

Wie man am besten den Berg hinauftrippelt

Bergläufe bieten nicht nur spektakuläre Aussichten. Sie sind für den Bewegungsapparat auch schonender als Laufen im Flachen.

Von Robert Peterhans

Man liebt sie über alles, oder man hasst sie: Bergläufe sind eine stetig wachsende Kategorie im Schweizer Laufkalender, die starke und kontroverse Emotionen weckt. Was steckt hinter der Faszination, sich auf teilweise endlos wirkenden Anstiegen Richtung Ziel zu quälen? Und kann man Freude am Hochlaufen bekommen, wenn man mit Steigungen eigentlich auf Kriegsfuss steht?

Roger Kaufmann ist begeisterter Bergläufer. «Weil man auf den Körper hören muss, statt auf die Uhr zu schauen», sagt der OK-Chef des Zürcher Neujahrsmarathons. Er nimmt häufig an Läufen der Jura-Top-Tour teil. Sie sind mit Distanzen ab 8 Kilometern und 450 Höhenmetern eine Option für jene, die sich erstmals an einen Berglauf wagen.

«Gehen ist kein Tabu», lautet der Einsteiger-Tipp von Fränzi Gissler von der Laufschule Scuol. «Beim schnellen Gehen kommt man zwischendurch ebenso gut vorwärts und spart dabei Kraft.» Die ehemalige Leichtathletin und Triathletin vermittelt das Hochlaufen in ihren Kursen als Trippeln, bei dem man sich spielerisch dem Gelände anpasst. «Verkürzte Schritte helfen, Energie zu sparen, und die Armarbeit sollte aktiv sein, da sie die Beinarbeit steuert.»

Ein separates Thema ist das Hinunterlaufen, das speziell nach längeren Distanzen bei vielen Läufern gefürchtet ist. Wer einen kräftigen Rumpf hat, ist im Vorteil, kann gleichsam Tempo machen und die Schläge schlucken. Gissler läuft ebenso gerne hoch wie runter. Laufen bedeutet für die erfahrene Trainerin extreme Freiheit. Sie empfiehlt, die Berge nicht zu instrumentalisieren und technische Unterstützung mit Augenmass einzusetzen: «Alles lässt sich messen, aber die Schönheit des Läuferlebnisses nicht.»

Berglaufen fordert das Herz-Kreislauf-System intensiv. Für den Bewegungsapparat ist das Hochlaufen jedoch schonender als Läufe im Flachen. Gleichzeitig gilt Mountain-Running als besonders effektive Trainingsform. Die Entwicklung der Kraftausdauer, der Lauftechnik und Laufökonomie sind Beispiele für allgemeine Fortschritte, die man am Berg erzielen kann. Und die Auswahl an Bergläufen ist in der Schweiz ebenso gross wie vielfältig. Wem danach ist, der kann beim «Kilomètre vertical de Fully» auf einer Gesamtdistanz von lediglich 2 Kilometern

LAURENT GILLERON / KEYSSTONE



Bei «Sierre-Zinal» geht es 2100 Höhenmeter hinauf und 900 Höhenmeter hinunter, und das über eine Strecke von 31 Kilometern.

1000 Höhenmeter in Angriff nehmen. Bei «Sierre-Zinal» umfasst das Profil des 31 Kilometer langen Hauptlaufs neben 2100 Höhenmetern aufwärts ein Gefälle von 900 Höhenmetern. Der populärste Schweizer Berglauf ist indes der Jungfrau-Marathon, bei dem es auf den 42,195 Kilometern zwischen Interlaken und der Kleinen Scheidegg über 1800 Höhenmeter zu überwinden gilt. Der Lauf mit Eiger, Mönch und Jungfrau als Zielkulisse bietet die Mischung aus sportlicher Herausforderung und Glücksgefühlen, wie man es als Freizeitsportler liebt.

Die Grenzen zwischen Mountain-Running und Trail-Running sind vielenorts fließend. Eine international verbindliche Regulierung dieser Kategorien existiert nicht. Der Schweizerische Leichtathletikverband (Swiss Athletics) führt neben der traditionellen

Schweizer Berglauf-Serien

- 29. April bis 25. September: Jura-Top-Tour
- 1. Mai bis 6. November: Walliser Berglauf Cup
- 1. Mai bis 2. Oktober: Zentralschweizer Bergmeisterschaft
- 8. bis 12. August: Bärner Bärglouf Cup
- 15. bis 19. August: 5-Tage-Berglauf-Cup Zürcher Oberland

Berglauf-Schweizer-Meisterschaft seit 2013 eine separate Meisterschaft im Trail-Running durch. In der Verbandsdefinition unterscheidet sich das Berglauf-Championat durch eine kürzere Distanz und einen tieferen Mindest-Höhenunterschied vom Trail-Running.

Bergläufe sind Sportabenteuer mit einzigartigen Aussichten und Gipfelerlebnissen als Belohnung. Die Grundschnelligkeit und die Jagd nach Bestzeiten stehen dabei weniger im Mittelpunkt als bei Läufen ohne nennenswerte Steigungen. Dagegen ist es wichtig, von Anfang an seinen eigenen Rhythmus zu finden, den man bis zum Schluss einhalten kann. Schliesslich ist Aufgeben für Bergläufer eigentlich keine Option. Für die Zuschauer wirkt der Kampf der Läufer am Berg zwar zuweilen bemitleidenswert. Aber die optimale Selbstinszenierung ist bei Bergläufen sowieso kein Ziel – Selbstüberwindung lautet die Devise. Und wenn neben dem steilsten Streckenabschnitt Alphornbläser oder Treichlergruppen Support bieten, streckt man die Daumen in die Höhe und schöpft nochmals neue Energie.



Sportberatung
Thomas Mullis

E-Bike oder normales Velo?

Bereits 1995 kamen die ersten Schweizer Elektrovelos der Marke Flyer auf den Markt. Der richtige Siegeszug der Elektrofahräder startete aber erst 2005 mit der Entwicklung leistungsfähiger Lithium-Ionen-Batterien. Wurden 2006 gesamthaft knapp über 3000 Elektrovelos in der Schweiz abgesetzt, waren es letztes Jahr über 66 000. Wären alle seit 2006 in Verkehr gesetzten Elektrovelos noch in Betrieb, so würden heute über 350 000 Schweizer beim Fahrradfahren auf die Unterstützung von Motorenkraft zählen.

Wenn ich bei meinen Coachings eine Bestandsaufnahme des Kunden mache, frage ich: «Was machen Sie bewegungsmässig bereits?» Falls die Antwort «Velo fahren» ist, dann braucht es auch immer die Frage: «Mit was für einem Velo?» Es interessiert natürlich, ob jemand mit oder ohne Unterstützung unterwegs ist.

Diese Frage wird zurzeit auch im Profisport heiss diskutiert. Gibt es Fahrer, die sich unerlaubterweise die Hilfe von kleinen Motoren zunutze machen? Der Motoren-Einsatz ist im Fall der Profis ein Regelverstoß – dagegen darf natürlich jeder Hobby-Radfahrer selber entscheiden, ob er die Leistung allein erbringt oder mit elektrischer Hilfe.

Hobby-Radsportler und Gesundheitsbewusste sollten sich aber auch fragen, ob sie ihre Leistung nicht besser ganz aus eigener Körperkraft erbringen wollen. Es gibt immer gute Gründe, warum man nicht auf den Elek-

“**Alle, die Velo fahren, um fitter zu werden und um gesund zu bleiben, die verzichten besser auf den Motor.**“

tromotor verzichten will. Sei es, weil man nicht verschwitzt im Büro ankommen will oder noch einen Anhänger mit seinen Kindern hinter sich herzieht. Aber alle, die Velo fahren, um fitter zu werden und um gesund zu bleiben, die verzichten besser auf den Motor. Vergleich man die zu erbringende Leistung beim E-Bike-Fahren mit derjenigen mit einem normalen Velo oder mit Jogging, dann schneidet das E-Bike entsprechend schlecht ab.

Möchte man gleich viel Energie umsetzen wie bei einer Stunde Jogging mit 10 km/h benötigt wird, dann muss man mit einem klassischen Fahrrad bei einem Tempo von 20 km/h bereits zwei Stunden, unterwegs sein – also doppelt so lange. Wird bei einem E-Bike nun noch die Hälfte der Leistung vom Motor beigesteuert, so müsste man nochmals 2 Stunden länger pedalen, also total 4 Stunden, um die gleiche Gesamtleistung zu erbringen. Der langen Rede kurzer Sinn: Wer mit Fahrradfahren fitter werden will, der verzichtet konsequent auf die Motorenunterstützung. Wem es nicht um die Fitness, sondern um den Lifestyle, die Reichweite oder um ein schnelles Vorwärtskommen geht, der setzt auf die vielfältigen Möglichkeiten der E-Bikes.

Thomas Mullis ist Turn- und Sportlehrer. Als Experte für Trainingsfragen ist er bei Vikmotion Geschäftspartner von Viktor Röthlin.

Gadget

Immer in Verbindung bleiben

Thecoo BTA610 Outdoor Sport Speaker
Erhältlich ab 40 US-Dollar bei Amazon

Man muss ja heutzutage stets erreichbar sein, sogar beim Sporttreiben – hat aber nicht immer die Hände frei. Dieser wasserfeste und erschütterungsresistente Bluetooth-Speaker lässt sich beispielsweise ganz einfach am Velorahmen befestigen und dient dann als Freisprechanlage. Oder er spielt Musik ab, und das mit sehr gutem Klang. So kann man auch beim Outdoorsport sicher sein, dass die Naturgeräusche nicht überhandnehmen. (ajk.)

