

Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Draußen-Seite?

Unsere Autorin Johanna Stöckl ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: sport@tz.de



## + Die Frasdorfer Sportwissenschaftlerin Julia Böttger über den neuen Trend Trailrunning +

# Der Weg ist das Ziel!

Julia Böttger läuft für ihr Leben gern. Die 40-jährige Sportwissenschaftlerin aus Frasdorf ist Trailrunnerin. Sie läuft als solche überall, nur nicht auf Straßen. Gelegentlich geht die Ausdauersportlerin bei Wettkämpfen, am liebsten Ultramarathons über 100 Kilometer, sehr erfolgreich an den Start.

*Frau Böttger, Sie sind kürzlich quer durch die Pyrenäen gelaufen. Ein paar Zahlen bitte.*

**Böttger:** Ich bin in zwölf Tagen 880 Kilometer auf dem Fernwanderweg GR10 gelaufen. 60 von 300 gestarteten Trailrunnern kamen ins Ziel.

*Wie viele Stunden pro Tag läuft man bei so einem Extremevent?*

**Böttger:** Anfangs bin ich auch die Nächte durchgelaufen. Später habe ich gelegentlich zwei Stunden geschlafen. Gegen Ende brauchte ich deutlich mehr Pausen. Allerdings sollte man pro Tag schon 50 bis 80 Kilometer packen.

*Was fasziniert Sie am Trailrunning?*

**Böttger:** Die große Freiheit dieses Sports. Ich kann ihn jederzeit und überall ausführen. Man braucht weder ein großes Equipment, noch einen Partner. Jeder Lauf ist anders. Außerdem fasziniert mich die Kraft des mensch-

lichen Körpers. Es ist beeindruckend, welche Distanzen man aus eigener Kraft zurücklegen kann.

*Trailrunning erfährt gerade einen Hype. Diverse Lauf- bzw. Outdoormarken veranstalten eigene Community-Runs.*

**Böttger:** Grundsätzlich ist es natürlich toll, dass wieder viele Menschen Spaß am Laufen finden. Urban-Trailrunning ist für mich beinahe ein Widerspruch. Veranstaltungen dieser Art ordne ich eher als Marketing-Maßnahme ein. Richtig schön ist Trailrunning nämlich erst außerhalb der Stadt. Zudem puschen viele den Sport momentan in Richtung Leistung, was schade ist. Eigentlich soll Trailrunning einfach nur Spaß bringen.

*Was muss ein Trailrunning-Anfänger mitbringen?*

**Böttger:** Nichts weiter als Freude an der Bewegung. Man sagt, dass eine Grundfitness als Straßenläufer von Vorteil wäre. Ich bin anderer Meinung. Auch ein Laufanfänger kann ins Gelände. Der Einstieg ist deutlich abwechslungsreicher und spie-

lerischer als auf Straßen. Außerdem stärkt man auf unterschiedlichem Terrain seine Bänder und steigert die Koordination.

*Wie könnte ein erster Versuch aussehen?*

**Böttger:** Einem wirklichen Laufanfänger rate ich zu halbstündigen Einheiten: Wechselweise jeweils zwei Minuten laufen, im Anschluss zwei Minuten gehen. Zu Beginn würde ich eher flaches Terrain wählen. Um Reize zu setzen und Fortschritte zu machen, sollte

man dreimal pro Woche das 30-minütige Programm durchziehen und die Intervalle über mehrere Wochen behutsam steigern. Ein paar Wochen später kann man 30 Minuten durchlaufen.

*Soll man alleine, mit einem Partner oder in der Gruppe laufen?*

**Böttger:** Ein öffentliches Lauftreff macht anfangs wenig Sinn, da man bei diesen meist über eine Stunde läuft. Ohnehin gibt es im Bereich Trailrunning kaum regelmäßige Lauftreffs. Zu Beginn macht es natürlich Sinn, einen „normalen“ Laufkurs zu absolvieren, damit man sich nicht über- oder unterfordert. Zusätzlich würde ich regelmäßig in Ruhe für mich alleine laufen.

*Muss ich als Anfänger gleich einen Trailrunning-Schuh kaufen?*

**Böttger:** Natürlich nicht, sofern man einen halbwegs guten Laufschuh besitzt. Ein gutes Profil mit Dämpfung ist allerdings wichtig, um vor Steinen, Wurzeln etc. geschützt zu sein. Wer neu kauft, bekommt für ca. 150 Euro gute Allround-Modelle, die Elemente eines Straßenlauf- und Gebirgslaufschuhs vereinen.

*Was braucht es sonst noch?*

**Böttger:** Natürlich produzieren diverse Marken längst eigene Kollektionen, aber für den Beginn reicht normale Sportkleidung. Werden die Läufe länger, braucht man einen Trinkgurt. Wer sich in die Berge wagt, aber das versteht sich von selbst, muss einen Rucksack mit Regenjacke, Wechselklamotten und Notfallausrüstung, auch Mobiltelefon dabei haben.

*Ist Trailrunning auch im Winter möglich?*

**Böttger:** Ich laufe auch auf Schnee. Für eisigen Untergrund gibt es Spikes, die man über die Laufschuhe ziehen kann.

*Ab wann soll ich als Einsteiger Steigungen in meinen Lauf einbauen?*

**Böttger:** Ich halte nicht viel davon, ewig im Flachland herumzueiern. Steigungen bringen Spaß und Abwechslung. Ist man zu sehr außer Atem, bleibt man kurz stehen oder geht den Hügel hoch, anstelle zu laufen. Wenn wir von drei Trailrunning-Einheiten pro Woche ausgehen, würde ich variieren. Einen Lauf pro Woche eher im Flachland, einen mit Steigungen usw.

*Welches Gelände reizt Sie am meisten?*

**Böttger:** Am liebsten bin ich hochalpin unterwegs. Ich studiere so ziemlich jedes Wander- und Bergbuch und suche nach spannenden Trails. Mein Hausrevier sind die Chiemgauer Berge.

*Wie viele Laufschuhe besitzen Sie?*

**Böttger (lacht):** Ich fürchte über 100. Ich wohne

auf einem Bauernhof, die Schuhe stehen in der Scheune.

*Kann ein Anfänger eines Ihrer Laufcamps buchen?*

**Böttger:** Selbstverständlich.

*Wo finden Ihre Camps statt?*

**Böttger:** Unterschiedlich. Oft bin ich mit meinen Gruppen am Achensee. Die Camps dauern meistens vier Tage (Do. – So.) und kosten je nach Unterkunft um die 450 Euro. Sie beinhalten vier unterschiedliche Laufstrecken, Yoga, Stabilitätsübungen, Lauftilanalyse, Trainingsinfos und Diskussionsabende.

### Kostenlose Trainingseinheiten

Unter dem Motto neverstopmunic finden in München jeden Dienstag um 18.30 Uhr kostenlose Trainingseinheiten und Outdoor-events nach dem von The North Face entwickelten Mountain Athletics Konzept statt. Außerdem winkt am nächsten Samstag ein kostenloser Fotoworkshop am Starnberger See, bei dem jeder Teilnehmer auch die aktuellen Thermoball Herbstjacken von The North Face testen kann. Der Ausflug findet bei jedem Wetter statt. Treffpunkt: The North Face Store, Sendlinger Straße. Mehr Infos und Anmeldung zu allen kostenlosen Events auf folgender Facebookseite: [www.facebook.com/neverstopmunic](http://www.facebook.com/neverstopmunic)



„Die große Freiheit des Sports fasziniert mich.“  
Julia Böttger

### Sport Bittl-Safety-Tipp!

Du bist bereit für den Start in die Skisaison! Ist es Dein Ski auch? Das fachkundige Personal von Sport Bittl erklärt, worauf es bei der Bindungseinstellung ankommt. Mit Unterstützung der Bindungseinstellungsgeräte (Montana/Wintersteiger) kann der Ski perfekt auf den Skifahrer eingestellt werden. Komm vorbei und lass deinen Ski und deine Bindung auf ihre Auslösewerte und Sicherheitseinstellung testen – egal, ob Alpin-, Freeride-, Kinder- oder Tourenski. So kann man Verletzungen bei Stürzen vorbeugen. Die Experten von Sport Bittl freuen sich auf Ihren Besuch. Eine Überprüfung Ihrer Ski, mit der IAS Sicherheitseinstellung Ihrer Bindung ist hier bereits für 10 Euro zu haben. [www.tz.de/sport-bittl](http://www.tz.de/sport-bittl)

## Produkte und Infos

### Julia Böttger im Netz

Unter ihrem Spitznamen Trail-schnittchen findet man Julia Böttger im Netz. Auf ihrer Webseite erfährt man Aktuelles aus ihrem Sportlerleben und kann Termine für Kurse und Trailrunningcamps einsehen oder ein Personal Training bei der diplomierten Sportwissenschaftlerin buchen. [www.trailschnittchen.com](http://www.trailschnittchen.com)

### Trailrunningsschuhe



Julia Böttger läuft in Schuhen der italienischen Marke La Sportiva. Auf Kurzstrecken trägt Julia das Modell Helios 2.0. Der leichte, weiche und flexible Laufschuh muss nicht eigens geschnürt, nur zugezogen werden, die Free-Heel-Konstruktion beugt Achillessehnenproblemen vor. Auf lan-

gen Distanzen, in anspruchsvollem Gelände läuft Böttger im Modell Bushido. Der superleichte Schuh mit Zweifachsohle bietet extrem viel Grip und Stabilität ohne einzuengen.

Wo kaufen? [www.lasportiva.com](http://www.lasportiva.com), Helios 2.0 € 129,00; Bushido € 149,00

### Buchtipps

*Lauf oder stirb – Das Leben eines bedingungslosen Läufers.* Kilian Jornet entdeckte früh seine Liebe zu den Bergen. Als Teenager bestritt er erste Ultramarathon- und Bergläufe. Mittlerweile ist der Katalane mehrfacher Weltmeister im Trailrunning und Skibergsteigen. Er gewann dreimal den berühmtesten Ultratrail Mont Blanc

Wo kaufen? [www.piper.de](http://www.piper.de), € 18,99

### Laufucksack

Der funktionelle Laufucksack Ultra 10 Vest von CamelBak wurde speziell für die Bedingungen auf den schwierigsten Ultramarathons der Welt entwickelt. Die Laufweste ist so konzi-

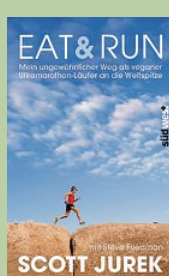


piert, dass sich darin sämtliche Gegenstände auf der Pflichtausrüstungsliste

unterbringen lassen: Das neue Zwei-Liter-Crux-Reservoir und acht Liter Platz für Proviant und Zusatzkleidung, eine schweißbeständige Tasche für Mobiltelefone sowie zwei Brusttaschen für zusätzliche Möglichkeiten zur Flüssigkeitsmitnahme.

Wo kaufen? [www.laufbar.de](http://www.laufbar.de), € 139,95

### Buchtipps



Mit *Eat & Run* hat Scott Jurek die Geschichte seines Lebens niedergeschrieben und die seiner Karriere – als Ausnahmeathlet und Veganer. Er erzählt von seiner Kindheit im mittleren Westen der USA, von der langsamen Wandlung hin zum Ultraläufer und Veganer sowie seinen unglaublichen Erfolgen bei noch unglaublicheren Rennen.

Wo kaufen? [www.hugendubel.de](http://www.hugendubel.de), € 19,99

### Regenjacke

Die extrem leichte 2,5-Lagen-Regenjacke Flights Series Fuse Jacket von The North Face bietet eine optimale Balance zwischen zuverlässigem Schutz von außen und perfektem Feuchtigkeitsmanagement von innen. 100 % Polyester, verstellbare Logos, Brusttasche mit Reißverschluss.

Wo kaufen? The North Face Store, Sendlinger Straße, € 200,00

