

Was ist Trailrunning, ein Ultralauf, ein Ultratrail, Skyrunning

Trailrunning, Ultratrail, Ultralauf ... alle reden davon, aber eine genaue Definition dieser Disziplinen des Laufsports muss man dann schon bewusst suchen, um sich nicht auf schwammige Umschreibungen einzulassen. Da ich auch irgendwie wissen wollte, wie sich die einzelnen Disziplinen abgrenzen und was rein fällt, habe ich eine kleine Recherche durchgeführt und möchte die Ergebnisse hier auf einer Seite zusammengefasst, zugänglich machen.

Was ist Trailrunning

Früher hätten wir gesagt 'Waldlauf', 'Geländelauf' oder 'Crosslauf' ... heute gehen wir Trailrunning ;-) Wobei ganz unberechtigt ist diese Aussage nicht, denn seit dem 19. August 2015 wurde Trailrunning als eigene Disziplin der IAAF (Weltleichtathletikverband) anerkannt.

Doch was ist jetzt eigentlich dieses Trailrunning?

Laut Wikipedia ist ein Traillauf (auch Waldlauf bzw. Landschaftslauf genannt) eine Form des Langstreckenlaufs, die abseits asphaltierter Straßen stattfindet. Zusätzlich werden noch die in der Praxis wenig, bis nicht gebrauchten Kategorien (höchstens von der Sportartikelindustrie) Cross Running (Urban Trail Running/Citytrail), Cross Trail (On Trail) und Trail-Adventure (Off Trail) angeführt.

Auf der Webseite der ITRA - International Trail Running Association - findet man dagegen nachfolgende Definition von Trailrunning:

Trailrunning oder Traillauf ist ein Rennen bzw. ein Lauf der in einer natürlichen Umgebung (Berg, Wald, Wüste, Flachland) durchgeführt wird. Der Anteil an befestigten (gepflastert, asphaltiert, betoniert) Straßen darf nicht mehr als 20 % der Gesamtstrecke ausmachen. Das Gelände kann variieren, Schotterstraßen, Waldwege, Singletrails. Zusätzlich gibt es Vorgaben für Wettkämpfe im Hinblick auf Markierung der Strecke. Ein weiterer zentraler Faktor beim Trailrunning ist die Autonomie der Läufer. Da man meist länger unterwegs ist, muss Ausrüstung und Verpflegung selbst mitgenommen werden. Bei Trailrunning Events die den Vorgaben der ATRA bzw. ITRA folgen, sind die Labestationen im Allgemeinen so verteilt, dass die schnellsten Läufer ca. 2 Stunden von einer zur nächsten unterwegs sind - man spricht von Semi-Autonomem Charakter. Weiters kommen beim Trailrunning, egal ob Wettkampf oder nicht, noch die Aspekte von Ethik, Solidarität, Loyalität und Respekt vor der Umwelt bzw. des Umweltschutzes für den Läufer hinzu.

Auch die Definitionen der American Trail Running Association und der Trail Running Association Großbritannien weichen im Wesentlichen nicht von dieser Definition ab.

In den Statuten der ATRA - Austrian Trailrunning Association - findet sich zusätzlich noch eine Information, die eine Abgrenzung des Trailrunnings zum Flachlauf auf Basis der zu bewältigenden Höhenmeter definiert:

So sollte der Aufstiegs-Höhenmeteranteil einer Laufstrecke als Richtwert mindestens 5% der Streckenlänge betragen. Beispielhaft wären das bei 30 Kilometer Laufstrecke mindestens 1500 Höhenmeter Aufstieg bzw. positive Höhenmeter wie es in der Trailrunning Sprache so schön heißt. Je mehr Höhenmeter und Singletrails, je weniger Asphalt, umso mehr muss auch das Training dem Trailrunning und den Anforderungen entsprechen.

Was ist ein Bergmarathon

Ein Bergmarathon ist laut Wikipedia ein Berglauf, also ein Lauf mit großen Höhenunterschieden, der über die Marathondistanz von 42,195 km verläuft und bei langen Berganstiegen viele Höhenmeter überwindet.

Derselbe Artikel sagt aber auch, dass es keine offizielle Definition gibt, was nun ein Bergmarathon ist und was nicht. Laut weitläufiger Meinungsbildung sollte es aber auf der Strecke mindestens 1000 Höhenmeter bergauf gehen. Auch sollten diese Höhenmeter möglichst in längeren Anstiegen und nicht in unzähligen kleinen Anstiegen auf Hügel zurückgelegt werden. Bergläufe über 42,195 km werden Ultrabergläufe, Berg-Ultramarathons oder Ultra-Bergmarathons genannt.

Es gibt aber auch Läufe, die fast nur bergab führen, das sind dann Marathons in den Bergen aber keine Bergmarathons :-)

Was ist ein Ultralauf oder Ultramarathon

Ein Ultralauf bzw. Ultramarathon ist laut Wikipedia eine Laufveranstaltung über eine Strecke, die länger als die normale Marathondistanz von 42,195 Metern ist. Wobei es hier im Allgemeinen um Straßenläufe handelt. Es gibt verschiedene Typen von Ultraläufen. Zum einen jene, die über eine bestimmte Distanz gehen, z.B. 100 km Läufe oder jene, die über eine bestimmte Zeitdauer ausgetragen werden, z.B. 6, 12 oder 24 Stunden Läufe.

Norbert Madry schreibt in seinem Buch 'Der Ultralauf-Kompass', ein Ultralauf ist jeder Lauf, der am Stück die klassische Marathondistanz von 42,195 km deutlich überschreitet. Weiters schreibt er, dass bei flachen Läufen, die meisten Läufer ca. 3 bis 13 Kilometer als 'spürbar' bzw. 'deutlich' länger als eine Marathondistanz empfinden.

Was ist ein Ultratrail

Inzwischen wissen wir in etwa was Trailrunning, ein Ultralauf und ein Bergmarathon ist. Spannender wird's nun aber bei dem Begriff 'Ultratrail'. Im Internet finden sich praktisch keine Definitionen dieses Begriffs. Lediglich die ITRA und ATRA geben eine Aussage über den Begriff:

Zur Festlegung der ITRA Punkte für einen Lauf, muss natürlich ausschließlich die ITRA Definition verwendet werden.

Leider gibt es anscheinend aber nicht nur eine rein sportliche bzw. auf den Eigenschaften eines Laufs basierende Definition des Begriffs ULTRA-TRAIL. Laut einem Beitrag auf trailfieber.de scheint es so, als hätten sich die Veranstalter des UTMB (ULTRA TRAIL DU MONT BLANC), den Begriff ULTRA-TRAIL als Marke eintragen lassen und es kommt dadurch soweit, dass sie anderen Läufern die ebenfalls ULTRA-TRAIL in ihrer Bezeichnung haben, die Qualifikationspunkte für den UTMB nicht anerkennen, um sie dazu zu zwingen, den Begriff aus ihrem Namen zu nehmen.

Kilometer-Effort / Kilometer-Leistungsrechner

Nachfolgend kannst Du ganz einfach Deinen Lauf nach den Richtlinien der ITRA und ATRA kategorisieren lassen!

Was ist Skyrunning

Die ISF - International Skyrunning Federation definiert Skyrunning als Berglaufen auf extrem anspruchsvollen Trails auf einer Seehöhe von über 2000 Metern, wobei die Kletterschwierigkeit den UIAA Grad II nicht überschreitet. Es gibt vier Disziplinen, die sich nicht nur durch die Distanz, sondern durch die zu bewältigenden Aufstiegshöhenmeter und die technische Schwierigkeit der Trails, definieren. Diese sind Vertical, Sky, Ultra und Extreme.

Eine zusätzliche Unterscheidung zum Trailrunning, speziell bei Rennevents, sind die recht straffen Zeitlimits. Bedingt durch die Seehöhe und die technischen Schwierigkeiten sind Skyrunning Events meist zeitlich so begrenzt, dass die Läufer nicht bei Dunkelheit unterwegs sind.

Nachfolgend Details zu den einzelnen Skyrunning Disziplinen:

Vertical bzw. Vertical Kilometer®: Dies sind Läufe mit einer positiven Höhendifferenz von 1000 Höhenmetern am Stück auf einer Strecke von maximal 5 Kilometern und Passagen von mehr als 30% (3 Höhenmeter auf 10m Strecke) Steigung.

Sky bzw. SkyRace®; oder SkyMarathon sind Läufe zwischen 20 und 49 Kilometern und einer positiven Höhendifferenz von mindestens 1300 Höhenmetern (SkyRace®) und mindestens 2000 Höhenmetern (SkyMarathon) auf einer Seehöhe von über 2000 Metern. Die Zielzeit des Siegers beträgt bei diesen Läufen weniger als 5 Stunden.

Ultra bzw. Ultra SkyMarathon sind Läufe zwischen 50 und 99 Kilometern und einer positiven Höhendifferenz von mindestens 3200 Höhenmetern. Die Zielzeit des Siegers beträgt hier zwischen 5 und 12 Stunden, das maximale Zeitlimit 16 Stunden!

Extreme bzw. Skyrunning Extreme Series: Diese Disziplin gibt es erst seit 2016, und es gibt auch nur sehr wenige Events, die unter diese Kategorie fallen: z. B. den 'Tromso Skyrace in Norwegen', die 'Kima Trophy in Italien' und das 'Glen Coe Skyline'. Bewerbe dieser Kategorie sind 50 bis 55 Kilometer lang, haben eine positive Höhendifferenz zwischen 4200 und 5000 Höhenmetern aber sehr hohe technische Schwierigkeiten. Ausgesetzte Felsgrate, Geröll- und Schneefelder oder Klettersteige warten hier auf den Läufer. Quelle: inov 8 - what is extreme Skyrunning

Sehr beeindruckend ist auch ein Blick auf die Skyrunning Rekord Übersicht (Stand Jänner 2020). Dort sieht man, dass für den Vertical K eine Bestzeit von unglaublichen 29,42 Minuten zu Buche steht. Aber auch die Leistungen bei anderen Events lassen einen nur staunen!

Trailrunning Fachsprache - Was ist ein Livepoint, Dropbag etc.

Für Viele mag es klar sein - persönlich konnte ich anfangs mit Begriffen wie Livepoint oder Dropbag nichts anfangen bzw. nur Vermutungen anstellen. Für alle denen es evtl. genau so geht, hier eine kurze Erklärung.

Livepoint: Livepoints sind Labestationen, die meist etwas mehr Angebot haben, als normale Labestationen auf der Strecke. Außerdem besteht die Möglichkeit, einen Dropbag (siehe unten) vom Veranstalter zum bzw. zu den Livepoint(s) transportieren zu lassen. Der Dropbag wird danach vom Veranstalter auch wieder in den Zielbereich gebracht. Ab einer Streckenlänge von mehr als 70 Kilometern empfiehlt die ATRA Livepoints etwa alle 40 Kilometer.

Dropbag: Ein Dropbag ist ein Sack, in den der Teilnehmer persönliche Ausrüstung, Verpflegung etc. packen kann. Der bzw. die Dropbag(s) werden dann vom Veranstalter zu dem/den Livepoint(s) gebracht. Der Dropbag wird auch wieder in den Zielbereich zurück gebracht und kann dort vom Teilnehmer abgeholt werden.

Medicalpoint: Bei Strecken über 70 Kilometern wird von der ATRA ein Medicalpoint, also eine Betreuungsstelle (Labestation) mit einem Arzt, nach ca. 2/3 der Gesamtstrecke empfohlen.

Cut off time: Die Cut off time ist ein Zeitpunkt im Zuge eines Rennens (gibt es nicht nur beim Trailrunning) bis zu dem bestimmte Punkte der Strecke, meist Labestationen bzw. das Ziel, erreicht werden müssen, andernfalls wird man aus dem Rennen genommen bzw. das Finish zählt nicht offiziell. Die Festlegung diese Zeiten obliegt dem Veranstalter und dient im Allgemeinen der Sicherheit; z. B. das Erreichen des Ziels vor der Nacht. Wie streng diese Limits kontrolliert bzw. exekutiert werden obliegt ebenfalls dem Veranstalter.

Flask bzw. Soft Flask: Soft Flasks sind extrem leichte 'weiche' Trinkflaschen aus Kunststoff. Diese haben sich in den letzten Jahren zusehends als Trinksystem fürs Trailrunning durchgesetzt. Die Vorteile sind das geringe Gewicht und das einfache Handling im Vergleich zu Camelbags. Die meisten Trailrunning-Rucksäcke haben Befestigungen für diese Flaschen vorne auf den Trägern (vor der Brust), dies bringt eine gleichmäßigere Lastverteilung wie bei Camelbags, die ja auch auf dem Rücken getragen werden. Auch das Reinigen und Trocknen ist einfacher.

Informationen und Hinweise

Weiterführende Links

- Web: <http://www.i-tra.org>
ITRA - International Trailrunning Association
- Web: <http://www.atra.club>
ATRA - Austrian Trailrunning Association
- Web: <http://www.skyrunning.com>
ISF - International Skyrunning Federation
- Web: <https://de.wikipedia.org/wiki/Traillauf>
Wikipedia Traillauf - Wikipedia Seite zum Begriff Traillauf
- Web: <https://de.wikipedia.org/wiki/Bergmarathon>
Wikipedia Bergmarathon - Wikipedia Seite zum Begriff Bergmarathon
- Web: <https://de.wikipedia.org/wiki/Ultramarathon>
Wikipedia Ultramarathon - Wikipedia Seite zum Begriff Ultramarathon
- Web: <https://www.stiebner.com/copress/laufen-ausdauersport/der-ultralauf-ko...>
Der Ultralauf Kompass - Der Ultralauf Kompass - für Leute die es wirklich wissen wollen
- Web: <http://trailrunner.com>
trailrunner.com - American Trail Running Association
- Web: <http://www.tra-uk.org>
www.tra-uk.org - Trail Running Association Großbritannien
- Web: <http://www.trailfieber.de/keine-utmb-punkte-fuer-ultra-trails/>
trailfieber.de - Beitrag über den Markenschutz von ULTRA-TRAIL durch die UTMB Organisatoren
- Web: <https://baldrunner.com/2011/05/17/cut-off-times/>
baldrunner.com - Beitrag zum Thema Cut off Zeiten (Englisch)