

1 Der Langstreckenlauf und seine verschiedene „Formate“

Langstreckenlauf ist nicht gleich Langstreckenlauf! Kaum eine andere Sportart kennt so viele unterschiedliche Disziplinen, wie das Laufen im Allgemeinen und der Langstreckenlauf im Besonderen. Allein bei den Olympischen Spielen finden sich über ein Dutzend Laufwettkämpfe der Leichtathletik in denen die Athleten um Medaillen kämpfen. Neben den Sprintwettkämpfen, zählen dabei auch die Hürdenläufe und die Langdistanzen zu den bekannten Stadionkategorien. Zudem finden sich jedoch auch außerhalb des Stadions Laufdisziplinen, wie das Gehen oder der Hindernislauf. Als eigenständige Disziplin stellt der Marathonlauf eine der traditionsreichsten Disziplinen der Spiele dar. So wird das Laufen über die 42,195 km bereits seit den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit in Athen (1896) ausgetragen. Neben diesen Einzeldisziplinen finden sich des Weiteren Staffelnwettkämpfe oder olympische Mehrkämpfe in denen das Laufen über verschiedene Distanzen die sportliche Herausforderung darstellt. Bezieht man nun noch die Sportart Triathlon in die Überlegungen ein, bei denen die Laufkategorie ca. 30% des Gesamtwettkampfes einnimmt, werden die Bedeutung und der Umfang des Laufsports schnell deutlich.

Neben der Vielzahl an olympischen Laufdisziplinen finden sich jedoch auch Laufwettkampf-Formate, die über die olympischen Erscheinungsformen hinausgehen. So gibt es beispielsweise den sogenannten Ultralangstreckenlauf für all jene Sportler, die Läufe jenseits der Marathondistanz absolvieren möchten. Für diese tragen eigenständige Organisationen, wie die Deutsche Ultramarathon-Vereinigung e. V. oder die International Association of Ultrarunners nationale und internationale Meisterschaften, Meetings oder Cups aus. Laut Beck (2015) stehen den etwa 130.000 aktiven Marathonläuferinnen und Marathonläufern mittlerweile rund 8000 aktive Ultralangstreckenläufer gegenüber. Beck (2015) berichtet jedoch, dass die Läuferzahlen von Ultralaufveranstaltungen trotz wachsender Beliebtheit, insgesamt noch eher gering ausfallen.

Demnach liefen im Jahr 2013 bei den meisten Veranstaltungen etwa 30 bis 300 Männer und Frauen (Beck, 2015), was im Vergleich zu den großen Marathonwettkämpfen ein eher kleines Teilnehmerfeld darstellt (zum Vergleich Berlin-Marathon 2013: > 40.000 Läufer). Bei Beck (2015) findet man auch noch zwei weitere Begriffe, den Ultramarathon und den Ultralauf. Der Ultramarathon und der Ultralauf unterscheiden sich laut Beck (2015) dabei lediglich in ihrer Streckenlänge beziehungsweise ihrer Zeitdauer. Während bei klassischen Ultramarathons maximal 100 km oder 12 Stunden zu bewältigen sind, können Ultraläufe bis zu 1000 Meilen Streckenlänge aufweisen und über mehrere Tage stattfinden.

Bezüglich der Entwicklung dieser speziellen Form des Laufens, weist Beck (2015) darauf hin, dass das Angebot an entsprechenden Laufveranstaltungen jährlich ansteigt und sich in den letzten Jahren fünf Jahren bereits verdoppelt hat. In Deutschland wurden im Jahr 2012 beispielsweise 154 Veranstaltungen aus dem Ultralauf-

beziehungsweise dem Ultramarathonbereich durchgeführt bei denen die durchschnittliche Teilnehmerzahl 81 Läufer und Läuferinnen umfasste. Dabei steigt die Anzahl der Ultraläufer jährlich um etwa 10%. Auch diese Entwicklung (von außerolympischen Laufdisziplinen) untermauert die Bedeutung des Laufens in all seinen Formen im Leistungs- aber vor allem auch im Volkssportbereich. Dass es dabei zur Ausdifferenzierung solcher eher extrem anmutenden Laufdisziplinen kommt, sieht Beck (2015) vor allem darin begründet, dass das Marathonlaufen mehr und mehr zum Volkssport und Lifestyle Event verkommt, so dass ambitionierte Läufer größere sportliche Herausforderungen suchen. Der Ultralauf bietet diese Herausforderungen größtenteils aufgrund seiner deutlich umfangreicheren Streckenlängen.

Eine ähnliche Entwicklung, welche jedoch bislang weniger umfangreich dokumentiert ist, hat die Laufdisziplin des Traillaufens (englisch: Trailrunning) genommen. Wissenschaftliche Untersuchungen mit dem Schwerpunkt „Psychologie“ findet man hierzu, außer einige wenige akademische Abschlussarbeiten (wie z. B. Jungk, 2014 oder Janouch, 2015) kaum. Das Traillaufen als eigenständige Disziplin, das unter anderem durch den Lauf abseits von Straßen und einer erhöhten Verbundenheit zur Natur, sowie der Bewältigung von Höhenmetern gekennzeichnet ist, lässt sich dabei nicht immer trennscharf vom klassischen Ultralaufen abgrenzen. So finden Ultraläufe oder Ultramarathons mitunter außerhalb asphaltierter Straßen statt und weisen eine gewisse Anzahl an Höhenmetern auf. Dementsprechend haben sich mittlerweile auch Mischformen wie sogenannten Ultratrailläufe herauskristallisiert. Das Traillaufen selbst erfreut sich seit einigen Jahren steigender Beliebtheit, weshalb es häufig als Trendsportart dargestellt wird (Seiler-Runge, Schmidt & Fischer, 2015). So findet sich, neben der Zunahme speziellen Trailrunning Equipments, eine Vielzahl an Internetseiten, Foren, Blogs oder Büchern und Veröffentlichungen zur Thematik Trailrunning. Bei entsprechender Recherche lassen sich 150 offizielle Trailwettkämpfe für das Jahr 2015, allein in Deutschland finden (Duwe, 2015). Die Teilnehmerzahlen sind denen klassischer Ultraläufe dabei häufig überlegen. So starteten bei einem der bekanntesten Trailläufe, dem „Zugspitz Ultratrail“ laut der Internetseite des Veranstalters dieses Jahr etwa 2200 Teilnehmer (Albrecht, 2015). Beim „GutsMuths Rennsteiglauf“ partizipieren jährlich sogar um die 15.000 Laufsportler (Clau-der, 2015). Repke und Wischniewski (2011) erklären sich diesen spezifischen Trend, mit dem Wunsch des Menschen fern ab der Stadt und des Alltagslebens zu laufen. So lässt sich vermuten, dass es viele Läufer nicht mehr reizt, exakt kalkulierte Trainingsstrecken, mit starrem Blick auf die Herzfrequenzmesser „herunter zu laufen“. Viel plausibler erscheint hingegen die Annahme, dass diese Läufer möglichst viel erleben wollen, Gelände erkunden oder der Natur beim Laufen nahe sein möchten – eben den Wunsch hegen, dass das Laufen zu einem Gesamterlebnis wird. Oft finden Trailwettkämpfe als mehrtägige Etappen statt, verlaufen über Gebirgszüge oder wie im Falle des Rennsteiglaufs sogar durch landschaftliches Weltkulturerbe. Die Austragungsorte sind demnach weniger alltäglich, sondern in irgendeiner Form besonders. Besonders herausfordernd, besonders abgeschieden,

besonders einzigartig. Anders eben, als es die Straßen der Stadt oder kurzen Waldwege ringsum der Komfortzone zulassen würden. Diese Besonderheit bedeutet aber auch, dass Trailläufer einen entsprechenden finanziellen und zeitlichen Aufwand betreiben müssen, um an die jeweiligen Wettkampfstätten zu gelangen, welche sich häufig in deutschen Mittel- oder Hochgebirgen befinden. Neben den ohnehin hohen Trainingsanforderungen für Ausdauersportarten, zeugt die Teilnahme an solchen Wettkämpfen von besonderem laufsportlichem Engagement.

Chase und Hobbs (2010, S. 5) beschreiben vier charakteristische Merkmale, die eine Trailstrecke kennzeichnen sollten. Die Strecken sollten demnach (1) nicht asphaltiert sein, (2) natürliche Hindernisse aufweisen die es während des Laufens zu bewältigen gilt (Wurzeln, Steine, Schlamm, Eis, Schnee, Laub usw.), (3) eine signifikante Zahl an Höhen- und Tiefenmetern beinhalten und (4) Landschaftliche Ausblicke bereithalten. Laut Beck (2015) stellt das Traillaufen an den Sportler zudem besondere Anforderungen hinsichtlich Ausdauerfähigkeit, Konzentration und Koordination, da sich der Läufer an ständiges wechselndes und mitunter unwegsames Gelände anpassen muss. Außerdem ist das Trailrunning durch Geländeanstiege und damit durch die Bewältigung einer bestimmten Anzahl an Höhenmetern gekennzeichnet und unterliegt witterungsbedingten Streckenunterschieden. Die Laufzeiten können daher nicht oder nur in Relation gesetzt mit denen klassischen Straßenrennen verglichen werden (mitunter 50-100% mehr Trailzeit für die gleiche Distanz). Da Trails häufig abseits der Städte über Wald, Wiesen und Gebirgspfade führen, verweisen sowohl Beck (2015), als auch Chase und Hobbs (2010) auf eine besondere Nähe zur Natur und auf das Naturerlebnis als Teil der Laufeinheit oder des Laufwettkampfes.

Eine neuere Form des Traillaufens beschreibt Beck (2015) als Adventure-Trailrunning, welches durch extremes Gelände und ein riskantes Umfeld gekennzeichnet ist. Wildnis, Gebirge, Wüste oder Dschungel sind als Austragungsorte denkbar. Außerdem finden sich für das Traillaufen unterschiedliche Streckenlängen, bei denen sich besonders die Ultradistanzen einer wachsenden Beliebtheit erfreuen. Als Ultratraildistanz gelten dabei Streckenlängen ab 35 km aufwärts, wobei andere Autoren wie Chase and Hobbs (2010) erst ab einer Streckenlänge jenseits der Marathondistanz (42,2 km) von Ultraläufen sprechen. Diese Orientierung hin zu längeren Strecken, macht vor allem unter der Berücksichtigung des verhältnismäßig hohen Aufwands Sinn, der betrieben werden muss um zu den jeweiligen Wettkampfstätten zu gelangen. So wäre es beispielsweise für einen Läufer aus dem Norden sicherlich wenig attraktiv von Hamburg bis zur Zugspitze zu reisen, um einen Lauf zu absolvieren, der lediglich über 10 km ginge und dementsprechend schnell vorbei wäre. Vielmehr stellt das Traillaufen ein besonderes sportliches Ereignis dar, für welches Läufer gerne bereit sind große zeitliche und finanzielle Ressourcen zu opfern (Beck, 2015; Seiler-Runge, Schmidt & Fischer, 2015).

In jedem Fall ergeben sich aus der Vielfalt der verschiedenen Laufdisziplinen auch Unterschiede in den jeweiligen psychischen Anforderungsprofilen für diese unter-

schiedlichen Lauf-Formate. Wir versuchen genau diesen Punkt im weiteren Verlauf dieses Buches zu berücksichtigen. Sicherlich ergeben sich Überschneidungspunkte. Allen Lauf-Formaten ist gemeinsam, dass eine hohe Ausprägung im Bereich Motivation und Wille nötig ist, um seine spezifischen Ziele in den verschiedenen Lauf-Formaten zu erreichen. Es ergeben sich aber ganz sicher Unterschiede, insbesondere in den Bereichen Konzentration und Aufmerksamkeitsregulation, sowie Emotion und Angst. Es macht eben doch einen Unterschied, ob ich an einem Stadtmarathon auf flacher Asphaltstrecke teilnehme oder eben an einem Trail-Lauf, auf schmalen und u. U. nicht ganz ungefährlichen Pfaden.