

Bewusstes Bergablaufen macht Sinn

LANGSAMER IST MEIST SCHNELLER

Eine Binsenweisheit: Wo es hoch geht, da gehts auch wieder runter. Was Radfahrer freuen mag, flösst manchem Läufer eher Angst ein. Doch auch Abwärtslaufen kann man lernen.

TEXT: SIMON JOLLER

Geht es steil und lange bergab, drohen dem Läufer zitterige Oberschenkel, Muskelkater, Seitenstechen, im schlimmsten Fall gar Misstritte mit Bänderverletzungen. Mit der richtigen Technik können die meisten Bedenken vermieden werden. Regel Nummer eins: möglichst rund, möglichst bewusst und aktiv laufen. Nur so kann man Schläge vermeiden, die den Bewegungsapparat kurzfristig ermüden und langfristig schädigen können. Der Hauptfehler beim Bergablaufen: Mit langem Schritt und gestrecktem Bein auf der Ferse aufsetzen, sich richtiggehend in den Schritt hineinfallen lassen. Der Schock für Gelenke und Muskeln ist maximal und der Laufrhythmus stockt bei jedem Schritt. Besser rollt man bei einem kurzem Schritt locker über die Ferse, oder noch besser, über den Mittelfuss ab.

Breitbeinige «OL-Technik»: Bergablaufen heisst auch: nicht möglichst schnell, sondern möglichst kraftsparend zu laufen. Nur so kann man beim nächsten Anstieg wieder zusetzen. Beim Bergablaufen kann man wenig gewinnen, aber viel verlieren. Geht es ganz steil und technisch anspruchsvoll abwärts, kann man sich den OL-Stil zu eigen machen: leicht breitbeinig und sitzend laufen, so kann man jederzeit auf Unebenheiten reagieren und verliert das Gleichgewicht nicht so rasch. Wer schnell runterläuft, sollte auf einen gleichmässigen

Atemrhythmus achten, um Seitenstechen zu verhindern.

Aktives Laufen ist sicherer: Gegen Fehltritte hilft aktives Laufen, konzentriertes Vorausschauen und gutes Schuhwerk. Aktiv Laufen heisst: jeden Schritt bewusst setzen, nicht zu locker laufen, immer eine Portion Restspannung in der Beinmuskulatur aufrecht erhalten. So ist man jederzeit bereit, einen Misstritt aufzufangen.

Das Auge läuft mit: Wer richtig schaut, wird gar nicht in eine gefährliche Situation kommen. Der Blick sollte zwischen Nah und Fern pendeln. Wer nur vor die Füsse schaut, kann nicht vorausschauend den Weg wählen und wird im letzten Moment vom Hindernis überrascht.

Keine Leichtgewichts-Schuhe: Spezielle Bergablaufschuhe gibt es keine. Kein Wunder, läuft man doch selten nur abwärts. Wer jedoch weiss, dass er in Training oder Wettkampf viel und steil abwärts laufen wird, soll keinen zu leichten Schuh wählen. Gute Mittel- und Vorfussdämpfung helfen beim Abfangen der Schläge. Zu viel Dämpfung, besonders in der Ferse, verhindert jedoch die nötige Kontrolle des Fusses. Man fühlt den Untergrund zu wenig und kann nicht auf Unebenheiten und Überraschungen reagieren. **F**



FOTO: : IMAGO

«Hinunterbrettern» lohnt sich nicht: Bewusstes und aktives Bergablaufen schont Gelenke wie Energiereserven.