacht – ohne Hardshell ging nix. Als sich die Erstplatzierten in Grainau aus der Funktionsware geschält hatten, kamen zwei junge Typen zum Vorschein, deren Namen man sich merken muss: Lokalmatador Michael Arend gewann den in diesem Jahr rund 90 km langen Zugspitz Ultratrail vor Benjamin Bublak, der erst im Herbst zuvor von Berlin nach Innsbruck gezogen war. Ein Hoch auf die Höhenmeter also. Und auf eine neue Dynamik in der deutschen Ultratrail-Szene.

FOTOS: IAN CORLESS



Limone X-treme Skyrace

Ein fulminantes Finale der Skyrunner am Gardasee. Das Rennen in Limone legt eine erstaunliche Entwicklung hin, seitdem es in der Serie der ISF als Abschlusslauf - Mitte Oktober - stattfindet. Das Wetter machte jedoch nicht wirklich mit, und Schnee in den Höhen bewog den Veranstalter zu einer Änderung der Strecke. Es wurde schwerer und länger! Remi Bonnet siegte beim Vertical K und beim Skyrace. Ein Doppelsieg, der vielleicht einmalig bleiben wird. Laura Orgue siegte in starken 3 Stunden 18 Minuten beim Skyrace. Insgesamt starteten 1000 Leute aus 39 Nationen.



Ultra-Trail World Tour

Die UTWT in ihrem Jahr 2 umfasste wieder einige der vielleicht atemberaubendsten Wettkämpfe der Welt. Die Serie startete im frühen Jahr in Hong Kong und endete im November beim Grand Raid auf der Insel La Réunion. Dazwischen macht die Tour Station beim legendären Western States 100, dem Lavaredo Ultra, dem Wüstenlauf Marathon des Sables, dem Eiger Ultra und einigen anderen bekannten Rennen. Nur wenige Athleten finden die finanziellen Mittel, um bei allen oder fast allen dieser exklusiven Veranstaltungen zu starten. Die Gesamtwertung mit fünf gewerteten Rennen gewann der Franzose Antoine Guillon (WAA) vor dem Litauer Gediminas Grinius (Inov-8).

Bei den Damen siegte mit nur drei Rennen die Spanierin Nuria Picas vor den Chinesin Li Dong. Bei insgesamt elf möglichen Rennen bleibt der Sinn dieser Serie leider noch immer ein Rätsel, denn wenn die Siegerin für ihren Coup nur drei Teilnahmen benötigt, spricht das nicht für die Relevanz der Tour.

The North Face Cappadocia

Erweiterung der Kampfzone: Wenn der Ultra fragt, kann man jetzt auch auf Türkisch antworten. Matthias Krahe, im Brotberuf Verwaltungsrichter in Würzburg und zum Nachschicht noch Läufer im Team Altra, hat besonders schnell geantwortet. In gut elfeinhalb Stunden und mit komfortablen 44 Minuten Vorsprung hat der 30-Jährige Ende Oktober den Cappadocia Ultratrail gewonnen. 110 Kilo- und 3350 Höhenmeter. Und nebenbei noch eine beeindruckende Strecke durch das Weltkulturerbe in Zentralanatolien, bizarre Felsenörter, die aus der Höhe ausschauen wie riesige Termitenhäufen. Matthias Krahe übrigens wurde in Kappadokien wie ein Volksheld gefeiert. Glückwunsch auch an Stefan Reuß und Michael Mankus, die 13. bzw. 19. geworden sind.

Gore-Tex Transalpine Run

Nach 268 km und fast 14.000 hm hatte der Spaß (und die Qual) auch für die Sieger Oscar und Mark Casal aus Andorra ein Ende. Das Brüder-Paar war nach 8 Etappen über die Alpen, von Oberstdorf in Deutschland nach Sulden in Italien, am Ende das stärkste Team und ließ Daniel Jung und Ivan Paulmichl satte 17 Minuten und 14 Sekunden hinter sich. Großes Kino boten Benajamin Sperl und Lukas Nägele, die sich überraschend und mit viel Leidenschaft Rang 3 eroberten. Die Schottinnen Helen Bonsor/Claire Gordon gewannen mit sieben Etappensiegen die Kategorie Women vor den Französinen Caroline Freslon-Bette/Maud Gobert.

Die 11. Austragung der legendären Alpenüberquerung war gezeichnet von anfänglicher Rekordhitze, die ab dem fünften Tag in empfindliche Kälte umschlug. Von 300 Teams erreichten 250 das Ziel.



Eiger Ultratrail

Ausnahmslos Gutes berichten Teilnehmer des Eiger Ultratrails aus Grindelwald in der Schweiz.

Gut 2.000 Personen aus 49 Nationen nahmen teil. Bei den Frauen gewann Caroline Chaverot aus Frankreich das Rennen über 101 Kilometer. Urs Jenzer auf Frutigen gewinnt nach einem harten Kampf zum zweiten Mal den E101. Bis zur Zwischenzeit auf der First führte eine Spitzengruppe das Feld der E101-Läufer an. Auf dem Abschnitt hoch zum Faulhorn setzten sich Urs Jenzer (Frutigen, CH) und Jason Schlarb (Durango, Colorado/USA) etwas vom Rest ab. Urs Jenzer konnte nach dem Faulhorn noch einen Zahn zulegen und die Konkurrenz somit auf Distanz halten.

Jason Schlarb kämpfte sich noch einmal heran, allerdings vermochte er Urs Jenzer nicht mehr abzufangen. Caroline Chaverot gewann ungefährdet mit der neuen Bestzeit 12:45:41 vor Andrea Huser und Francesca Canepa. Das Rennen über 51 km war fest in deutscher Hand. Es siegten Martin Schedler und die Allgäuerin Regine Schlump.



Grand Raid Réunion

Eine Insel im Indischen Ozean steht Kopf, dreht durch, freckt aus, wenn einmal im Jahr Läufer ihre bergige Insel besuchen kommen und diese am Stück queren. Es ist eines der schwersten Rennen überhaupt und mit 170 km Länge und über 10.000 hm unfassbar lang und steil. Diesmal fehlten leider einige bekannte Namen im Starterfeld und somit blieben die Siege auch 2015 in spanischer und französischer Hand. Bei den Damen unterstrich Nuria Picas ihre Dominanz auf langen und technisch anspruchsvollen Strecken und siegte knapp vor Emelie Lecomte. Antoine Guillon krönte seine perfekte Saison mit einem weiteren großen Erfolg.

VIEL ZEIT FÜR NEUE REIZE ...

TEXT: BJÖRN KAFKA
FOTOS: MARCO FELGENHAUER

SCHWACHSTELLEN EINFACH WEGTURNEN:
KRAFT UND KOORDINATION BESTIMMEN DIE EFFEKTIVITÄT
UND VERLETZUNGSANFÄLLIGKEIT JEDES TRAILRUNNERS.
HÖCHSTE ZEIT AN DEN SCHWÄCHEN ZU ARBEITEN



Alles sollte so einfach wie möglich sein“, forderte Einstein, „aber nicht einfacher“. Sucht man eine einfache Sportart, führt kein Weg am Trailrunning vorbei. Doch Vorsicht: Laufen ist einfach, aber nicht leicht. Es gehört mehr dazu, als loszutreten, nämlich eine stabile Mitte. Im Sport liegt das Fundament über, nicht unter den Füßen. Sowohl die kraftvolle Beinarbeit, als auch die Bodenreaktionskraft finden ihr Widerlager in der Körpermitte. Ist diese nicht stabil, mündet dies in unerwünschten Bewegungen des Athleten, die nichts für den Vortrieb leisten und stattdessen Bandscheiben, Wirbelsäule, Hüft- und Kniegelenke belasten. Die Bodenreaktionskraft erklärt sich aus Isaac Newtons Lehrsatz: „Für jede Kraft existiert eine gleich große Gegenkraft“. Oder anders ausgedrückt: Stampfe ich fest auf den Boden, stampft der Boden fest zurück. Wer aber viel Zeit in sitzender oder gebeugter Haltung zubringt, hat häufig entscheidendes eingebüßt, was zum Laufen nötig ist. Um richtig zu Laufen, sind drei Dinge erforderlich: Zunächst die Erkenntnis, dass man gebeugt ist (Koordination). Dann Platz, um sich in die gewünschte Richtung zu bewegen (Beweglichkeit) und schließlich die Kraft, die Bewegung auszuführen.

Kraft ist also nicht alles, aber ohne Kraft ist alles nichts. Ausdauer ist definiert als Ermüdungswiderstandsfähigkeit und schnelle Erholungsfähigkeit. Für die meisten von uns ist es kein Problem, ihre Laufstrecke von 20 Kilometern auf 25 Kilometer zu verlängern. Ganz anders sieht es jedoch aus, wenn man versucht, 20 Kilometer sechs Minuten schneller zu laufen als bisher. Das erfordert höhere Leistung. Leistung ist definiert als Arbeit pro Zeit, Arbeit wiederum als Kraft mal Weg. Hier zeigt sich das Dilemma vieler Ausdauer-Athleten: Sie können quasi endlos lange innerhalb ihrer Komfort-Zone trainieren, aber brechen schon bei moderaten Tempo-Verschärfungen ein. Der Grund? Das Feld Ausdauer ist wohl bestellt, der Acker der Kraft hingegen liegt brach.

Was bedeutet das für Dich?

Ultra-Marathon, Gewichtheben und Ballett sind ähnlicher als man denkt: Das Wesen sportlichen Trainings ist das Überwinden von Widerstand. Ob der nun aus Wind, Metall oder

der inneren Reibung von Körpergeweben besteht, ist gar nicht so wichtig. Interessant ist vielmehr, wie lange er dauert, wie schnell er überwunden werden soll und wie dicht er an dem Widerstand liegt, den man nur ein einziges Mal überwinden kann; der sogenannten Maximalkraft. Je näher ein Widerstand der Maximalkraft kommt, desto kürzer und langsamer kann er überwunden werden. Als Faustregel gelten 30% der Maximalkraft als Markscheide zwischen Kraft und Ausdauer. Widerstände darunter können lange bzw. häufig überwunden werden, Widerstände darüber erfordern Formen der Energiebereitstellung, die der Körper nur kurze Zeit aufrechterhalten kann. Deshalb kann man einen Marathon nicht sprinten, und deshalb wird man bergauf langsamer.

Daraus folgt zwingend, dass die Maximalkraft einer Person über ihre Ausdauerleistung mitbestimmt: Wächst die „Gesamtmenge“ der Kraft, wächst auch die Teilmenge, aus der sich die Ausdauer speist proportional mit. Anders ausgedrückt: 30% eines Stückes Kuchen sind weniger als 30% des ganzen Kuchens. Die alte Regel „Muskeln machen langsam“ darf getrost als Desinformation gelten. Sie trifft zu, wenn man mehr Kraft mit mehr Muskelmasse gleichsetzt; aber das ist nicht mal die halbe Wahrheit.

Krafttraining und Laufen in Kombination

Um Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in Einklang zu bringen, bieten sich Läufe mit Zirkeltrainingselementen an. besonders im Winter kann man dadurch seinen Haltung, Effektivität und Kraft verbessern. Dabei setzt sich eine Trainingseinheit aus zwei Laufeinheiten und einer Zirkelunit zusammen. Idealerweise nutzt man eine App um die Belastungszeiten beim Zirkeltraining zu timen (z.B. HIIT Timer). Die beiden Läufe sollten Grundlagenbetont stattfinden, da die Zirkeluniten weit aus intensiver sind. Bei der Länge der Läufe und Krafteinheiten, entscheidet jeder selbst, was er sich zumutet. Anfänglich reichen je 20 Minuten Lauf und 16 Minuten Zirkel. Anfänger sollten dabei 30 Sekunden Belastungszeit und 30 Entlastungszeit im Zirkeltraining einplanen. Mit steigender Fitness sollten 40/20 oder 50/10 Sekunden eingeplant werden.



Kraft:

Bezeichnet die Fähigkeit des Nerv-Muskel-Systems, durch Muskelkontraktion Widerstände zu überwinden (konzentrische Arbeit), ihnen entgegenzuwirken (exzentrische Arbeit) oder sie zu halten (statische Arbeit). Jetzt das Ganze zum Nachspüren: Legen Sie sich bäuchlings auf den Boden, stützen die Hände unter ihren Schultern auf (Finger parallel zur Körperlängsachse), machen Sie Ihren Körper steif, als hätten Sie einen Stock verschluckt, und stemmen Ihre Hände so fest Sie können in den Boden. Hebt sich Ihr Körper jetzt vom Boden, haben Ihre Arm- und Brustmuskeln eine Kraft erzeugt, die höher ist als die Schwerkraft, die Sie Richtung Erdmittelpunkt zieht.



Ausdauer:

„Die Fähigkeit, physisch und psychisch lange einer Belastung zu widerstehen, deren Intensität und Dauer letztendlich zu einer unüberwindbaren (manifesten) Ermüdung [= Leistungseinbuße] führt, um sich nach psychischer und physischer Belastung rasch zu regenerieren. Kurz ausgedrückt ist Ausdauer = Ermüdungswiderstandsfähigkeit + rasche Wiederherstellungsfähigkeit“ (Zintl 1994). Was heißt das für uns übersetzt: Sipel...viele Kilometer über die Trails zu jagen und nicht gleich aus der Puste zu kommen. Das ganze am besten mehrere Tage können.



Koordination:

Darunter versteht man die Steuerung von Bewegung und Haltung. Nichts besonderes, denken Sie ... na ja, schauen wir mal: Suchen Sie sich einen Platz in Ihrer Wohnung, an dem Sie sich mit zu den Seiten gestreckten Armen einmal um die eigene Achse drehen können, ohne irgendwo anzuecken. Dann stellen Sie eine Stoppuhr auf 45 Sekunden, heben beide Arme gestreckt nach vorne, schließen die Augen, fangen an, auf der Stelle zu gehen, und starten die Stoppuhr. Nach 45 Sekunden öffnen Sie die Augen wieder und staunen darüber, wo Sie gelandet sind.



Trizepsdrücken beidbeinig

Setze Dich sich auf die Bank und umfasse die vorderste Bohle. Gleite jetzt von der Bank – das Gesäß hängt in der Luft. Die Beine sind um 90 Grad aufgestellt. Senke Deinen Körper ab, bis Ober- und Unterarm im 90-Grad-Winkel zueinander stehen. Danach wieder in die Ausgangsposition.



Brücke an einer Bank

Lege Dich rüclings auf den Boden und platziere Deine Füße auf der Bank. Die Beine sind gestreckt. Die Hände liegen flach und seitlich neben dem Körper oder gekreuzt auf der Brust. Hebe die Hüfte an, bis Dein Körper eine gerade Linie bildet. Halte diese Position einen Intervall lang und atme dabei ruhig weiter.



Einbeiniges Aufstehen

Stehe mit einem Fuß auf dem Boden. Heben das rechte Bein und die Arme gestreckt nach vorn. Senke das Becken soweit ab, bis Du mit dem Gesäß auf der Bank sitzt. Verlagere bei der Bewegung den Oberkörper nach vorn. Wichtig: Die Fußsohle des belasteten Beines hält vollständig den Bodenkontakt. Danach mit einem Bein aufstehen.



Einarmiges Rudern

Gehe etwa eine halbe Fußlänge von der Bank entfernt in eine Hockposition. Greife mit der linken Hand an die erste Bohle. Der Arm ist gestreckt, der Oberkörper gerade. Ziehe Dich nun zur Bank langsam hin. Die Bewegung endet an der Bohle. Danach langsam wieder in die Ausgangsposition.



Knieliegstütz unter Spannung

Hocke Dich schulterbreit auf die Knie. Die Hände etwas über schulterbreit aufstellen und in einer Linie mit den Schultern positionieren. Oberschenkel, Gesäß, Rücken und Kopf bilden eine Gerade. Senke Deinen Oberkörper kontrolliert ab. Achte darauf, dass Du nicht ins Hohlkreuz fällst oder einen Buckel machst. Spanne permanent Gesäß und Bauch an.



Ausfallschritt mit gehobenen Armen

Stehe hüftbreit. Den Rumpf aufrichten. Die Arme formen den Buchstaben W. Das rechte Bein macht einen Schritt nach hinten. Du beugst die Knie, bis der rechte Oberschenkel waagrecht und der linke senkrecht steht. Der Rumpf bleibt dabei gerade. Kehre nun in die Ausgangsposition zurück und wiederhole die Übung spiegelverkehrt.



Seitsprung über Linie

Stehe etwas über schulterbreit. Das Körpergewicht liegt auf den gesamten Fußsohlen. Die Fußspitzen zeigen in die gleiche Richtung wie die Knie. Blick geradeaus, Rücken gerade, Arme nach hinten ausgestreckt. Jetzt schnell Becken absenken. Danach explosiv nach links hochspringen, Arme nach oben strecken. Mit leicht gebeugten Knien den Sprung abfangen. Danach zurückspringen.



Standwaage balancieren

Stehe gerade, die Füße schulterbreit. Die Arme seitlich abgestellt. Hebe nun das linke Bein an. Senke den Oberkörper nach vorn, bis Arme, Oberkörper und Beine waagrecht zum Boden stehen. Halten Sie diese Position für etwa 20 Sekunden. Danach Beinwechsel.



TIPP

INTEGRIERE DIE ÜBUNGEN IN EINEN TRAININGSLAUF, ABER LAUF DABEI IM ABSOLUTEN WOHLFÜHLTEMPO. ANSTRENGEND SOLLEN DIE KRÄFTIGUNGS- UND KOORDINATIONSÜBUNGEN SEIN – UND NICHT DAS LAUFEN



Klimmzug im Ristgriff

Greife mit den Händen mehr als schulterbreit den Ast. Die Handflächen zeigen nach vorn. In der Ausgangsposition sind die Ellenbogen durchgestreckt. Ziehe Dich nun so weit nach oben, bis Dein Kinn über den Ast reicht. Danach den Körper kontrolliert absenken. Tipp: Wer damit Probleme hat, kann auch sich auch nur halten und langsam absenken.



Kniebeuge vor Baumstamm

Schulterbreit stehen, 40 Zentimeter von Stamm entfernt. Die Arme gerade über den Kopf strecken. Gehe nun in die Beuge. Dabei schiebst Du Dein Gesäß nach hinten, als ob Du Dich auf einen Stuhl setzen wolltest. Der Oberkörper bleibt aufgerichtet. Die Arme gerade lassen. Senke Deinen Körper so weit ab, bis der Oberschenkel etwa parallel zum Boden steht.



Einarmliegestütz am Baumstamm

Stelle Dich etwa mit einer halben Körperlänge vom Stamm entfernt auf. Lege die rechte Hand auf den Rücken, die linke an den Stamm. Der Körper bildet eine Gerade. Hebe den rechten Fuß nach hinten ab. Senke Deinen Oberkörper nach vorn ab, bis Du mit dem Kopf fast den Stamm berührst.



Sit-up mit gestreckten Armen

Setze Dich auf den Boden. Die Füße an den Baum gestellt. Die Arme nach hinten gestreckt – von Hüfte bis zu den Fingerspitzen bildet Dein Körper eine Gerade. Beine im 90-Grad-Winkel gebeugt. Senke jetzt den Oberkörper nach hinten ab. Dabei liegt der komplette Rücken auf dem Boden. Hebe danach Deinen Oberkörper an, bis er aufrecht steht. Senke den Oberkörper wieder ab.

TEXT: JENS MEYER
FOTOS: LLYOD BELCHER

WENN LIZZY WINKT.

WENN DIE FÜNFMALIGE GEWINNERIN DES UTMB LIZZY HAWKER ZU EINEM TRAILRUN IN DEN LIEBLINGSBERGEN IHRER WAHLHEIMAT SCHWEIZ EINLÄDT, VERSPRICHT DAS EIN GANZ BESONDERER EVENT ZU WERDEN!

Und so folgten 119 Läufer aus 17 Ländern im August 2015 dieser „Einladung“. Die offizielle Anmeldung war tatsächlich erst nach einer Vorauswahl-Phase möglich, für die man eine kleine Bewerbung mit den Vorerfahrungen und der Motivation einreichen musste. Denn der Teilnehmerkreis sollte bei dieser „zero edition“ noch nicht zu groß werden. Das wird sich in den nächsten Jahren bestimmt ändern, denn dem Team um Lizzy ist es gelungen, eine tolle Veranstaltung auf die Beine zu stellen!

Aber warum „just another trail event“ und gerade die „UltraTour Monte Rosa“?

Ich bin ein Fan von Etappenläufen und nachdem ich in den letzten vier Jahren im ähnlichen Zeitraum jeweils beim Transalpine die Berge genießen durfte, war ich für dieses Jahr auf der Suche nach anderen Eindrücken und Herausforderungen. Lizzy hatte ich vor vielen Jahren schon mal bei einem Trailrun-Camp getroffen und seitdem ihre tiefe Passion für die Berge und die Natur im Allgemeinen über ihren Blog und durch ihr Buch „Runner - A short story about a long run“ fasziniert verfolgt. Reizvoll fand ich außerdem, dass die UltraTour einem ausgewiesenen Wanderweg rund um das Gebirgsmassiv „Monte Rosa“ folgt - wie der UTMB der „Tour de Mont Blanc“. Dass die Trails nicht nur ruhiger, sondern teilweise auch deutlich schwieriger sein sollen als die am Mont Blanc, habe ich allerdings erst später gehört ...

Mit in der Startgebühr enthalten waren die Übernachtungen jeweils in den Etappenorten, und auch ein Shuttle vom nahegelegenen Flughafen in Genf war direkt bei Anmeldung buchbar. Für die Übernachtungen vorher und nachher wurden spezielle Angebote und Pauschalen bei verschiedenen Hotels angeboten. Und so fand ich mich Ende August nach einem verletzungsbedingt sehr durchwachsenen Jahr plötzlich in dem ausgedehnten Gebirgsmassiv „Monte Rosa“ in den Walliser Alpen an der Grenze zwischen Italien und der Schweiz wieder. Der Hauptgipfel des Gebirgsmassiv, die Dufourspitze, ist mit 4634 m der höchste Punkt der Schweiz und auch des gesamten deutschen Sprachraums. Ganz so hoch durften/mussten wir aber nicht hinaus, aber der ständige Blick auf diese Berge war schon atemberaubend.

Direkt vom Shuttle-Bus ging ich zur Registration, um den Check des obligatorischen Materials und die Abholung der Startnummer zu erledigen. Das war in einem kleinen Raum recht trubelig, aber freundlich organisiert. Im Hotel traf ich gleich einen weiteren „Tour“-isten: einen sehr netten Engländer, der seine große Erfahrung beim Wandern und Bergsteigen bei der Tour erstmalig mit seinem Hobby Straßenlauf verbinden wollte. Gemeinsam sind wir dann zum Abendessen in das Dorf, wo einige Restaurants ein spezielles (Pasta-haltiges) „Läufer-Menü“ anboten.

Der Start am nächsten Morgen war um 6 Uhr. Das Gepäck wurde an zwei bereitstehenden Bullis abgegeben, und nach einem kurzen Briefing ging es los. Ein langer Anstieg von fast 1000 hm auf den Pass der Cime Bianche (2981 hm) forderte umgehend. Obwohl ich sonst auch in größeren Höhen keine Probleme habe, meldete sich hier nun doch der Kreislauf ein wenig. Nicht ganz verwunderlich - war ich den Tag vorher doch noch in Dortmund „fast“ auf Meereshöhe.



Eine Chefin zum Anfassen: Lizzy Hawker begrüßt eine Finisherin





REPORT / ULTRA TRAIL MONTE ROSA

Der Anblick des Matterhorns im Morgenlicht ließ Anstrengung und Probleme aber schnell vergessen und auf traumhaften Trails ging es stetig absteigend zum Checkpoint am Rifugio Ferraro. Von dort durften wir hoch zum Rothorn-Pass (2689 hm), bevor es fast 1000 hm am Stück runter nach Staffal ging. Obwohl ich in diesem Downhill wieder einige der im Aufstieg gewonnenen Plätze verlor, landete ich für mich sehr überraschend auf Platz 11. Durch die frühe Startzeit war es erst später Vormittag, und so durften wir in strahlendem Sonnenschein einen gefühlten Urlaubstag in einem schönen Hotel und dem heimeligen Örtchen Staffal verbringen.

Da ich mich alleine angemeldet hatte, wurde ich jeweils anderen Läufern ins Doppel-/Dreibett-Zimmer im Hotel zugeordnet. Dieses und die (gute) Hotelauswahl der Organisation machten eine weitere spannende und gesellige Besonderheit des Laufes aus.

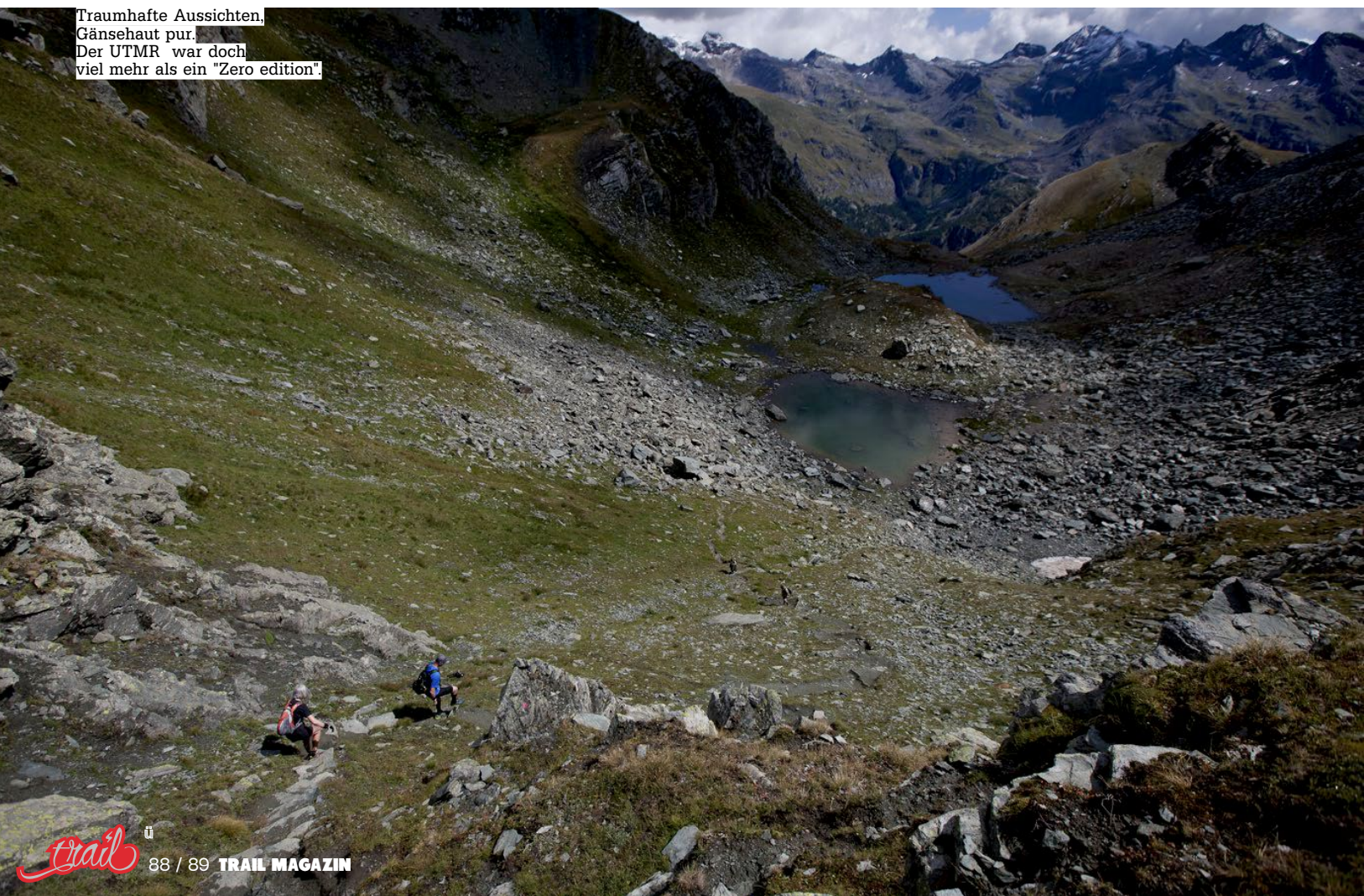
Leider hatten die gute Platzierung und der Quasi-Ruhetag der ersten Etappe ein wenig meinen Ehrgeiz geweckt und ich bin auf der zweiten Etappe einen Kilometer nach dem Start als erster in den langen Anstieg. Wie am Vortag ließ ich die Stirnlampe im Rucksack, weil es direkt nach dem Startschuss anfang, hell zu werden. Über mal schmale Trails und später an Skipisten vorbei, ging es zum Col d'Olen auf fast 3000 m. Diesen passierte ich gar nicht weit nach dem Drittplatzierten auf Rang 6, worunter aber nicht nur meine Fotoausbeute an diesem Tag leiden sollte.

Nach einem steinigem Abstieg ging es später wieder gut laufbar durch das traumhafte Val d'Otro insgesamt 1800 hm runter nach Alagna, zum großen Checkpoint mit Verpflegung. Der darauf folgende erneute lange Anstieg von 1600 hm zehrte dann doch an Motivation und Kräften und erstmals musste ich im Anstieg einige Läufer vorbeiziehen lassen. Und das Ganze mit der Angst vor dem anstehenden langen Downhill zum Zielort im Nacken. Der war aber gar nicht so schlimm, und ich kam dort mit nur einem einzigen Platzverlust sehr gut runter. Aber er zog sich immer mehr und zudem war die Länge der Etappe einige Kilometer zu kurz angegeben. So konnte die Nachricht am letzten Checkpoint, „Du bist Achter.“, mir nicht über den Schock „Nur noch 4 km bis ins Ziel.“ hinweghelfen. Obwohl es quasi flach den Feldweg hinunterging, musste ich diverse Gehpausen einlegen.

Da habe ich es doch wohl zu schnell angehen lassen, unterwegs zu wenig getrunken und durfte daher die für mich neue Erfahrung machen, mal nicht lächelnd ins Ziel zu laufen, sondern die besorgten „Alles gut bei dir?!“-Blicke auf mich ziehen. Die Regeneration ging aber durch die schöne Urlaubssonne in Macugnaga, das leckere Eis mit Cappuccino und einem geselligen Abendbüfett mit vielen anderen Läufern im Hotel recht gut.

Das musste auch sein, denn die Königsetappe mit über 45 km und 2835 m im Aufstieg sollte noch einmal eine echte Herausforderung werden. Aber auch eine wunderschöne: Nach wieder mal fast 1500 hm Aufstieg am Stück erreichten wir

Traumhafte Aussichten,
Gänsehaut pur.
Der UTMR war doch
viel mehr als ein "Zero edition".





Hol dir das TRAIL Magazin bequem im Abo!

... und sicher die eine der beiden neuen Prämien! (Mini-Leatherman oder Led Lenser Lampe)



BESTELLE JETZT TRAIL: Trail Magazin, Aignerstr. 43, 81541 München, abo@trail-magazin.de

JA, ICH MÖCHTE TRAIL

VERSCHENKEN SELBST LESEN

Für mindestens 1 Jahr (6 Ausgaben) zum derzeit gültigen Preis von 25 Euro (D/A), 45 sfr (CH) und 45 Euro (sonst. Ausland) inkl. Porto und Versand. Nach diesem Jahr kann das Abo jederzeit gestoppt werden.

Ich wähle folgende Prämie (Nur eines davon möglich)*

Mini-Leatherman Led Lenser Stirnlampe

Ja, ich will das TRAIL Miniabo (3 Ausgaben, ohne Prämie) zum derzeit gültigen Preis von 13 Euro (D/A), 23 sfr (CH) und 23 Euro (sonst. Ausland) inkl. Porto und Versand. Nach diesen 3 Ausgaben stoppt das Abo automatisch.

Lieferung bitte ab:

Oktober 2015 Dezember 2015 Februar 2016

Anschrift/Lieferadresse Heftempfänger (bei Geschenkab)

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Geb.

* Nur solange der Vorrat reicht - sollte die gewünschte Prämie nicht mehr vorrätig sein, werden wir eine Alternativ-Prämie zusenden.

Anschrift/Lieferadresse Auftraggeber:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ, Ort

Telefon

E-Mail

Geb.

Datum und Unterschrift des Auftraggebers:

Ich, der Auftraggeber bezahle per:

Bankeinzug

IBAN:

BIC:

Bank:

Vorkasse

Ich, der Auftraggeber bin damit einverstanden (jederzeit widerruflich), dass Sie mich per E-Mail oder Post über News und Angebote des TRAIL Magazins informieren.

Datum und Unterschrift des Auftraggebers:

unter www.trail-magazin.de auch digital für alle Plattformen



ii





den Monto-Moro-Pass mit seiner Madonnen-Statue (2868 hm) und damit auch die Grenze zwischen Italien und der Schweiz. Und da oben im Berg mit den traumhaften Aussichten und noch ein wenig Schnee war mir endgültig klar: „Stop racing - enjoy it!“

Und so ging es für mich dann zügig, aber ohne Hetze, den technischen Downhill vom Berg runter, vorbei an einem Bergsee bis nach Saas-Fee zum Checkpoint. Und da wartete dann der zweite Teil des Finales: der Höhenweg von Saas-Fee nach Grächen. Laufbare Trails mit immer wieder kleinen Herausforderungen bei Felspassagen, stetig auf und ab am Berg entlang und fast immer mit traumhaften Aussichten: Trailrun-Gänsehaut pur. Diesen Abschnitt musste ich zum Abschluss meines angehängten Urlaubs sogar noch einmal laufen ...

Am Ende des Höhenweges ging es über das Skigebiet runter nach Grächen ins Ziel in der Ortsmitte, wo wir als „Finisher-Medaille“ einen nepalesischen Gebetsschal umgehängt bekamen (die Gebetsfähnchen hatten uns durch die Verbindung von Lizzy nach Nepal und ein zum Lauf stattfindendes Spendenprojekt schon die ganze Zeit begleitet).

Die After-Run-Party mit Siegerehrung fand abends im Zelt im Zielbereich statt. Neben Nudeln gab es auch das Schweizer Nationalgericht „Raclette mit Gschwelli“, bevor es dann neben dem Dank und Applaus für das Organisationsteam und die vielen Volunteers zur Siegerehrung überging.

Applaus hat das Organisationsteam wirklich verdient: Für eine „zero edition“ war das schon nahezu perfekt. Natürlich dachte man auch mal sehnsüchtig an Plan B, wenn man mit dem Gepäck 20 Minuten vom Ziel ins Hotel laufen musste, andererseits wurde es dann am nächsten Morgen auch wieder spontan vom Hotelchef zum Weitertransport in den Ort gebracht. Die Verteilung auf die Hotels der Orte durch die Organisation gibt einem die Chance, nette Hotels und Mitläufer näher kennenzulernen. Durch die Aufteilung in verschiedene Gruppen in einige lokale Restaurants zum Abendessen war es keine Massen-Pasta-Party mit langen Schlangen, aber es ging doch einiges an Gemeinschaftsgefühl und die Gelegenheit zu abendlichen Briefings verloren.

Alles in allem war es aber ein toller Event in atemberaubender Natur. Und ich durfte wieder mal feststellen: „Enjoy the nature!“ - zum Rennen am Anschlag sind die Berge einfach viel zu schön ...

INFOS

Ultra Tour Monte Rosa (UTMR)
106 km Trailrun, 3 stages, 7500 hm
Start: Cervinia, IT, Ziel: Grächen, CH

2015:
- 119 Starter, 37 Frauen (31%)
- 105 finisher (87%)

Herren

1	15:38:45	Gansterer Martin AUT
2	16:10:11	Ihler Matthias GER
3	16:47:45	Arnal José Luis ESP

Damen

1	17:31:33	Roby Katie GBR
2	18:21:20	Moehl Kristin USA
3	8:53:14	Senn Nora SUI

Die UTMR findet statt vom 1.9.-3.9.2016. Zusätzlich zum Etappenlauf wird es einen Ultra über die gesamte 106-km-Strecke geben. Anmeldebeginn für beide Wettbewerbe ist der 15.01.2016. www.ultratourmonterosa.com



Dyneema®: Bestes Verhältnis von Gewicht zu Robustheit



D30 Impact Protection: Maximale Dämpfung

Motion control.

MTR 201 DYNEEMA TECH LOW

Wer auf anspruchsvollen, alpinen Wegen läuft, braucht Schritt für Schritt maximale Kontrolle. Darum hat Mammut eine Trail Running Kollektion massgeschneidert. Dynamisch, atmungsaktiv, leicht, robust und sicher – für maximale Performance. Überzeuge dich selbst. So wie die ausgewählten Athleten beim Testevent auf der Pers Moräne.

www.mammut.ch



MAMMUT®

Absolute alpine.

SWIM

2016 WIRD DAS JAHR, IN DEM EIN NEUER SPORT GROSS WERDEN WIRD. BESSER GESAGT, EINE NEUE KOMBINATION AUS ZWEI SPORTARTEN. SCHWIMMEN UND RENNEN. ÜBER DIE LOGIK DER FORTBEWEGUNG – UND EINE SYMPATHISCHE BEWEGUNG

RUN



MT



Orientierungshilfe: Notizen auf dem Handpaddel

TEXT & FOTOS: CLEMENS NIEDENTHAL

Ein Septembermontag im Stockholmer Schärengarten. Wäre ja auch zu einfach, eine solche Unternehmung in den wärmenden Wogen des Hochsommers zu starten. Immerhin, das Jahr meint es gut und man könnte locker noch im Singlet und in kurzen Hosen laufen. Wenn man denn in Hosen laufen würde. Und nicht in einem Swimsuit. Mit dem ersten Blinzeln der Sonne zieht sich diese lustige Girlande der Menschen mit den Badekappen und den um die Hüften gebundenen Styropor-Pumpen über die Schäreninsel Sandham. Vom Wirtshaus am Gästehafen vorbei an der Kirche und den Obstgärten, hinein in den Birkenwald und dann ... hinein in die Ostsee. Die Teams, die an dieser Stelle innehalten, Schwimmbrille richten, Styropor-Pumper justieren, werden schon an der dritten oder vierten Verpflegungsstation aus dem Rennen genommen. Zeitlimit überschritten.

Ötillö. Also Ö till Ö, von Insel zu Insel. 2002 war das einmal eine Schnapsidee. Ausbaldowert von vier jungen Männern am Tresen des Utö Vårdshus. Und Anders Malm, der Wirt, darf seitdem für sich beanspruchen, den SwimRun erfunden zu haben. Warum also nicht mal bis nach Sandham, bis zum dortigen Wirtshaus, rennen, Luftlinie vielleicht 60 km. Und immer dort, wo die Inseltrails aufhören, fängt die Ostsee an. Inselhopping. Rund 20-mal ins und wieder aus dem Wasser. Was damals noch erschwerend hinzukommen sollte: An jeder Theke entlang der Strecke – zum Glück waren es nur drei – wurde eingekehrt. Und das jeweils zurückliegende Team musste das Essen, das Bier und den Schnaps bezahlen. Gut 24 Stunden brauchten die vier damals für die Sause.

Die Sache mit der Logik: Fisch schwimmt, Vogel fliegt, Mensch läuft, hat Emil Zátopek einmal gesagt. Und damit nur bedingt recht gehabt. Denn wo der Weg aufhört, muss auch der Mensch schwimmen. SwimRun, zumal so konsequent umgesetzt wie auf den gut 60 Land- und zehn Wasserkilometern des Ötillö, schafft, was auch nur die schönsten Trail-Ultras schaffen: eine absolut logische Strecke, just so, wie die Landschaft gewachsen ist. Ein Start, ein Ziel, ein traumhaftes Dazwischen.

An diesem Septembermontag braucht das Siegerteam von Sandham bis Utö rund zehneinhalb Stunden. Streckenrekord. Bei den Zweierteams also ist es seit 2002 geblieben. Seit 2006 wird das Ötillö als offizielles Rennen etabliert und firmiert seitdem, vergleichbar etwa mit dem Status des Ironman auf Hawaii, als die SwimRun-Weltmeisterschaft. Und wie beim Iron-

man kann man sich die Teilnahme am Ötillö inzwischen über Platzierungen bei den Qualifikationsrennen sichern. In Schweden, im Schweizer Engadin. Auch für Deutschland wird ein solches Qualifikationsrennen geplant.

André Hooek und Wolfgang Grohte haben sich im Engadin für ihren nun schon zweiten Start fürs Ötillö qualifiziert. Und weil sie im vergangenen Jahr respektable zehnte geworden waren. Gehen der Potsdamer und der Hamburger, verschwägert sind sie noch zudem, in diesem Jahr quasi als das deutsche Nationalteam an den Start. Warum also SwimRun? Weil André Hooek die langen, wilden Sachen geliebt hat, mit dem Rucksack von München nach Venedig oder ein paar Tage nur Rennen und Zelten in den Bergen. „Dann kamen der Job und die Familie und die Erkenntnis, dass es doch praktisch wäre, möglichst viel Ereignis und Erschöpfung in einen einzigen Tag zu packen.“ Gut, Triath-



WO DER TRAIL
AUFHÖRT, MUSS
DER SWIMRUNNER
SCHWIMMEN – DAS
BEEINDRUCKENDSTE
AN DIESER SPORTART
IST DIESE ABSOLUTE
LOGIK, NACH DER SIE
FUNKTIONIERT

lon haben die beiden vorher auch schon gemacht, aber, „das darfst du den Triathleten nicht zu laut sagen, aber das ist schon ein sehr disziplinierter Sport, vom Training bis zum Equipment. SwimRun ist rauher, lässiger und vor allem drin in der Natur.“

Die Sache mit dem Triathlon: Vermutlich verhält sich der SwimRun zum Triathlon wie der Trail zum Straßenlauf. SwimRun sucht die Freiheiten, die dem Triathlon abhanden gekommen sind. SwimRun wählt die wilderen Wege, zu Lande und zu Wasser. Und anstatt die Disziplinen aneinanderzureihen finden sie einfach nebeneinander statt. Wobei der Ein- und Ausstieg an den glitschig-felsigen Ufern von Ostsee oder Bergsee quasi zur dritten Disziplin werden, die eigens trainiert werden müssen. Gut, das Fahrradfahren fehlt. Aber mit dem kann man ja am nächsten Tag wieder Brötchen holen.

André und Wolfgang werden Achte an diesem Mon-



Ohne Promibonus:
Pippa Middleton



Darum geht es ja
auch: schwimmen



DIE ZUNEHMENDE POPULARITÄT DES SWIMRUNS LÄSST SICH AUCH DAMIT BEGRÜNDEN, DASS SICH DIESER SPORT DER INSZENIERTEN KÜNSTLICHKEIT ALLER DIESER TOUGH-MUDDER- ODER STRONG-MAN-EVENTS SO KONSEQUENT ENTZIEHT

tag. Und machen gerade auf dem Trail immer wieder Plätze gut. Also noch mehr Schwimmtraining in diesem Winter. Aber André sieht eh schon aus wie einer, der sehr gut schwimmen kann. „Da gucken die langen Kerle schon ganz schön, wenn da ein kleiner kompakter kommt und richtig was wegrennt.“

Überhaupt scheint es die typische Physiognomie des SwimRunners (noch) nicht zu geben. Schlaksige Läufer Typen, bullige Crossfitter, Radlerwaden. alles am Start. Und natürlich der Hintern. Also

der Hintern, der mal eine großes Thema war. Pippa Middleton, die Pippa Middleton, Schwester von Erzherzogin Kate, Schwägerin von Prinz William, nahm die 60 Kilometer unter ihre (Inov-8-)Schuhe und zog die, wie alle anderen Teilnehmer, auch auf den insgesamt zehn Schwimmkilometern nicht aus. Darüber sollten dann auch Bunte und Gala berichten. Während des Rennens und am Abend danach und am Tag zuvor aber war die prominente Teilnehmerin eine unter vielen. Genau so wie Petter, so etwas

wie der Fantastische Vier von Schweden, der an der schwedischen Westküste, auf der Insel Koster, inzwischen sogar einen eigenen SwimRun veranstaltet. Pippa wie Petter kamen lässig vor Sonnenuntergang – dem natürlichen Zeitlimit des Öttilö – am Ütö Vårdshüs an. Klasse, krasse Leistungen. So oder so.

Die Sache mit der Ausrüstung: Das Einfachste zuerst, die Ausrüstung wird nicht gewechselt, alles ist immer und überall dabei. Leichte, eher sehr leichte Trail-Schuhe, Inov-8 und Salomon, vor al-

lem Icebug oder Saucony hier und da. Schuhe also, die Grip vor allem auf den glitschigen Uferklippen versprechen und möglichst wenig Obermaterial auf die Waage bringen, wo wenig ist, kann sich wenig vollsaugen. Manche bohren zusätzliche Drainagelöcher in die Sohle, Salomon wird, als erster Hersteller, im Januar einen reinrassigen SwimRun-Schuh auf den Markt bringen. Dann der Swimsuit, ein Modell von Head, bei dem ein Reißverschluss im Brustbereich auf den Laufpassagen für mehr Bewegungsfreiheit



INFOKASTEN
SWIM & RUN
EVENTS 2016

SwimRun Rheinsberg
Landschaftlich reizvolles
Ausproberstück vor der Toren
Berlins
10. Juli 2016
2,5 K & 16,5K
www.swimrun-rheinsberg.de

Engadin SwimRun
Alpen! Ultra! Und zudem Quali-
fikationsrennen für das Ötillö
10. Juli 2016
5,8K & 47,4 K
engadinswimrun.ch

SwimRun Bornholm
Zwei Distanzen, eine Insel. Von
den Machern des wunderbaren
Bornholm Hammer Trails
10. August 2016
6k & 25k bzw. 3 & 15 K
www.tejnjif-lob.dk

Allgäu Swimrun
Rottachsee, Gruntensee – und
drumherum ein Halbmarathon
auf echten Voralpentrails
8. Oktober 2016
3K & 21K
www.allgaeu-swimrun.com

sorgt. Dazu Schwimmbrille, Schwimmkappe und Plastikpaddel, auf dem sich viele Teilnehmer die Abfolge der einzelnen Lauf- und Schwimmstrecken notieren. Der Styropor-Pumper zur stabilen Wasserlage (wird zwischen die Beine geklemmt) und ein Seil, mit dem sich manche Teams aneinanderheften. Zum einen hilft dieser Strick, um den im Regelement vorgegebenen Höchstabstand nicht zu überschreiten. Aber der Stärkere kann den Schwächeren so auch ein wenig ziehen.

Auch eine Kunst: so schnell wie möglich raus aus dem Wasser



In Schweden ist SwimRun vielleicht noch kein Volkssport, so aber doch längst eine ernste Angelegenheit. Ein knappes Dutzend Rennen verteilt sich über das Land und die Saison, wobei die ebenfalls von den Machern des Ötillö organisierte Kurzdistanz auf der Insel Utö im Mai den traditionellen Auftakt bildet. Der Sport passt nach Schweden, weil er die Liebe der Skandinavier zur See und den Inseln in sich trägt. Sein Erfolg, der auch in Schweden noch jung ist, erzählt aber auch von einem Sinneswandel in der sogenannten Endurance-Szene: der inszenierten Künstlichkeit aller der Strong-Man-, und Tough-Mudder-Läufe entgegnet der SwimRun mit einer geradezu zwangsläufigen Bedingungslosigkeit. Und, zumindest an diesem Septembermontag im Stockholmer Schärengarten, mit einem entschiedenen Nein zum Event. Familiär in der Atmosphäre, professionell in der Organisation.

Klar, dieser Sport wird wachsen, so schön wie er ist. Es wird Schnupper-Wettbewerbe geben oder Schnupperdistanzen. Und nicht immer können die Strecken so lässig und logisch in die Landschaft (und ins Meer) gelegt sein. Aber der Spirit dieses Sports – tatsächlich: sein Geist –, der ist eine starke Währung. Was André Hoock, dezent tiefstapelnd, auf den Punkt bringt: „Jetzt gilt es noch ein, zwei Jahre was zu reißen, bis die Profis diesen Sport entdecken, Leute ohne 40-Stunden-Woche.“

Tatsächlich gab es ja auch im Trail mal diese Zeiten, wo alle nur so zum Hobby gelaufen sind. Auch einmal um den Mont Blanc herum. Die schlechtesten Zeiten waren das nicht. In diesem Sinne Trailläufer und -läuferinnen: Packt die Badehose, ähm, den Swimsuit ein.



NEUE
ADRESSE &
NUMMER

TRAIL MAGAZIN
AIGNERSTR.43, 81541 MÜNCHEN,
TELEFON 089/ 96 99 04 17
TELEFAX 03 22 23 94 34 16
REDAKTION@TRAIL-MAGAZIN.DE
ABO@TRAIL-MAGAZIN.DE

CHEFREDAKTEUR & HERAUSGEBER
Denis Wischniewski

REDAKTIONSASSISTENZ
Alexandra Steiner

ART DIREKTION & LAYOUT
Denis Wischniewski

REDAKTION
Julia Böttger, Thomas Bohne, Clemens Niedenthal,
Stephan Repke, Dr. Thorsten Niecke

FREIE MITARBEIT
Ian Corless, Jens Meyer

FOTOGRAFIE
Stephan Repke, Thomas Bohne, Clemens
Niedenthal, Lars Schneider, Jordi Saragossa,
Kelvin Trautman, Alexis Berg,
Harald Wisthaler

TITELBILD
Inger Diederich, Menorca

TRAIL MAGAZIN erscheint
im Trail-Magazin-Verlag

ABOSERVICE
abo@trail-magazin.de

VERTRIEB
MZV - Moderner Zeitschriften
Vertrieb GmbH & Co. KG
Ohmstraße 1, 85716 Unterschleißheim

DRUCK
Bechtle Druck&Service
Zeppelinstraße 116
73730 Esslingen

Alle Rechte der Inhalte liegen bei TRAIL Magazin, Denis Wischniewski.
Nachdruck nur auf Anfrage!

vorschau
NÄCHSTE AUSGABE

Am **5. Februar** erscheint die
nächste Ausgabe des TRAIL Magazins
Dann heißt es wieder 110 % TRAIL-RUNNING:

- Trainingspläne für 2016
- Alle Events & Rennen 2016
- Praxistest: Elektronik für Läufer

VOLKS- BEGEHREN.



TEXT: DENIS WISCHNIEWSKI FOTO: DANIEL HUBMANN PRIVAT

DANIEL HUBMANN IST ORIENTIERUNGSLÄUFER. SCHON MAL GEHÖRT? ER IST IN DIESEM FACH EINER DER WELTBESTEN UND SOGAR GANZ HAUPTBERUFLICH MIT KARTE UND KOMPASS UNTERWEGS. DER MEHRFACHE WELTMEISTER ÜBER DIE SCHNELLSTEN WEGE UND SEINEN "LIFETIME-SPORT".

Daniel, du wurdest vom Kanton Thurgau als Sportlegende geehrt. Als Legende verbindet man meist ein hohes Alter und wenig Aktivität. Freust du dich trotzdem über den Titel?

Ja, natürlich habe ich mich darüber gefreut, denn dieser Preis wird nur selten vergeben und es wird nicht jeder zu einer lebenden Legende geehrt.

In der Schweiz ist Orientierungslauf ein beliebter Sport - auch und gerade für Zuschauer, in Skandinavien gilt Orientierungslauf gar als Volkssport. Wieso kommt der Sport in Deutschland nicht an?

Es gibt auch in Deutschland Vollblut-Orientierungsläufer, aber leider nicht sehr viele. Das finde ich schade, denn es gibt sehr viele und verschiedene Gebiete, die sich für den OL-Sport auszeichnen eignen würden. Deutschland ist groß, die Wege weit und der Orientierungslauf ist in den Turnverband eingegliedert. Ich denke, das macht es schwierig, den OL in neue Dimensionen zu pushen. In der Schweiz weiß die Bevölkerung, was OL ist, schon vor über 50 Jahren gab es populäre Mann-

schaftsläufe und heute berichten die nationalen Medien regelmäßig darüber.

Du bist seit 2007 Profi. Lässt es sich tatsächlich von diesem Sport leben?

Ja, ich habe mich gut organisiert und dank Sponsoren kann ich davon leben. Natürlich sind meine Lebenskosten relativ tief und bei der Sponsorensuche muss ich selbst aktiv sein. Aber ich bin sehr glücklich darüber, bereits vor acht Jahren mein Hobby zum Beruf gemacht zu haben.

Karte und Kompass sind neben den Laufschuhen deine Werkzeuge - heute rennen die Leute mit Smartphone, GPS-App und Handhelds durch die Natur. Wie stehst du dazu und wie könnte das deinen Sport beeinflussen?

Zur Zeit sind bei uns alle technischen Hilfsmittel verboten. Wir dürfen nur einen Kompass mitnehmen, und die Wettkampfkarte mit den anzulaufenden Posten darauf kriegen wir beim Startsignal. Ich denke, das wird noch eine Weile so bleiben, denn schließlich ist das die Idee von diesem Sport. Mit Karte und Kompass ist man ohnehin genauer und

zuverlässiger unterwegs, denn im Wald und speziell in steil coupiertem Gelände geht das GPS-Signal oftmals verloren oder ist bei hohem Tempo zu ungenau.

Was kannst du und willst du sportlich noch erreichen? Es scheint, als ob du im OL schon alles, auch mehrfach, gewonnen hast. Reizen da nicht evtl. lange Distanzen oder Ultra-Trails?

Orientierungslauf ist für viele ein Lifetime-Sport. Man trifft immer wieder neue Situationen und Herausforderungen an, jeder Wettkampf ist wieder etwas Neues und man weiß vor dem Start nie, was einen erwartet. Zudem ist das Finden eines Posten auch für den Profi immer wieder ein Glücksgefühl. Das macht diesen Sport so wunderschön und ich habe keinen Sportartenwechsel geplant, auch wenn ich ab und zu auch bei Bergläufen starte und diese natürlich auch ihre Reize haben.

Was hat dich der OL in deiner Karriere alles fürs Leben gelehrt?

Im Sport allgemein lernt man ja schon extrem viel, wie man beispielsweise auf ein Ziel hinarbeitet, man lernt, dass

man manchmal kämpfen muss, um später für etwas belohnt zu werden. Im OL kommt dazu, dass man immer wieder seinen Weg zum nächsten Zwischenziel oder Posten finden muss. Dafür muss man viele Faktoren miteinbeziehen, wie Höhenunterschiede, Belaufbarkeit des Geländes, seinen physischen wie mentalen Zustand. Dabei ist es wie im Leben: Der direktere Weg ist nicht immer der Schnellste. Manchmal lohnt es sich, einen Umweg in Kauf zu nehmen, um schlussendlich doch schneller beim nächsten Posten anzukommen.

Siehst du dich zukünftig als ein Botschafter deines Sports?

Ich versuche natürlich jetzt schon ein Vorbild zu sein und den interessierten Leuten auf meiner Homepage oder Facebook einen Einblick in den OL-Sport zu geben und somit das Interesse zu wecken. OL ist ein einzigartiger Familien- und Lifetime-Sport und es lohnt sich bestimmt, sich einmal darin zu versuchen!



Für Über-Grenzen-Geher.



Für Beruflich-in-die-Zukunft-Seher.



Für Mit-der-Familie-hinaus-Fahrer.



Der neue Subaru Levorg - für jede Seite von Dir.

Sag uns welcher Typ Du bist, denn mit dem neuen, agilen 170 PS SUBARU BOXER-Turbomotor, symmetrischem Allradantrieb und viel Platz ist der Sports Tourer Levorg so vielseitig wie Du selbst:


Jetzt mehr erfahren unter www.subaru.de

Erhältlich als Levorg 1.6GT Trend, Comfort und Sport: Kraftstoffverbrauch (l/100 km) innerorts: 8,5-8,3, außerorts: 6,3-6,1, kombiniert: 7,1-6,9. CO₂-Emission (g/km) kombiniert: 164-159. Abbildung enthält Sonderausstattung.

* Die gesetzlichen Rechte des Käufers bleiben daneben uneingeschränkt bestehen.



Confidence in Motion

 Weltgrößter Allrad-PKW-Hersteller





TRAIL ESSENTIAL



Mit dem TRAIL ESSENTIAL ist FIZAN ein ganz besonderer Trail-Running-Stock gelungen: durch das patentierte Trail C-System (TCS) bleiben die einzelnen Segmente miteinander verbunden. Der Stock kann – während des Laufens – sehr schnell von seinem kompakten Transportmaß von

62 cm auf maximal 132 cm ausgezogen und im Handumdreh'n verriegelt werden. Sein sehr geringes Gewicht von ca. 160 g pro Stock, verbunden mit seiner besonderen Stabilität und Vibrationsfreiheit machen ihn zum zuverlässigen Begleiter auf allen Trails.

Die angenehm weiche Handschlaufe aus Polyester und der verlängerte EVA-Schaumgriff gewährleisten vielfältige Greifpositionen bei allen Geländeformen und runden die technischen Eigenschaften des TRAIL ESSENTIAL perfekt ab. Die fluoreszierenden Farben sorgen für die passende Optik.