



TRAILRUNNING CHEAT SHEET

Die wichtigsten Takeaways für Einsteiger – Schuhwerk, Geländetechnik und Pacing für sichere erste Trails.

1. EQUIPMENT

Wichtigkeit: **Hoch**

ELEMENT	BEDEUTUNG	TIPP
Trailschuhe	Hoch	Griffiges Profil ist dein wichtigstes Sicherheits-Feature im Gelände.
Bekleidung	Mittel	Zwiebelprinzip – das Wetter am Berg wechselt schneller als in der Stadt.
Laufweste	Mittel	Für Wasser, Verpflegung und Notfallausrüstung auf längeren Runden.
Handy & Pfeife	Hoch	Geladen und mit Notfall-App – Erreichbarkeit rettet Leben.

2. TRAINING

Wichtigkeit: **Mittel**



Basis zuerst: Grundlagenausdauer mit langsamen Läufen in einfachem Gelände aufbauen.



Bergauf-Kraft: Laufen und Power Hiking an Steigungen kombinieren – spezifische Kraftausdauer.



Stabi-Training: Sprunggelenke und Rumpf stärken – dein Schutz auf unebenem Untergrund.

3. STRASSE VS. TRAIL

Wichtigkeit: **Mittel**

THEMA	AUF DEM TRAIL
Pace	Langsamer und nach Anstrengung statt nach Kilometerzeit.
Schritte	Kurz und frequent – schnellere Reaktion auf Wurzeln und Steine.
Fußaufsatz	Mittelfuß – maximale Traktion, geschonte Gelenke.
Arme	Aktiv als Balancierstangen für den Oberkörper.

4. SICHERHEIT

Wichtigkeit: **Hoch**



Route & Wetter checken: Vorbereitung ist die halbe Miete – sag jemandem, wo du läufst.



Sichtbar bleiben: Helle Kleidung und Signalpfeife erhöhen deine Sicherheit im Wald.

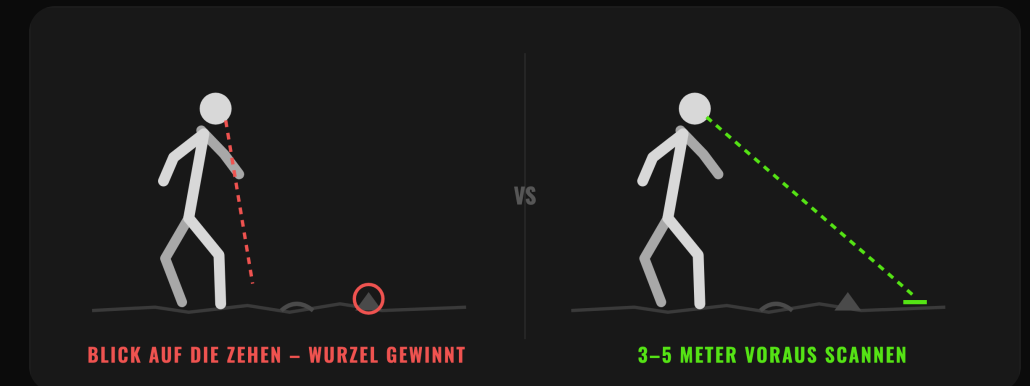


Anstrengung statt Pace: Trail-Kilometer sind langsamer – lauf nach Gefühl, nicht gegen die Uhr.

5. DIE 3 GOLDENEN TECHNIK-REGELN

FAKTOR 1: BLICK SCANT VORAUSS

Wichtigkeit: **Hoch**



Konzept: Wer auf die Zehen schaut, stolpert über das, was drei Meter weiter kommt.

Tipp: Das Gelände permanent 3–5 Meter im Voraus scannen und die Linie früh wählen.

FAKTOR 2: POWER HIKING

Wichtigkeit: **Hoch**

Konzept: Steile Anstiege hochzulaufen ist oft langsamer UND teurer als Gehen.

Tipp: Gehen ist kein Scheitern: kraftvolles Bergaufgehen spart Energie für die technischen Passagen.

FAKTOR 3: HALTUNG MIT VORLAGE

Wichtigkeit: **Mittel**

Konzept: Aufrechte Steifheit kippt im unebenen Gelände.

Tipp: Leicht nach vorn geneigt bleiben, Arme mitarbeiten lassen – so bleibst du über dem Fuß.



PRO-TIPP: Miss deine Trail-Läufe in Minuten und Höhenmetern statt in Kilometern – 10 Kilometer Trail können härter sein als 20 auf Asphalt. So bleibt dein Kopf im Spiel.