

## Rucking ist die sanfte Alternative zum Joggen

Marschieren mit Rucksack trainiert die Ausdauer und stärkt die Rumpfmuskulatur. Der Einstieg sollte aber vorsichtig erfolgen.

Von Urs-Peter Zwingli

Fersensporn, Shin Splints, chronische Schmerzen im «Läuferknie». Das sind einige der gefürchteten Überlastungsscheinungen, die sich viele Hobbyläufer zuziehen. Der Grund: Laufen ist repetitiv. Eine falsche Bewegung aufgrund mangelnder Technik oder Fitness wird Tausende Male wiederholt. Bis die Überlastung da ist und eine Pause erzwingt. Dabei gibt es eine sanfte Alternative für Läufer und andere Sportler: Rucking.

Der englische Begriff stammt aus dem Militär, dort wird das deutsche Lehnwort *rucksack* statt *backpack* verwendet. Beim Rucking schultert man einen beladenen Rucksack und marschiert damit rasch, aber ohne in den Laufschrift zu verfallen. Dieses Training wurzelt in der Ausbildung von Soldaten - für männliche Leser kann das unangenehme Erinnerungen wecken. Doch im Unterschied zur RS kann man sich als Freizeitsportler das Rucking selber gestalten.

### Rückenschmerzen vorbeugen

Die Vorteile sind vielfältig: Im flotten Marschtempo und mit einem Zusatzgewicht kommt der Sportler ins Schwitzen, die Intensität bleibt aber niedrig. Damit bietet Rucking ein ideales Training der Grundlagenausdauer, die etwa für Läufer, Velofahrer und Langläufer zentral ist. Anders als bei Ausdauersportarten besteht beim Marschieren kaum Gefahr, ein zu hohes Tempo anzuschlagen. Zudem ist die Beanspruchung der Gelenke geringer als beim Laufen. Wer während des Ruckings auf eine korrekte Haltung achtet, wird seine Rumpfmuskulatur mit der Zeit stärken, was Verletzungen und Rückenschmerzen vorbeugt. Beim Rucking kann man sich zudem besser auf Details der Umgebung konzentrieren als beim Laufen. Tierlaute, das Rauschen der Blätter oder die Aussicht sind nur einige mögliche Entdeckungen. Ein regelmässiger Marsch durch die Natur hellt die Stimmung auf.

Wer bisher nicht regelmässig mit einem Zusatzgewicht marschiert ist, sollte vorsichtig ins Training einsteigen: Am Anfang genügen Distanzen von drei bis sechs Kilometern mit einer Zuladung im Rucksack von fünf bis zehn Kilo. Bei einem Marschtraining pro Woche kann wöchentlich entweder die Distanz (plus ein bis zwei Kilometer) oder das Gewicht erhöht werden (plus zwei bis drei Kilo). Das Tempo kann nach einigen Wochen gesteigert werden - aber immer so, dass man weiterhin ein Gespräch führen kann. So bleibt man im Pulsbereich, der die Grundlagenausdauer trainiert.

Eine gute Technik ist beim Rucking zentral. Obwohl das Gehen eine täglich ausgeübte Bewegung ist, lohnt es sich, einige



Flottes Marschtempo: Die Sportler kommen zwar ins Schwitzen, die Intensität bleibt aber niedrig.

Grundsätze zu beachten. Wer sich das Tragen von Lasten nicht gewohnt ist, neigt dazu, den Oberkörper nach vorne zu beugen; diese unnatürliche Haltung gilt es zu vermeiden. Stattdessen richtet man den Blick einige Meter voraus und hält den Oberkörper aufrecht. Die Schultern sollen leicht nach unten und hinten ziehen, was von den Gurten des Rucksacks unterstützt wird. Der typischen Schreibschichthaltung mit vorgebeugten Schultern - Ursache vieler Rückenprobleme - wird so vorgebeugt. Der Sportler soll den Rumpf stabil halten und bewusst leicht anspannen, ohne sich zu verkrampfen. Die Arme geben dem Körper Schwung nach vorne. Wie beim Laufen ist beim Rucking eine hohe Schrittfrequenz mit kurzen Schrittlängen ideal, weil so weniger Energie auf die Gelenke einwirkt.

### Richtig packen!

Rucking funktioniert überall, ein Abstecher in die Natur ist aber entspannter als ein Marsch durch den Stadtverkehr. Wer sich in hügeliges Gelände begibt, sollte das Tempo anpassen, um sich nicht zu überanstrengen und keine Übertreter zu provozieren.

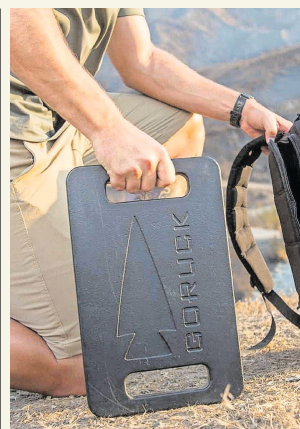
Nichts ist so störend wie ein kantiger Gegenstand im Rucksack, der in den Rücken drückt. Wer nicht sowieso Güter wie etwa den Wocheneinkauf transportieren muss, wählt kompakte Gewichte als Ballast: in Handtücher eingewickelte Kugel- oder Kurzhanteln, Bücher, Mehl- oder Zementsäcke, Metallgegenstände ohne scharfe Kanten. Der Rucksack soll unten mit Füllmaterial ausgestopft werden, das schwere Material wird darauf möglichst nahe am Rücken platziert und mit leichterem Material seitlich stabilisiert. Im flachen Terrain kommt die Last auf Schulterhöhe, in schwierigem Gelände etwas weiter nach unten: Der tiefere Schwerpunkt verringert die Sturzgefahr.

Bei den Schuhen sollte man reduzierte Modelle wählen. Wer kürzere Strecken auf Waldwegen macht, ist mit Joggingschuhen gut bedient. Für anspruchsvolleres Gelände und Regenwetter gibt es halbhohe Trekking-schuhe mit gutem Profil. Wanderschuhe sollen nur angezogen werden, wenn man feste Sohlen und den hohen Schaft in heiklem, gebirgigem Gelände benötigt. Ansonsten stabilisieren sie zu stark und verhindern die Kräftigung von Fuss und Knöchel.

### So wählt man den passenden Rucksack

Wer regelmässig mit einem schweren Rucksack unterwegs ist, sollte einige hundert Franken in ein qualitativ gutes Modell investieren. Langfristig bringt ein robuster Rucksack mehr Freude, denn die Anforderungen an das Material sind enorm: Schweiß, Dreck, mechanische Abnutzung und die Belastung der Ladung können billig produzierte Modelle schnell unbrauchbar machen. Hersteller von hochwertigen Rucksäcken sind zudem kulant, wenn doch einmal frühzeitig etwas kaputtgeht. Es lohnt sich in solchen Fällen, beim Hersteller oder beim Händler nachzufragen. Ein Rucksack muss vor dem Kauf anprobiert werden. Je nach Fachgeschäft ist es möglich, den Rucksack in beladenem Zustand kurz Probe zu tragen. Die Tragegurte sollten so weit angezogen werden können, dass der Rucksack überall straff, aber angenehm sitzt.

Wer einen Rucksack für den Alltag und für eintägige Touren oder das Ausdauertraining mit einem beladenen Rucksack braucht, ist mit einem Packvolumen von 20 bis 35 Litern gut bedient. Darin finden allfällige Zusatzgewichte fürs Training, für Verpflegung, Ersatzkleider, Reiseapotheke und Wertsachen



Gewichte können zusammen mit dem Rucksack gekauft werden.

genügend Platz. Viele Modelle verfügen über eine Laptoptasche. Wer seinen Rucksack im sportlichen Bereich einsetzt, kann ein Modell mit Platz für eine Trinkblase, einen sogenannten Camelbak, wählen. Von dieser Trinkblase verläuft ein Schlauch über die Tragegurte, aus dem getrunken werden kann, ohne dass der Rucksack abgesetzt werden muss.

Viele Wander- und Alltagsrucksäcke sind mit einem Netzrücken ausgestattet: Dadurch liegt der Rucksack nicht direkt am Rücken auf, was unangenehmes Schwitzen verhindert. Der Nachteil von Netzrücken ist, dass die Ladung weniger stabil ist. Wer schwerere Lasten auch in hügeligem oder alpinem Gelände tragen will, wählt besser einen Rucksack, der direkt am Körper anliegt.

Auch das Innenleben des Rucksacks sollte beachtet werden: Wer unterschiedliches Material transportiert und nicht ständig nach dem Gewünschten suchen möchte, ist mit einem Modell gut beraten, das unterschiedlich grosse Innenfächer hat. Netztaschen mit Reissverschlüssen erleichtern die Organisation, wenn etwa eine Apotheke oder das Smartphone schnell griffbereit sein müssen. Urs-Peter Zwingli



**Sportberatung**  
Romana  
Feldmann

### Besser werden dank mehr Mut

**H**erausragende Sportlerinnen und Sportler feiern wir als Helden - wegen ihrer körperlichen Leistungen und ihres Mutes. Mit hohen Tempi die Lauberhornabfahrt runter brettern oder an der Tour de France einen Zielsprint lancieren: Mutig ist, wer etwas wagt und mit starkem Willen dranbleibt. Dabei spielt das Kriterium der Unversehrtheit eine wesentliche Rolle: Wer tollkühn ein Überholmanöver auf der Autobahn wagt und verunfallt, gilt nicht als mutig, sondern als dumm. Mut braucht also auch eigenes Denken, eine Abschätzung von Risiko und Können und das Verfolgen von gewissen Werten. Damit wird klar: Mut ist etwas ganz Persönliches.

Mut wird uns nicht einfach in die Wiege gelegt, sondern er lässt sich entwickeln. Davon können vor allem auch Freizeitsportler profitieren: Wer sich traut und fähig ist, etwas zu wagen, kann sein Selbstvertrauen stärken, die Trainingsqualität steigern oder die Motivation fördern. Folgendes können Sie tun:

Schreiben Sie eine Liste von Situationen, für die Sie sich überwinden müssen und für die Sie eine Extraportion Mut brauchen. Etwa: die Bremse auf dem Biketrail einmal etwas mehr lösen; im Intervalltraining noch einen Tick mehr ans Limit gehen; dem Impuls widerstehen, beim Kraulen mehr Luft zu holen. Mutig sein kann auch heissen, sich bewusst gegen etwas zu entscheiden, etwa das eigene Tempo beizubehalten, statt mit der Laufgruppe zu überpacen, oder auf der Piste zu bleiben, statt mit Kollegen in den Lawinenhang zu fahren.

Ergänzen Sie Ihre Liste mit Dingen, die für Sie neu sind: vom Fünfmeterturn springen, eine neue Sportart ausprobieren oder eine Tageswanderung mit einer fremden Person planen. Vielleicht fügen Sie noch Beispiele aus dem Alltag hinzu.

Nehmen Sie sich nun vor, sich regelmässig einer Mut-Situation zu stellen, beispielsweise zweimal pro Woche. Wenn Sie Ihre Angst überwinden und eine positive Erfahrung machen, erleben Sie ein wenig das Gefühl, ein Held zu sein, das stärkt Ihr Ego. Zudem steigern Sie die Trainingsqualität durch das bewusste Zielsetzen und Sie verbessern bestenfalls Ihr Können. Das Wissen, dass es eine für Sie schwierige Situation ist, kann beim Überwinden helfen und entlarvt auch allfällige falsche Erwartungen. Führen Sie Ihr Mut-Protokoll, und gönnen Sie sich von Zeit zu Zeit eine Belohnung.

Romana Feldmann ist selbstständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.