

# So weit die Füße tragen

## Trendsport Trailrunning: Herausforderung und Naturerlebnis zwischen Kaitersberg und Schardenberg

Von Lena Großhauser

**Schardenberg / OÖ.** 250 Kilometer durch die marokkanische Wüste laufen und das in weniger als 17 Stunden – für die meisten Menschen schier ein Ding der Unmöglichkeit, für Mohamad Ahansal eine ganz normale Leistung. Beim Marathon des Sables hat der 46 Jahre alte Marokkaner Dutzende Konkurrenten hinter sich gelassen. Sechs Mal hat Ahansal den Ultra-Trail über Sand und Stein bisher gewonnen. Jetzt sucht der Wüstenläufer aus Nordafrika eine neue Herausforderung in seinem Sport, der unter dem Namen Trailrunning immer mehr Anhänger findet. Das Laufen abseits von befestigten Straßen über Stock und Stein schätzen Trailrunner als sportliche Herausforderung und Naturerlebnis zugleich. Immer mehr Laufangebote, auch und gerade in der Region, richten sich an die wachsende Schar der Trailrunner. So werden am Samstag, 6. Juli, 40 Teilnehmer zum 1. „Sauwald Trail“ im oberösterreichischen Schardenberg, direkt vor den Toren der Dreiflüssestadt Passau, erwartet – unter ihnen Wüstenmann Ahansal.

Auf die Geländeläufer wartet eine Wegstrecke von 42 Kilometern, vom Kösslbachtal geht es über 1300 Höhenmeter hinauf zum Haugstein. Erst vor wenigen Wochen feierte der „Kaitersberg Trail“ Premiere. Die 444 Starterplätze waren binnen weniger Stunden ausgebucht. Beim „Ultra Trail Lamer Winkel“ soll im nächsten Jahr zum vierten Mal der „König vom Bayerwald“ gekürt werden. Und im September startet in Marktreidwitz zum sechsten Mal Europas längster Lauf-Wettkampf überhaupt, das „Goldsteig Ultrarace“ über 661 Kilometer.

Ein „alter Hase“ in diesem Sport ist der Passauer Apotheker Chris-

toph Kaiser (41). Er hat das Trailrunning schon vor mehreren Jahren für sich entdeckt und hegt seither eine große Leidenschaft für den Sport: „Das Rausgehen in die Natur und das einfach Loslaufen – das ist für mich so wertvoll“, sagt er. Nur geradeaus zu laufen ist nichts für ihn. Er sucht sich schon mal seine eigenen Wege und schwärmt vom Naturerlebnis. „Ich bleibe auch oft mal stehen und schieße ein paar Fotos. Man entdeckt beim Laufen so schöne Stellen“, sagt er.



**Vom Wettkämpfer zum Genussläufer:** Christoph Kaiser aus Passau. – Foto: kai

So idyllisch sich das alles auch anhört – wie in den meisten Sportarten gibt es auch beim Trailrunning knallharte Wettbewerbe. Beim Hochkönigtrail 2015 war Christoph Kaiser 18 Stunden unterwegs, rannte über 84 Kilometer auf den 29. Platz. Mittlerweile bieten die Macher im Salzburger Land auch einen neun Kilometer langen Easy Trail an, davor allem die vielen Neueinsteiger ansprechen soll. Auch können Läufer am Skyrun teilnehmen, bei dem auf einer Distanz von gut dreißig Kilometern 3000 Höhenmeter über-

wunden werden. Immer mehr Läufer, immer mehr Wettbewerbe – das Trailrunning ist auf dem Weg zum Trendsport. Christoph Kaiser sieht's positiv: „Es ist immer gut, wenn sich die Leute bewegen und etwas für ihre Gesundheit tun“, sagt der Apotheker. Und beim Trailrunning tue man auf jeden Fall einiges für die eigene Gesundheit: „Abseits asphaltierter Wege zu laufen, ist gelenkschonender“, sagt er. „Dadurch, dass man keinen befestigten Untergrund hat, muss man immer konzentriert sein und viele unterschiedliche Bewegungen ausführen.“ Auch die Verletzungsgefahr sei niedriger, als man vielleicht denke. Christoph Kaiser hat sich

### Warum den Boden anderen überlassen?

noch nie ernsthaft verletzt: „Mit ein paar Kratzern kommt man schon mal nach Hause, aber an sich haben Trailrunner eine viel bessere Koordination, sodass schlimme Verletzungen sehr selten passieren.“

Andreas Kislinger vom Verein Schardenberg 08 ist einer der Organisatoren des Sauwald Trails. „Ich denke einfach, dass es den Leuten wieder besser gefällt, abseits des Asphalt zu laufen“, unterstreicht er die neue Beliebtheit des guten alten Geländelaufs. Warum also den Boden anderen überlassen, wenn man selbst schöne Strecken anbieten kann? Seit Oktober bereitet das Kempteam der Schardenberger die Premiere im Sauwald vor.

Der Trend birgt freilich auch Gefahren. Es gibt nicht nur immer mehr Trails, sondern auch immer schwieriger. Nicht jeder schätzt seine Kräfte richtig ein und riskiert, entkräftet aufgeben müs-



**Laufen über Stock und Stein:** Veronika Steiner aus Viechtach beim Kaitersberg-Trail. Im Vorjahr erreicht sie als erste Läuferin das Ziel – für andere Teilnehmer steht eher das Naturerlebnis im Vordergrund.

– Foto: R. Richter

sen. Der Ratschlag des erfahrenen Trailrunners: „Man muss langsam anfangen und das Laufen erst einmal genießen. Die Wettkämpfe

sollten am Anfang noch nicht so wichtig sein“, sagt Christoph Kaiser. Für den Passauer sind Wettbewerbe mittlerweile nebensäch-

lich geworden. Am liebsten läuft der Apotheker „Door to Trail“ – das heißt, er schlüpft zu Hause in seine Laufschuhe, tritt aus der Tür und fängt an zu laufen. Und wenn's dann doch mal ein Wettkampf sein soll, steht das Miteinander im Vordergrund. „Wir haben eine sehr gemeinschaftliche Trailrunning-Szene“, sagt er. So komme es schon mal vor, „dass man während eines Laufes mit einem anderen Teilnehmer ein bisschen Zeit in einer Hütte verbringt, oder mit einem Glas Sekt mit den Fans am Wegrand anstößt“. Auf die Teilnahme am Ultra-Trail du Mont Blanc, einer der bekanntesten und renommiertesten Wettbewerbe in der Trailrunnerszene, verzichtet Kaiser aus genau diesen Gründen – trotz Zulassung. Die Strecke von 171 Kilometern wäre Christoph Kaiser mit 2300 anderen Teilnehmern gelaufen, von denen wohl nicht alle zuvorderst auf ein rücksichtsvolles Miteinander aus sind. „Da bekommt man dann bestimmt auch mal einen Schlag mit einem Stecken ab – das wollte ich mir nicht antun“, meint der Apotheker.

Die Strapazen reichen auch so. Kaiser: „Manchmal läuft es sich wie von selbst und dann hat man wieder ein Runner's Low.“ Über einen solchen Tiefpunkt helfe dann nur, erstmal langsam weiterzugehen oder eine Pause einzulegen. Ein bisschen Proviant haben die Trailrunner normalerweise auch bei sich. Und wenn die Wasserflasche leer ist, wird sie in Bächen oder an Brunnen aufgefüllt. „Mir schmeckt das Wasser aus der Natur mittlerweile viel besser als das normale Trinkwasser“, sagt Kaiser. Mit dem Trailrunning hat der Apotheker den perfekten Sport für sich gefunden – auch wenn das Beste, wie halt so oft, erst zum Schluss kommt. Kaiser: „Wenn man dann irgendwann ankommt im Ziel, das ist einfach der geilste Moment!“