

TRAILRUNNING EINSTEIGER CHECKLISTE



Der erste Trailrunning-Wettkampf ist ein aufregendes Abenteuer. Unbefestigte Wege, steile Anstiege, unberechenbares Gelände und die mentale Herausforderung machen den Reiz dieses Sports aus. Doch bevor es an die Startlinie geht, ist eine gute Vorbereitung entscheidend. Diese Checkliste hilft dir, dich optimal vorzubereiten damit du deinen ersten Trailrunning Event in vollen Zügen genießen kannst.

TRAINING

Ein gezieltes Training mit Bergläufen, Intervallen und langen Läufen auf Trails hilft die nötige Kraft-, Ausdauer und Koordination aufzubauen. Laufe regelmässig auf Trails, um dich an unebenes Gelände, Steigungen und Abstiege zu gewöhnen. Studiere das Streckenprofil und nähere dich Schritt für Schritt an die Anzahl Höhenmeter an. Integriere ähnliche Auf- und Abstiege wie auf dem Streckenprofil in dein Training.

Plane Trainingseinheiten auf der Originalstrecke ein, falls möglich. Die aktuellen Verhältnisse auf den Originaltrails findest du *hier*.

AUSRÜSTUNG TESTEN

Die richtige Ausrüstung und Verpflegung können auf längere Strecken entscheidend sein. Studiere die Liste des Pflichtmaterials und stelle alle erforderlichen Produkte zusammen. Probiere die Kleidung an und packe deinen Laufrucksack mit dem obligatorischen Material. Absolviere regelmässig Trainingsläufe mit dem kompletten Material. *Hier* geht's zum Pflichtmaterial.

VERPFLEGUNG PLANEN UND TESTEN

Studiere den Verpflegungsplan deiner Strecke und achte auf folgende Punkte:

- Welche Getränke und Nahrungsmittel sind an welchem Posten vorhanden
- Wieviel Distanz und Höhenmeter liegen zwischen den jeweiligen Posten
- An den Posten Faulhorn und Egg (E51, E101) kann nur je 0,8l Flüssigkeit nachgefüllt werden, da die ganze Verpflegung per Helikopter transportiert werden muss

Teste in deinen Trainingsläufen wieviel Nahrung- und Flüssigkeit du auf der Länge und Anzahl Höhenmeter zwischen den Posten benötigst. Grundsätzlich wird empfohlen dem Körper alle 30 – 45 Minuten Kohlenhydrate und Elektrolyte zuzuführen.

Probiere die Nahrungsmittel und Getränke welche an den Posten vorhanden sind aus, beobachte welche Produkte dein Magen auch unter extremer Belastung gut verträgt und stelle deinen individuellen Verpflegungsplan zusammen. Dies ist meist eine Kombination zwischen deinen bevorzugten Produkten und denen welche an den Verpflegungsstellen zur Verfügung stehen. Beachte, dass nicht an jedem Verpflegungsstellen und bei jeder Strecke dieselben Produkte verfügbar sind. Auf dem *Verpflegungsplan* ist die Auswahl jedes Postens detailliert aufgelistet.

MENTALE VORBEREITUNG

- Lerne die Strecke kennen. Prüfe dir das Streckenprofil und die Abstände der Verpflegungsstellen ein. Bestenfalls kannst du einzelne Streckenabschnitte vor Ort erkunden.
- Setze dir realistische Ziele, konzentriere dich auf das Erlebnis, nicht nur auf die Zeit.
- Visualisiere den Lauf, stelle dich auf die bevorstehende Herausforderung ein und bleibe positiv.
- Lasse dich durch *Filme* der bisherigen Anlässe inspirieren.

INFORMIERE DICH LAUFEND ÜBER DEN EVENT

Auf unserer Webseite findest du alle Angaben rund um den Eiger Ultra Trail. Zusätzliche Informationen und Inspirationen findest du auf unseren Social Media Kanälen und in den Newslettern, welche regelmässig versandt werden.

Einen Monat vor dem Anlass wird der Race Guide auf unserer Webseite aufgeschaltet. Hier findest du alle relevanten Informationen rund um den Event wie z.B. Programm, Startnummernausgabe, Verpflegungsplan und dein Streckenprofil.

Lese das *Wettkampfglement* aufmerksam durch und mache dich mit den Regeln deines Events vertraut.

Einige Tage vor dem Event wird für die Distanzen E250, E101, E51 und E35 ein Racebriefing versandt. Alle wichtigen Informationen zum bevorstehenden Rennen und allfällige Änderungen infolge von Witterungsbedingungen werden in diesem Mail kommuniziert. Reise frühzeitig nach Grindelwald und plane genügend Zeit ein um die Startnummer abzuholen. Schau dir das *Start- und Zielgelände* an und geniesse die einzigartige Stimmung im Eventgelände.



VOR DEM EVENT

- **Anmeldung & Startnummer**
Stelle sicher, dass du angemeldet bist und weißt, wo und wann du deine Startnummer abholen kannst.
- **Strecken-Check**
Informiere dich über das Höhenprofil, die Markierungen, die Verpflegungsposten und Cut-off Zeiten.
- **Wetterbericht prüfen**
Passe deine Kleidung den Bedingungen an, beachte dass es in den Bergen zu unerwarteten Wetterumschwüngen kommen kann.
- **Anreise planen**
Kläre ab, welcher Zug dich pünktlich zum Start bringt oder wo du dein Auto parkieren kannst.
- **Trainingsanpassung**
Laufe in den Tagen davor nur locker, um ausgeruht zu starten.

WETTKAMPFTAG

Ein kontrolliertes Tempo und gut geplante Verpflegung hilft dir, die Kräfte richtig einzuteilen.
Mit gut getestetem Material stellst du sicher, dass du für jeden Wetterumschwung gewappnet bist.
Genieße die Natur und die Herausforderung - dein erster Trailrunning-Wettkampf ist eine unvergessliche Erfahrung und dein Eiger-Finisherstein wird dich immer an diesen einzigartigen Tag erinnern!

