

**E**s gibt ein paar Voraussetzungen, die man erfüllen sollte, wenn man mit Julia Böttger eine Runde laufen geht. Unter anderem sollte man ausreichend Flüssigkeit mitnehmen sowie ein Notfallequipment. Und ganz wichtig: Man sollte keine Angst haben, auch mal etwas Dreck abzubekommen, denn auf ihren zwei- bis vierstündigen Touren läuft Böttger überall, nur nicht auf befestigten Wegen. Die 34-Jährige ist eine Trail-Runnerin.



## TRAIL-RUNNING <versus> PARKOUR

# JULIA BÖTTGER

FOTOS: ARMIN SCHIRMAIER

von Jörn Kießler

Trail-Running findet in Deutschland mehr und mehr Anhänger, dabei gibt es für die Sportart nicht einmal eine einheitliche Definition. „Das muss jeder Läufer für sich selbst definieren und finden“, sagt auch Böttger. „Im Grunde genommen ist es Laufen abseits von Straße und Asphalt.“ Die Idee hat ihren

Ursprung in dem Gedanken, nicht immer die gleiche monotone Trainingsstrecke zu laufen. Häufig kommt man beispielsweise auf der Routinerunde im Wald an mehreren Stellen vorbei, an denen kleine Singletrails vom Weg abgehen und man überlegt, wo dieser Weg wohl hinführt. Am Ende läuft

man doch die gewohnte Tour, wer weiß, was einen auf der neuen Strecke erwartet, geschweige denn, wie lange es dauern würde, sie zu bewältigen. Ein Trail-Runner biegt an solchen Stellen einfach ab. „Wichtig ist, dass man sich Zeit nimmt für eine Tour“, erklärt Böttger. „Für die Trainingsreize und

das Naturerlebnis sorgt dann schon die Strecke.“ Der Weg ist sozusagen das Ziel.

Rennt man einfach drauflos, gerade in unbefestigtem Gelände, weiß man nicht, was einem hinter der nächsten Biegung widerfährt: Geht es steil bergauf, wird der Untergrund matschig und weich oder ist der Pfad mit Wurzeln übersät und dadurch technisch

KELVIN TRAUTMAN - MEDIAANDKELVIN.COM

sehr anspruchsvoll? Diese Kombination aus immer wieder wechselnden Umgebungsbedingungen und Sport in der Natur machen den Reiz des Trail-Runnings aus. Und das kann süchtig machen. So gehen Julia Böttger, die in Rosenheim wohnt und fast ausschließlich in den Bergen läuft, schon die unbekanntesten Strecken in ihrer Region aus. „Die meisten Berge und Wege bei mir vor der Tür kenne ich mittlerweile, aber man kann immer wieder neu kombinieren und neue Runden laufen.“

Die Sportwissenschaftlerin bringt ihre Leidenschaft mittlerweile auch in ihren Beruf ein. Neben Personal Training bietet sie auch spezielle Trail-Running-Camps an (im Internet unter: [www.trailschnittchen.jimdo.com](http://www.trailschnittchen.jimdo.com)). Selbst kam sie 2006 zu dieser Art des Laufens. „Durch meinen Umzug nach Rosenheim hatte ich plötzlich die Möglichkeit, meine Leidenschaft fürs Laufen und die Begeisterung für die Berge zu verbinden“, berichtet sie. Da ihr Wandern zu langsam war, lief sie eben die Strecken. Auch gerne mal ein bisschen länger. Im vergangenen Jahr startete sie in Lenggries, um nach Chamonix zu laufen. 21 Tage, 814 Kilometer, und 42.400 Höhenmeter später war sie am Ziel. Doch statt über die Anstrengung zu reden, betont sie, wie



ARMIN SCHIRMAIER

traumhaft schön es war, allein in der Natur zu sein. Ob sie sich vorstellen kann, regelmäßig in einer Großstadt zu trainieren? „Vielleicht für eine kurze Zeit, aber dann würden mir die Berge und das Naturerlebnis zu sehr fehlen.“

>> Lesen Sie weiter auf Seite 92



KLAUS FENGLER

## TRAIL-RUNNING &lt;versus&gt; PARKOUR

## JAN WITFELD

**E**s gibt ein paar Voraussetzungen, die man erfüllen sollte, wenn man mit Jan Witfeld eine Runde laufen geht. Ein Rucksack mit etwas zu trinken und einem Handy, um im Notfall Hilfe zu rufen, wäre ganz sinnvoll. Und ganz wichtig: Man sollte, bevor es losgeht, nicht nur die unteren Extremitäten auf Betriebstemperatur bringen. Denn wenn Witfeld – meist in einer Gruppe mit Gleichgesinnten – loszieht, muss er sich nach einem Sprung ab und an auch mal mit dem ganzen Körper abrollen oder sich mit den Armen an einer Mauer hochziehen. Der 31-Jährige betreibt Parkour.

Parkour hat, obwohl es immer noch als moderne Trendsportart gilt, schon einige Jahre auf dem Buckel. Ende der Achtzigerjahre entwickelte der Franzose David Belle den neuen Sport, aus der *Méthode Naturelle*, die, wie der Name schon sagt, in der Natur praktiziert wird.

Parkour verlagerte sich jedoch in die Stadt. Dabei werden die Hindernisse auf einer vorher festgelegten Strecke möglichst effizient überquert. „Bei Parkour geht es darum, Grenzen wie Mauern oder Geländer als Herausforderungen zu sehen“, sagt Witfeld. „Und es ist ein Sport, bei dem der ganze Körper gefordert wird.“ Die *Traceure*, wie die Läufer sich nennen, springen über Häuserschluchten, klettern an Wänden hoch oder hangeln sich an Fassaden entlang. Dabei geht es nicht darum, eine spektakuläre Show zu bieten, sondern vielmehr flüssig alles zu passieren, was im Weg steht. Der Weg ist sozusagen auch hier das Ziel.

Durch die vielfältigen Anforderungen ist einfaches Lauftraining bei dieser Sportart häufig nicht ausreichend. „Natürlich jogge ich regelmäßig, um meine Grundlagenausdauer zu trainieren“, erklärt Witfeld. Für den Kölner steht aber ebenso Gleichgewichts-, Koordinations- und Krafttraining auf dem Programm. Dadurch, dass Jan Witfeld in einer Großstadt wohnt, hat er eine fast unerschöpfliche Menge an Trainingsrunden direkt vor der Haustür. „Eine meiner Lieblingstouren beginnt in Köln Deutz. Über die Hohenzollernbrücke geht es dann in die Altstadt am Heumarkt vorbei und an-



schließlich in Richtung Dom.“ Eine solche Strecke bewältigen die *Traceure* aber nicht in einem durchgehenden Lauf. Die Sportler nehmen sich für jeden Teilabschnitt die Zeit, die sie brauchen. „Wir toben uns meistens an einem *Spot* richtig aus, und wenn alle genug haben, geht es weiter zum nächsten“, erläutert er. Beim Parkour kommt es nicht darauf an, wie lange man unterwegs ist und auch der Wettkampfgedanke fehlt dem Sport.

Der Sportwissenschaftler hat seine Leidenschaft mittlerweile zum Beruf gemacht hat. Seit zwei Jahren kann man im Kölner Move Artistic Dome (MAD)

bei Witfeld unter anderem die Grundtechniken des Parkour lernen. Um Interessierte an den außergewöhnlichen Sport heranzuführen, haben er und die Gründer des MAD zudem ein Buch herausgebracht „Parkour & Freerunning – Entdecke deine Möglichkeiten“, erschienen im Meyer und Meyer Verlag. Trotz der vielen Stunden, die er sich bei der Arbeit mit Parkour beschäftigt, versucht er einmal die Woche privat eine Runde durch die Stadt zu drehen. Ob er sich vorstellen kann, nur im Wald oder in den Bergen zu rennen? „Klar, Hauptsache, es gibt die richtige Umgebung und genügend Hindernisse.“

