DREI GIPFEL, EIN ZIEL

Beim Rad fahren ist die Bergankunft eine Befreiung. Bergab rollt man dahin. Beim Berglauf ist es auch nach dem Gipfelsieg eine Challenge. Besonders, wenn es über 52 Kilometer geht, wie beim Karwendelmarsch. Egal, ob Sie marschieren oder laufen: Für den Berg muss man sich speziell vorbereiten. Schließlich kann man nicht einfach abbrechen und mit der U-Bahn nach Hause fahren. VCM-RUNNING gibt Ihnen die wichtigsten Tipps für die Gipfelsiege.

FOTOS: Karwendelmarsch, Salomon, privat,

Wenn das Herz höher schlägt, ist das nicht nur die Folge der imposanten heimischen Gebirgswelt! Der Outdoor-Sport boomt generell in Österreich und das Verknüpfen des Laufens mit dem Genuss der herrlichen Bergwelt in unserem Lande findet bei Bergläufen die perfekte Vereinigung. Die Strecken sind nicht standardisiert, weshalb auch die manchmal stressige Jagd nach einer neuen persönlichen Bestleistung durch maximalen Naturgenuss ersetzt wird. Der wahre Genuss kann natürlich nur dann aufkommen, wenn Ihnen beim ersten Anstieg und beim Blick hinauf zum Ziel nicht gleich schwarz vor den Augen wird. Wer bergauf laufen können will, der muss natürlich im Flachen schon ein ziemlich flotter Läufer sein. Andererseits ist es keine Schande, auf steilen Stücken auch ein Stück zu gehen. Das machen auch die besten Läufer, wenn man damit schneller vorankommt als beim Laufen. Und dann gibt es noch Bewerbe wie den Karwendelmarsch (heuer am 28. August), wo die stressfreie Marschiererwertung zumindest zahlenmäßig eindeutig im Mittelpunkt steht.

Auf geht's zum Start. Um sechs Uhr morgens sind alle noch bei Kräften.

DAS BERGWANDERN an sich ist so ziemlich die gesündeste Form des Bewegens. Kaum ein Mensch empfindet es als „Training", wenn man einen Berg erklimmt und mit einer wunderbaren Gipfelaussicht belohnt wird. Aber gerade das (normalerweise) mehrstündige Bewegen mit niedriger bis mittlerer Intensität ist das perfekte und gesunde Training der Grundlagenausdauer. Der Naturgenuss wird dabei als Bonus noch extra mitgeliefert.

DER KARWENDELMARSCH wurde nach langer Pause im Vorjahr wiederbelebt. Die Neuauflage zeigte, dass diese Veranstaltung viel mehr als ein 52 km langer „Fitmarsch" durch ein Naturschutzgebiet ist, sondern durchaus das Zeug zu einem Klassiker unter den Berg- und Landschaftsläufen haben kann. Eine Besonderheit der wunderschönen Streckenführung von Scharnitz bei Seefeld durch das Karwendelgebirge nach Pertisau am Achensee, ist, dass es gleich dreimal viele Höhenmeter hinauf und auch wieder hinunter geht. In dieser Hinsicht gleicht das Profil zufällig sehr stark dem Ötscher- ▶

das ist Deine challenge!

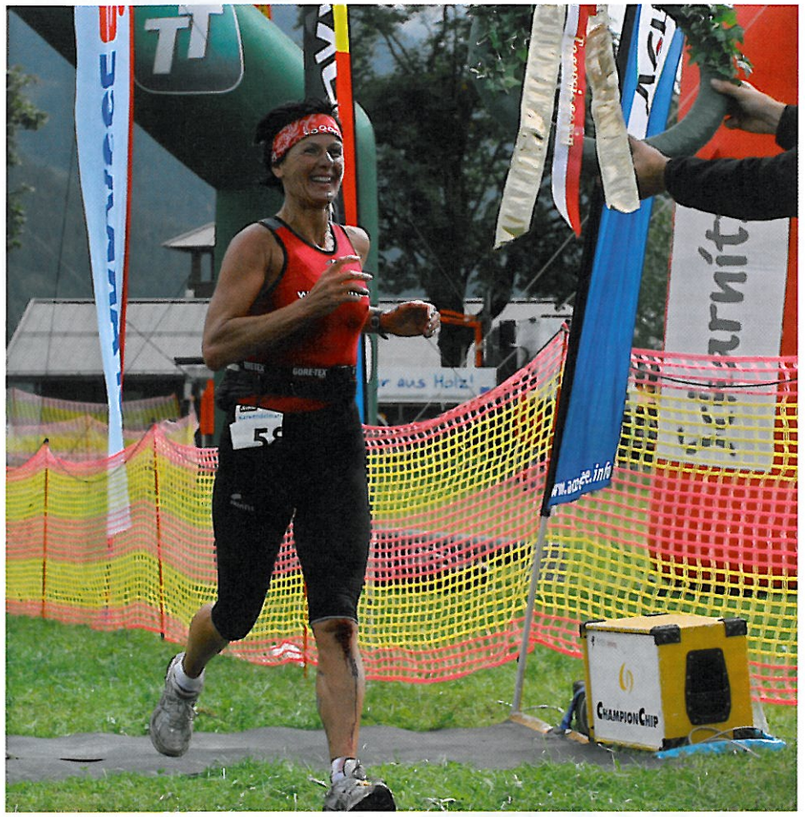
DA SCHNALLST DU AB!
10 MINUTEN TÄGLICH
DRAUF STEHEN GENÜGT!
Die Koordinationsfähigkeit steigt & das Verletzungsrisiko sinkt! Mit Bodyteamwork auf der Challenge Disc von MFT – I am a Team.

Die MFT-Challenge-Disc ist erhältlich im gutsortierten Sportfachandel oder unter www.rueckenfit24.com

MFT®

DIE DISC IST JETZT SO GÜNSTIG WIE NOCH NIE!
Auf www.rueckenfit24.com anmelden > unten stehende Code-Nummer eingeben > die Disc günstiger bestellen.

gutschein im wert von
€ 50,00
www.rueckenfit24.com
code-nummer RUN50



Gezeichnet, aber glücklich. Magdalena Schiffer liefg im Vorjahr nach 5:29 Stunden als Siegerin in Pertisau ins Ziel. Vergessen waren die Strapazen und Wehwehchen der 52 Kilometer über Stock und Stein.

Mini-Rucksack (mit Bauchgurt) mit Notbekleidung/leichter Jacke mitgenommen werden, wenn es dem Sportler nicht um jede Sekunde geht. Im Gegensatz zu einem City-Marathon kann man sich nicht irgendwo hinsetzen, wenn man nicht mehr will (oder kann), auf den Rücktransport warten oder mit der U-Bahn heimfahren.

DAS KLEINE HANDY für Notfälle kann schon eine Hilfe darstellen – man darf sich jedoch nicht auf Empfang in den engen Tälern verlassen. Wichtig: Wirklich nur bei vollständiger Gesundheit an den Start gehen und sich lieber früher als zu spät an die vielen Helfer und Streckenposten wenden. Im Notfall sollte man keinesfalls irgendwelche Abschneider-Versuche machen, weil man abseits der Strecke im alpinen Gelände schwer gefunden wird. Labestationen gibt es genug, wo man von Getränken bis zur Blaubeersuppe perfekt verköstigt wird. Den Rucksack mit Speck und Flachmann lässt man also besser daheim. Die Spitzenläufer werden natürlich nichts zum Essen und Trinken mitschleppen. Hat man aber schon einen kleinen Rucksack mit, dann sollte man auch eine kleine Trinkflasche (oder man nimmt gleich einen Trinkrucksack) und noch ein Gel oder einen Riegel für die Not hineingeben, was schon eine psychologische Hilfe darstellen kann, wenn man darauf zurückgreifen könnte. Man sollte natürlich von Beginn an jede Labestation nützen – aber nicht, um das Nenngeld wieder hereinzubekommen, sondern um einen Flüssigkeitsmangel schon vorbeugend zu bekämpfen. Leicht verdauliches Obst oder auch eine mineralstoffreiche Suppe sind ideale Ergänzungen.

GRUNDSÄTZLICH lässt sich das Bergtraining sehr gut auch in eine Marathonvorbereitung einbauen. Die Spritzigkeit wird vielleicht etwas darunter leiden, weshalb man Usain Bolt auch eher nicht am Großglockner treffen wird. Es gilt der Grundsatz: je höher das Leistungsniveau ist und je näher der Hauptwettkampf kommt, umso spezifischer (wettkampfähnlicher) muss das Training sein. Ein Bergwanderurlaub ist deshalb für viele Marathonläufer zwei oder drei Monate vor einem Marathon perfekt, aber sicher nicht während der letzten paar Wochen vor dem Marathon.

DIE EINTEILUNG bei so einem langen Rennen ist einerseits aufgrund der Gesamt-Zeitdauer, andererseits auch wegen der wechselnden Bergauf-Bergab-Abschnitte nicht einfach. Ist man mit Pulsmesser unterwegs, sollte man auch bergauf nie die anaerobe Schwelle überschreiten. Die klassische Taktik-Empfehlung für lange Strecke gilt auch hier: Das Rennen so einteilen, dass man bei der Hälfte der Strecke das Gefühl hat, das Tempo jederzeit steigern zu können. Besonders beim Karwendellauf gilt: Die großen Zeitunterschiede ergeben sich beim letzten langen Anstieg – man muss also nicht beim ersten Anstieg um jede Sekunde kämpfen. Außerdem sollte man sich bei so einem Bewerb nicht zu viel an anderen orientieren, sondern versuchen, von Beginn an einen Rhythmus zu finden, den man bis zum Ziel beibehalten kann. Wie auch jeder Ironman-Triathlet weiß: Es ist gut möglich, dass man unterwegs einmal einen oder mehrere Hänger hat und sich die Sinnfrage stellt. Im Gegensatz zu einem Marathon (normalerweise) kann es aber durchaus sein, dass es ihnen irgendwann wieder plötzlich besser geht. Es gilt: Positiv gestimmt bleiben und sich vor allem bei einer erstmaligen Teilnahme an so einem Bewerb ein realistisches Ziel setzen, wo die Freude und der Genuss nicht zu kurz kommen dürfen.

WEBTIPP

www.karwendelmarsch.info

GEWINNSPIEL

VCM-RUNNING verlost 3 Startplätze für den Karwendelmarsch am Samstag, 28. August 2010.
Und so geht's: Senden Sie einfach ein E-Mail bis zum 31. Juli 2010 mit dem Kennwort „Karwendelmarsch" an redaktion@running.co.at

DU BESTIMMST DIE RICHTUNG UND NICHT DIE TEMPERATUREN

Unberührte Natur. Faszinierende Kulturkreise. Wer jeden Tag Neues entdeckt, braucht eine Ausrüstung, auf die er sich verlassen kann: die ODLO Outdoor-Kollektion. Diese wurde nach dem Prinzip «inside-out-side» entwickelt: von innen nach außen. Ausgehend von der Haut, sorgt das Equipment mit Hightech-Materialien für optimalen Komfort, zuverlässigen Schutz und uneingeschränkte Bewegungsfreiheit. Für das beste Gefühl, bei jedem Wetter perfekt ausgerüstet zu sein.

Mehr Infos unter: www.odlo.com

PROMOTION / FOTO: Odlo

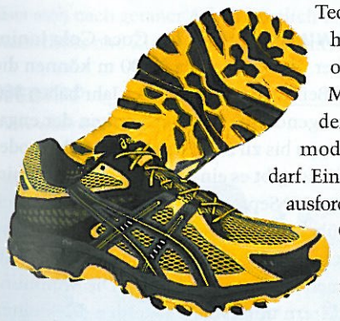
WASSERDICHT

Mit dem neuen „Men's Trajectory Hybrid Jacket", dem ultimativen Regenschutz von The North Face, braucht sich der Sportler um schlechtes Wetter keine Gedanken zu machen. Wasserdichter, atmungsaktiver 2,5-lagigen HyVent™ DT und leichter Strick-Mesh mit Kohlenstofftechnologie aus Bambus bieten die perfekte Kombination. Gewinnen Sie eine von zwei Trajectory Hybrid Jackets. Senden Sie ein E-Mail mit dem Kennwort „North Face" an redaktion@running.co.at

MIT RUNNING GEWINNEN

TRAIL-LEGENDE

Der „ASICS Gel Trabuco 13" ist der Schuh für Läufer, die DEN Geländeschuh wollen. Spitzen-Trail-Technologie und ein Set Up, das auch auf hartem Untergrund keinen Wunsch offen lässt. Gepaart mit den besten Materialien und Technologien bietet der Gel Trabuco alles was man von moderner Laufschuhtechnik erwarten darf. Ein richtiger Alleskönner, ideal für Herausforderungen wie dem Karwendelmarsch! Gewinnen Sie ein Paar ASICS Gel Trabuco 13. Kennwort „ASICS" an redaktion@running.co.at



SPORTY

Beste Sicht im sportlichen und modernen Design garantieren die vielseitig einsetzbaren Sportbrillen „Pro Act© R3204" und „uvex bounce". Gewinnen Sie eine von vier Sportbrillen mit je einem Gutschein für eine individuelle Sport-Seh-Analyse bei einem Rodenstock Sport-Kompetenz-Partner. Senden Sie ein E-Mail mit Kennwort „Rodenstock" an redaktion@running.co.at

FOTOS: Asics, Rodenstock, The North Face

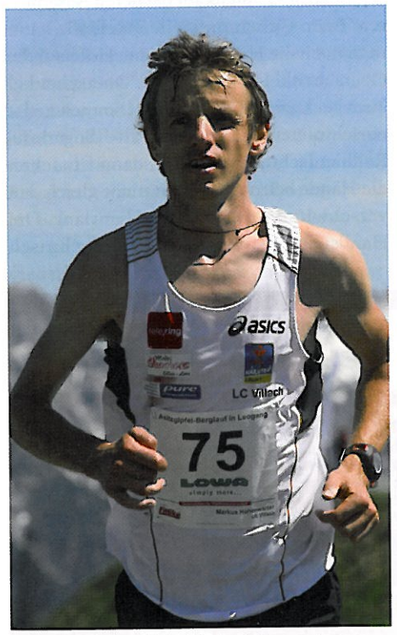
anspruchsvollen Bergläufen (mit Bergab-Teilstücken) sowieso eine gute Idee, weil man sich im Fall eines Sturzes praktisch automatisch mit den Händen abstützen wird. Dabei können die gepolsterten Radhandschuhe böse Verletzungen vermeiden helfen.
Noch ein Tipp: Vor allem Anfänger bekommen beim Bergablaufen sehr leicht Seitenstechen. Konzentriert man sich auf ein tiefes und bewusstes Ausatmen, dann können diese Beschwerden (Emil Zatopek: „An Seitenstechen ist noch niemand gestorben.") weitgehend verhindert werden.

UND AUCH FÜR DIE SEEWINKEL- und Marchfeld-Bewohner haben wir noch einen Tipp: Sollte man im Training kaum zum Berg kommen, dann könnte man einfach den Berg zu sich kommen lassen – in Form eines Laufbandes, bei dem sich der Anstiegswinkel verstellen lässt. Auf dem bergauf-eingestellten Laufband kann man wunderbar auch längere Bergauf-Strecken simuliert und es kann auch an ökonomischeren Lauftechniken getüftelt werden. Bergab wird allerdings ein normales Laufband kaum helfen. Denn hierbei ist man einer Belastung ausgesetzt, die im Vergleich zum Flach-Laufen eine wesentlich höhere Anforderung an die Kraftausdauer stellt.

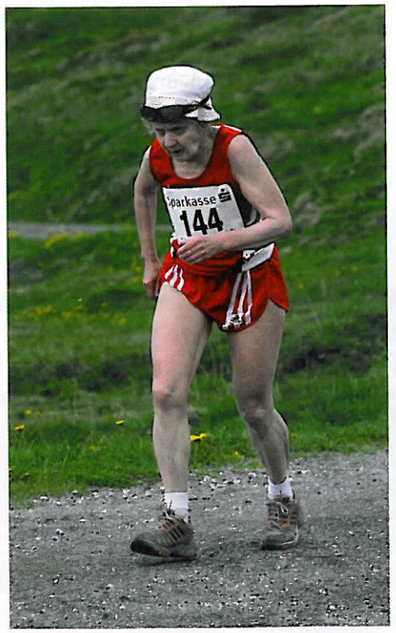
DIE LAUFSPEZIFISCHE MUSKULATUR kräftigt man wie vorhin beschrieben am einfachsten durch Laufen im profilierten Gelände. Im Vergleich zum „normalen" Laufen ist das Berglaufen eine Ganzkörpersportart. Bergauf spüren viele Läufer Rückenschmerzen, weil eben diese Muskulatur nicht gut trainiert ist. Je steiler es bergab geht, umso wichtiger ist ein stabiler Rumpf, d. h. vor allem eine gut entwickelte Bauch-, Rücken- und Hüftmuskulatur. Wenn man einmal bergab laufend wegen einer schwachen Muskulatur „ins Kreuz fällt", wird man schmerzlich an mögliche Defizite erinnert. Aus diesem Grund sind gerade für die Bergläufer die immer wieder im VCM-RUNNING vorgestellten Übungen zur Rumpfkräftigung und zur Stabilisation äußerst wichtig (siehe Seite 48).

MÖCHTE MAN BEI EINEM LAUF wie dem Karwendellauf wirklich laufen, dann möchte man nicht unnötig Gewicht auf den Berg hinaufschleppen. Mittlerweile bieten viele Firmen sehr gute „Trail-Laufschuhe", die für solche Einsatzzwecke ideal sind. Natürlich sollten die Schuhe gut eingelaufen sein und mögliche Blasenstellen schon vorher mit Hautschutzpflastern abgeklebt werden. Festere Schuhe, die über den Knöchel gehen, werden eher den Marschierern vorbehalten bleiben. Apropos unnötiges Gewicht: 10 Gramm sparen beim Laufschuh ist nett, aber könnte es sein, dass woanders (so um die Körpermitte herum) vielleicht wesentlich mehr Einsparpotenzial besteht? Bitte nicht gleich magersüchtig werden, aber es hat schon seinen Grund, warum die besten Bergläufer alle sehr schlank und austrainiert sind. Bergauf ist schon physikalisch bedingt das Gewicht noch entscheidender als beim Laufen im Flachen. Bis Ende August ist ja noch etwas Zeit und Weihnachtskekse gibt's jetzt eh nicht.

ZWISCHEN DEN TIEFSTEN und höchsten Punkten besteht beim Karwendellauf eine Höhendifferenz von fast 1.000 Metern. Das kann auch einen Temperaturunterschied bis zu 10 Grad bedeuten. Bergauf kommt man natürlich mächtig ins Schwitzen und es besteht die Gefahr, bergab schnell auszukühlen – vor allem dann, wenn man sich schon ziemlich leer fühlt und keinen Druck mehr zustande bringt. All das muss bei der Wahl der Bekleidung natürlich berücksichtigt werden – neben der obligaten Funktionsbekleidung sollte vielleicht ein fest sitzender



Marathon-Spitzenläufer Markus Hohenwarter bewegt sich immer öfter den Berg hinauf



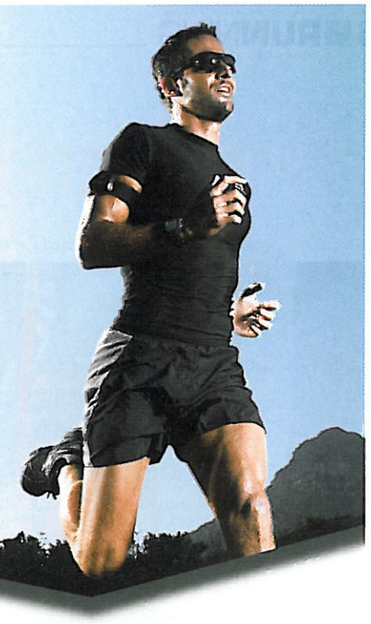
Berglauf hält jung. Schließlich macht ja Erfahrung und Routine beim Berglauf die halbe Miete aus.

Berglauf-Urgestein Alois Redl geht seiner Berufung vor seinem imposanten Betätigungsfeld nach

POLAR RS800CX PTE10 PREMIUM EDITION

FÜR DEINEN ERFOLG! IN JEDER SPORTART.

Mit dem RS800CX PTE10 erbringst du deine Leistung. In den Polar Trainingszonen oder der Polar OwnZone® trainierst du garantiert richtig und vermeidest, dass du dich weder über- noch unterforderst. Ausgestattet mit absolut störungsfreier Übertragungstechnologie und multikompatibel mit den Polar Sensoren erkennt der RS800CX PTE10 die Vorgänge in deinem Körper, noch bevor du es tust. Endlich ein Trainingspartner, der mit dir mithalten kann.



Limitiertes und exklusives Sondermodell
RS800CX PTE10 Premium Edition im Set mit G3 GPS-Sensor, s3 Laufsensor und CS Radsensor W.I.N.D.

www.polar-austria.at

POLAR
LISTEN TO YOUR BODY

COOL RUNNING

Salomon kann im Sommer mit drei Top-Produkten punkten. Diese Hightech-Teile lassen keine Läuferwünsche offen.

SALOMON XA Pro 5

2010 präsentiert Salomon den neuen Trail-Running-Schuh XA Pro 5 mit vielen Features: Angenehmen Tragekomfort und beste Atmungsaktivität garantiert das Obermaterial aus zwei Mesh-Lagen. Das innovative 3D+ Advanced Chassis™ verbindet maximale Stabilität mit einer extra Portion Dynamik: Die integrierte Energy Cell2 erzeugt zusätzliche Abstoßkraft im Vorfuß und gibt dem Läufer hilfreiche Impulse – bei jedem einzelnen Schritt. Mit dem zuverlässigen Halt der Contagrip®-Sohle, der Zehenschutzkappe aus TPU und einem Schlammschutz bietet der XA Pro 5 Sicherheit auf jedem Terrain. Mit diesem Schuh bestimmt nicht der Trail den Weg, sondern Ihre persönliche Leistungsfähigkeit.
VK-Preis: 140,– Euro

XT LITE SHORT

Sportler, die beim Laufen gerne eine Short tragen und den Komfort einer Tight nicht missen wollen, werden mit der „XT Lite Short" glücklich. Diese neue SALOMON-Laufhose besteht aus einer Runningshort und einer integrierten kurzen Tight. Die Tight schützt die Muskulatur und die Beine vor Reibung und Verletzung. Mittels SMART SKIN™-Technologie wurde die richtige Technologie an der richtigen Stelle verarbeitet. Bewegungsfreiheit und geringes Gewicht zählen zu den Vorzügen dieser Laufhose. Das actiLITE™-Material leitet die Feuchtigkeit vom Körper weg und trocknet schnell. Neu enthält die XT Lite Short nun Lycra® Power Material zur Unterstützung der Muskeln und verbesserten Komfort sowie ClimaUV™ 50+ für perfekten Sonnenschutz.
VK-Preis: 55,– Euro

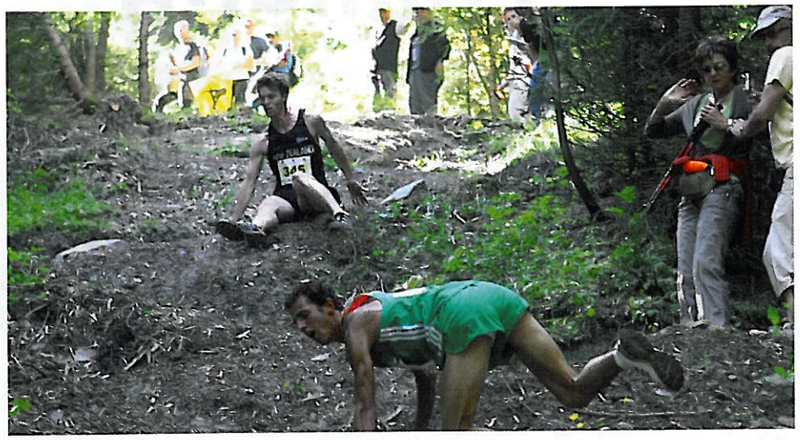
XT WINGS II Zip TECH TEE

Dieses atmungsaktive, superleichte Runningshirt garantiert dank SMART SKIN™-Technologie minimale Reibung auf der Haut. Das actiLITE™-Material leitet die Feuchtigkeit vom Körper weg und sorgt für schnelles Trocknen. Das eingearbeitete X-Static™-Mesh wirkt dabei geruchshemmend. Zusätzliche Features wie der arretierbare Reißverschluss und der reflektierende Markenschriftzug hinten und vorne, runden das Konzept von SALOMON ab. Zusätzlich verfügt das Shirt über ClimaUV™ 35+ Sonnenschutz, ist um fast ein Drittel leichter als im Vorjahr und bietet dadurch noch höheren Tragekomfort.
VK-Preis: 65,– Euro

Infos: www.salomon.com

SALOMON

PROMOTION / FOTOS: Salomon



Das Bergablaufen will geübt sein. Bei einem längeren Bewerb wie dem Karwendelmarsch ist diese verletzungsanfällige Variante in jedem Fall zu vermeiden. Sie werden das Ziel sonst – wenn überhaupt – ziemlich lädiert erreichen.

Marathon im Osten Österreichs, wo am 12. Juni die Österreichischen Meisterschaften im Bergmarathon ausgetragen wurden. Beim Karwendelmarsch geht es insgesamt über fast 3.000 Höhenmeter, was z. B. viel mehr ist als beim berühmten Jungfrau-Marathon in der Schweiz.

JEDER BERGSTEIGER WEISS, dass es ganz normal ist, nach der ersten Bergtour des Jahres einen gewaltigen Muskelkater in den Oberschenkeln zu haben, der vom Bergabgehen kommt. Die „exzentrische Kontraktion" der Muskulatur, also die Belastung, während die Muskulatur nachgebende Arbeit leisten muss, ist hauptverantwortlich dafür. Bergablaufen ist in dieser Hinsicht noch eine mehrfache Steigerung der Belastung des Bergabgehens. Wenn die Strecke nur einmal einen Berg hinauf- und wieder hinunterginge, wäre das noch mehr oder weniger egal, wenn unten angekommen alles wehtut. Folgen darauf jedoch noch zwei Anstiege, so ist eine entsprechende Vorbereitung unabdingbar.

AUCH WER „NUR" beim Karwendelmarsch – also nicht beim Lauf – teilnehmen möchten, darf keinen beschaulichen Spaziergang erwarten. Auch bei guten Bedingungen erfordert das Zeitlimit von 14 Stunden für die 52 km bei anspruchsvoller Streckenführung ein zügiges Marschieren ohne große Pausen. Regelmäßiges Bergwandern und Touren über mehrere Stunden sollten auch in der Klasse der Marschierer in der Vorbereitung nicht fehlen. Stöcke können zwar ab und zu verwendet werden (Tourenstöcke, keine Nordic Walking-Stöcke!), doch der gewohnheitsmäßige Gebrauch wird das wichtige Gleichgewichtsgefühl bergab nicht verbessern.

WER ZUR ELITE der Karwendelläufer zählen will, der sollte mit gezielter Vorbereitung an die Sache herangehen. Wie bei jedem sportlichen Wettkampf sollte man sich zuerst damit auseinandersetzen, was konkret auf einen zukommt: eine Belastung, die bei den meisten Läufern fünf bis acht Stunden dauert.

So eine lange Belastungsdauer erfordert nicht nur gut gefüllte Kohlenhydratspeicher, sondern einen gut funktionierenden und gut trainierten Fettstoffwechsel. Da man wegen der hohen Belastung für Sehnen, Bänder und Gelenke im Training kaum so lange laufen wird, sollten zumindest zur „artverwandten" Gewöhnung im Vorfeld längere Bergtouren oder auch Radfahren auf dem Programm stehen. Die muskuläre Beanspruchung beim Bergaufbiken kommt dem Bergauflaufen schon sehr nahe, eine Spur noch näher wäre der Crosstrainer (v. a. freihändig). So absolvierte auch Alois Redl, der Anfang Juni Vizestaatsmeister im Berglauf wurde, aus Verletzungsgründen den Großteil des Berglauf-Trainings auf dem Fahrrad. Gemütliches Ablaufen von profilierten Wanderwegen über mehrere Stunden stellt eine spezifische Form der Vorbereitung dar, sollte aber nur schrittweise bis zur wettkampfähnlichen Dauer ausgedehnt werden. Fast 3.000 Höhenmeter hinauf und hinunter

SO RICHTIG ANSTRENGEND wird es beim Bergauflaufen – der Puls rast, man kommt außer Atem. Für die Muskulatur sind aber die Bergabpassagen die wesentlich größere Herausforderung. Plakativ könnte man charakterisieren: Bergauf: 90 % Herz-Kreislauf-System, 10 % Muskulatur; bergab: 10 % Herz-Kreislauf-System, 90 % Muskulatur.

Die Labestationen laden die leeren Akkus der Teilnehmer wieder auf

Wie ein kitschiges Gemälde. Das Karwendelgebirge ist nicht grundlos Naturschutzgebiet. Die Marschierer und die Läufer sind hier nur Gäste, die unter- und oberhalb der Baumgrenze nach ihren eigenen Grenzen suchen.

Wie fast alles im Leben: eine Frage der Gewöhnung. Als kleinen Test zwischendurch könnte man jetzt das VCM-RUNNING-Magazin kurz zur Seite legen, um schlappe drei Minuten ordentliche Schrittwechselsprünge zu machen. Ein ordentlicher Muskelkater für den Rest der Woche ist sicher, wenn man diese Beanspruchung nicht gewöhnt ist. Mit dem Bergablaufen ist es nicht viel anders. Bei bereits bestehenden Knieproblemen sind Bewerbe wie der Karwendellauf suboptimal. Ansonsten ist es eine Frage der Gewöhnung, also des zielgerichteten Trainings und auch der Lauftechnik. Die Vorstufe fürs Bergablaufen ist das Bergabgehen, vielleicht noch zusätzlich mit einem umgeschnallten Rucksack. Hat man sich daran einmal gewöhnt, sollte man als nächste Stufe kurze und leichte Bergab-Abschnitte, die dann schrittweise ausgedehnt werden und auch steiler werden können, laufen. Es bleibt zu bedenken, dass die Muskulatur eine wesentliche Schutz- und Stützfunktion für die umgebenen Gelenke darstellt. Das Bergablaufen ist somit grundsätzlich keine schädliche Belastung – doch es erfordert ein entsprechend vorsichtiges Training und einen wachen Geist. Ein Sturz ist gerade bergab nur bedingt lustig.

WAS DIE LAUFTECHNIK anbelangt, sollte der Schwerpunktverlauf bergauf und bergab möglichst eine Gerade beschreiben, sofern das durch das Gelände noch möglich ist. Bergab sollte man also eher nachgebend mit hoher Schrittfrequenz nach unten gleiten als durch übergroße Schritte und einen sprungähnlichen Laufstil die Belastung noch zu potenzieren. Ein guter Anfang wäre es beispielsweise, den Strom für den Aufzug zu sparen, sämtliche Treppen bergab zu laufen, wobei jede Stufe mit hoher Frequenz genommen werden sollte. Je steiler es bergauf geht, umso mehr sollte der Oberkörper für einen günstigen Kraftverlauf nach vorne gebeugt sein. Ist die Wadenmuskulatur gut trainiert, wird bei steilen Abschnitten der Fuß auch nicht mehr ganzsohlig aufsetzen, sondern auf dem Vorfuß den Berg mehr oder weniger leichtfüßig hinauf tänzeln.

IRGENDWANN wird es dann so steil, dass man zu Recht ins Gehen übergeht. Beobachtet man dabei den Puls, so erkennt man, dass er signifikant absinkt. Schwierig ist dann allerdings die Überwindung zum Wiederbeginnen des Laufens auf flacheren Abschnitten. Beim Gehen im steilen Gelände kann man noch die Hände als kleine Hilfe auf die Oberschenkel stützen. Tipp: Oberschenkel auch bei kurzer Hose nicht mit Sonnencreme einschmieren und vielleicht alte (fingerlose) Radhandschuhe anziehen, dann flutschen die Hände beim Abstützen nicht gleich den verschwitzten Oberschenkel entlang. Die Handschuhe sind übrigens bei technisch ▶