

## TRAIL RUNNING

# Eine vielversprechende Form des Laufens

Trail Running hat Walking bzw. Nordic Walking als grössten Trend im Laufsport-Segment abgelöst. Dabei muss man jedoch berücksichtigen, dass sich Trail Running stark mit Outdoor überschneidet und viele Schuhe auch für Wandern, Multisport und in der Freizeit eingesetzt werden. **BEAT LADNER**

Das Marktforschungsinstitut GfK schätzt den Markt für Runningschuhe in der Schweiz auf 648'000 Paar sowie einen Umsatz von 84 Millionen Franken. Rund ein Fünftel davon entfällt auf Trail Running, nämlich 130'000 Paar und 18 Millionen Franken. Walkingschuhe kommen im Vergleich dazu auf 100'000 Paar und 13 Millionen Franken. Stückzahlmässig haben Trail Running-Schuhe 2009 im Vergleich zu 2008 um beinahe 50% zugelegt, während bei Walking die Zahlen seit 2007 rückläufig sind.

## Beachtliche Zahlen

In den USA gibt es gemäss der Outdoor Foundation 44 Millionen Läufer und 4,8 Millionen Trail Runner. 82% der Trail Runner sind auch Läufer. Erstaunlich ist, dass Trail Running-Schuhe bei US-Laufsportspezia-



Urs Gerig, Sportcoach und Betreuer von Weltklasseathleten, sieht beim Trail Running zahlreiche Vorteile.

Running-Schuhe, beinahe gleich viel wie Wanderschuhe. In den USA bewegt sich Trail Running somit näher bei Outdoor als bei Laufsport.

Die Studie «Sport Schweiz 2008» zählt in der Schweiz rund eine Million Läufer ab 15 Jahren und rund 500'000 Walker und Nordic Walker. Hier zeigt sich bereits, dass die Verkaufszahlen auch in der Schweiz nicht in direkter Korrelation mit der Anzahl Sportler stehen, sonst wäre der Absatz bei den Walkingschuhen höher. Während viele Walker auf den Einsatz von speziellen Walkingschuhen verzichten, ist die Situation im Bereich Trail Running eher umgekehrt. Es kommt vermutlich nur ein Teil aller Trail Running-Schuhe zu einem echten Laufsport-Einsatz.

## Argumente pro Trail Running

Unabhängig davon gibt es jedoch mehrere Gründe, dass

Trail Running seine Erfolgsgeschichte weiter fortsetzen wird. Im Rahmen des Trail Running-Seminars von Salomon, das Ende Mai in Pfäffikon SZ durchgeführt worden ist, hat der Sportcoach Urs Gerig die Vorteile dieser Bewegungsform gegenüber dem Laufen auf Asphalt herausgestrichen. Ein weicherer Boden verlangt nicht nur weniger Dämpfung, sondern reduziert auch die Reibung. Dies führt dazu, dass Muskeln und Gelenke weniger belastet werden und sich dadurch die Erholungszeit verkürzt. «Weich laufen lohnt sich immer», so Urs Gerig. Zudem verweist Gerig auf die Tatsache, dass bei langen Läufen auf Asphalt die Muskulatur unzählige Male identisch und einseitig belastet wird, was zum Beispiel bei einem Marathon ab Kilometer 30 unweigerlich zu Beschwerden führt. Ein

Geländelauf bietet dagegen alternierende Belastungen. Körperlich ist dies zwar anstrengender, aber der Trainingseffekt ist dafür auch grösser. Trail Running führt automatisch zu einem aktiveren und zugleich ökonomischeren Laufstil. Hinzu kommt, dass durch das Naturerlebnis die Trainingsmotivation gesteigert wird.

Als grösstes Hindernis für die Ausbreitung von Trail Running bezeichnet Urs Gerig, neben dem Mangel an Trails in städtischen Gebieten, die höhere Intensität, an die sich der Trail Runner gewöhnen muss. Entsprechend wichtig ist deshalb, dass in den richtigen Belastungszonen trainiert wird. Als Grundlage dafür nennt Gerig die Kenntnis über die eigene maximale Herzfrequenz, die von Mensch zu Mensch variiert und mit zunehmendem Alter abnimmt. ◇

## SALOMON SEMINAR

### Neuheiten für Trail-Anhänger

Salomon, vom Trekking her kommend, bewegt sich mit seinen Trail Running-Schuhen immer mehr in Richtung Running. Mit dem neuen XR Crossmax bringt Salomon ein Modell auf den Markt, das für Easy Trails konzipiert ist und direkt ab der Haustüre zum Einsatz kommen soll. Der XR Crossmax ist äusserst vielseitig, zugleich sehr leicht und ganz aufs Laufen ausgerichtet. Es ist auch das erste Trail Running-Modell, das von Salomon in den zwei Varianten Neutral und Guidance angeboten wird.

Parallel zu Salomon hat die ebenfalls zu Amer Sports gehörende Marke Suunto ihre neue M-Serie präsentiert. Es sind dies die ersten Uhren von Suunto mit integriertem Fitness-Test. Der Sportler kann dabei zwischen freiem, fitnessorientiertem und gewichtsorientiertem Training wählen. Mit der M-Serie zielt Suunto auf die grosse Masse der Freizeitsportler ab, entsprechend viel Wert wurde bei der Entwicklung auf Benutzerfreundlichkeit gelegt. ◇



FOTO: SALOMON/MARC MULLER

listen nur auf einen Mengenannteil von 3% kommen, was 120'000 Paar entspricht. Walkingschuhe liegen mit einem Anteil von 2% sogar noch darunter. Der Outdoor-Fachhandel in den USA verkauft dagegen jährlich über eine Million Paar Trail