



Die Wintermonate sollte man nützen, um sich im Gelände die Kraft für die Straßenlaufsaison 2013 zu holen.

Back to the roots

DAS REVIVAL DES CROSSLAUFS Paula Radcliffe, Kenenisa Bekele, Lornah Kiplagat und Paul Tergat – sie und viele andere Top-Langstreckler haben in ihrer Historie eines gemeinsam: sie gewannen ihre ersten großen Titel im Crosslauf. DI HORST VON BOHLEN

Diese kräfteaubende Disziplin gilt seit jeher als die Krippe für schnelle und zugleich kraftvolle Beine auf der Tartanbahn und der Straße. Nach einigen Jahren im Dornröschenschlaf scheint dieser Bewerb ein Revival zu erleben. Gerade in der kalten Winterzeit erfreuen sich Crossläufer bei eingefleischten Straßenläufern steigender Beliebtheit. Die Vorteile liegen auf der Hand – wir haben genauer hingesehen.

Auf der Jagd nach Bestzeiten suchen Straßenathleten gerne schnelle Strecken mit möglichst wenigen Höhenmetern. Gleich, über welche Distanz: einige Strecken genießen aufgrund geringer bis keiner Steigungen, wenigen engen Kurven und meist nur bedingt windanfälligen Abschnitten den Ruf, sehr schnell zu sein. Dazu zählen etwa die Kurse von Berlin, London, Rotterdam oder

Frankfurt. Im Gegensatz dazu gilt New York mit seinen zahlreichen Brücken und welligem Gelände als schwierig und langsam. Man könnte daraus folgern, dass nur für die anspruchsvolleren Strecken mit zahlreichen Höhenmetern das Einbeziehen von Crosslauftraining sinnvoll wäre. Weit gefehlt! Tatsache ist, dass die abwechslungsreiche Belastung im Gelände wichtige Fähigkeiten für jede Streckenführung und Distanz schult.

KOORDINATION

Die Koordination ist ein sehr wichtiger Bestandteil für einen ökonomischen Laufstil. Eine gute Koordination verhindert, dass der Läufer bei einer schnellen Pace mit angezogener Handbremse unterwegs ist. Die beste Grundlagen-Ausdauer nutzt wenig, wenn die Muskelfasern bei schnelleren Be-

wegungen gegeneinander arbeiten, anstatt gleichgerichtet für einen raschen Kraftaufbau im Muskel zu sorgen. Aufgrund der unkoordinierten Muskelfasern verbrennt der Athlet erheblich mehr Energie und arbeitet auf einem schlechten Wirkungsgrad, also unökonomisch. Gerade Langstreckenläufer, die nicht von den Kurzstrecken oder gar der Bahn kommen, kämpfen häufig mit dieser Herausforderung.

Durch den wechselnden Untergrund im Gelände, den zahlreichen Unebenheiten und der daraus erforderliche Suche des Körpers nach Balance, lässt sich die Koordination der Muskelfasern schulen. Hinzu kommt der wesentlich schnellere Bewegungsablauf während der Bergabpassagen im Vergleich zu flachen oder ansteigenden Abschnitten. Die ständig neuen

Reize fordern ganz spezifisch die Bein- und Fußmuskulatur. Außerdem macht sich der Rumpf und Oberkörper bei der Suche nach dem Gleichgewicht mit der notwendigen Haltearbeit vertraut.

Wichtig zu beachten: Läufe im Gelände können Stabilitätsübungen für eine ganzheitliche Stärkung des Bewegungsapparates nicht ersetzen.

LAUF-KRAFT

Auch hierfür ist der Crosslauf eine sehr effiziente Trainingsergänzung. Der weiche Untergrund, die kurzen, harten Anstiege und die zahlreichen Kurswechsel erfordern erheblich mehr Kraftaufwand, als flache, gerade Strecken. Etwa durch Temposteigerungen bei den Anstiegen und bewusstes Nutzen des Gefälles für die Erholung oder gar für eine zusätzliche Temposteigerung kann man sehr spezifisch die Kraftentwicklung trainieren.

Jenny Wenth, die nicht nur über 1.500 m, sondern auch im Crosslauf ihre Stärke bereits beeindruckend demonstrierte, baut in ihr Training mehrmalige 200-m-Bergaufläufe ein. Der Bergab-Trab dient ihr als wohlverdiente Pause. Die gewonnene Kraft macht sich auf der Straße garantiert bemerkbar.

Die wechselnde Belastung im Gelände hilft auch bei der Schulung einer an die Leistung angepassten Atmung. Während beim Bergauflaufen die Atmung aufgrund der Belastung automatisch verstärkt wird, neigen viele Sportler durch den geringeren Energieaufwand in Bergabpassagen zu flach zu atmen. Seitenstechen tritt auf. Durch bewusstes, intensives Weiteratmen kann dem entgegen gewirkt werden.

WETTKAMPFHÄRTE

In unseren Breitengraden legen nur wenige Trainer ein Augenmerk auf diese Größe. Anders in Ostafrika: Athleten aus diesen Gefilden sind nicht nur in den Weltranglisten vorne, wir können sie getrost auch als Härte-Weltmeister bezeichnen. Das liegt unter anderem an ihren Trainingsmethoden. Fast jede Trainingseinheit spielt sich wie ein interner Wettkampf ab. Die Laufgruppe startet relativ langsam los, steigert mit der Dauer sukzessiv und erbarmungslos das Tempo – völlig unabhängig von den topografischen Gegebenheiten. Alle längeren Trainingseinheiten laufen sie im welligen bis hügeligen Gelände. Am Schluss bleiben nur die Schnellsten übrig, die sich zu guter Letzt noch einen Zielsprint liefern.

Wer dieses Spielchen beherrscht, ist in der Lage, während eines Rennens sogar mehrere taktische Tempowechsel mitzugehen, ohne aus seinem Flow herausgerissen zu werden. Zahlreiche Läufer sind dieser mörderischen Taktik zum Opfer gefallen, da sie nicht darauf eingestellt und trainiert waren.

Crossläufe liefern dem Trainer wichtige Hinweise über die Stärken und Schwächen seiner Sportler, so dass er noch gezieltere und spezifischere Trainingsreize setzen kann. Oft ist weniger mehr, da es beim Training auf die Qualität und nur bedingt auf die Quantität ankommt. «



Kein Zufall – bei großen Crosslauf-Meisterschaften sind meist jene Athleten vorne, die später auch auf der Straße bzw. der Bahn den Ton angeben.

7 WERTVOLLE TIPPS & TRICKS

Das Training im Gelände ist das eine, ein Rennen das andere. Damit Sie bei Ihrem nächsten Crosslauf eine gute Figur machen, hier noch einige wertvolle Tipps:

1. SCHUHWERK

Um im Gelände eine gute Figur zu machen, bedarf es weniger einem schicken Outfit. Vielmehr zählt gutes Schuhwerk. Wird ausschließlich im Gelände gelaufen, empfiehlt sich die Investition in Spikes mit 12-mm-Dornen. Bei Läufen mit Asphaltpassagen bieten Trailsschuhe mit einem entsprechenden Profil guten Halt.

2. WARM UP

Besonders bei niedrigen Temperaturen schützt ein gutes Warm Up Muskeln und Sehnen vor Verletzungen. Unser Tipp: bauen Sie nach einem längeren Einlaufen vier bis fünf Sprints ein, zwei davon am besten bergauf.

3. START

Auch wenn Ihre Mitläufer auf den ersten Metern lossprinten, lassen Sie sich Zeit. Üben Sie Geduld und steigern Sie nach und nach das Tempo.

4. TAKTIK

Versuchen Sie Ihre Kraft so einzuteilen, dass Sie die zweite Hälfte des Rennens schneller laufen können, als die erste. Eine ideale Übung für die kommenden Langdistanzrennen auf der Straße, nicht nur körperlich, sondern auch mental!

5. UP'S & DOWN'S

Um gut und schnell über die typischen Anstiege zu kommen, kann folgender Tipp beim Kraftsparen helfen: Treten Sie vor einem kurzen Anstieg einen Zwischensprint mit kleinen Schritten an und lassen Sie sich über den Hügel tragen. Versuchen Sie die Geschwindigkeit auch bergab zu halten.

6. SPRINTSTÄRKE

Profis zeigen es bei diversen Rennen vor – sei es auf der Bahn, aber auch immer mehr bei Straßenrennen: Auf der letzten Runde oder den letzten Kilometern sprinten sie ihren Konkurrenten davon. Teilen Sie sich Ihr Rennen so ein, dass sie in der letzten Runde in Richtung Ziel sprinten können. Ein perfektes Training, um auch im erschöpften Zustand Ihre Koordinationsfähigkeit erneut zu fordern.

7. HOPPALAS

Rutschige Passagen, Stürze, Hindernisse – all das gehört zum Crosslauf. Da kann in der Hitze des Gefechtes schon ein kleines Hoppala passieren. Lassen Sie sich nicht aus der Ruhe bringen. Sehen Sie es als mentales Training für die kommenden langen Strecken. Wenn Ihnen dabei ein Missgeschick passiert, wissen Sie: „Ich schaffe es trotzdem!“