

trail

02

2018
März/April

FRÜHES RENNEN: CORSA DELLA BORA / WISSEN: WIE LÄUFT MAN FAIR?

**TRAINING:
DIE RUHE
BEWAHREN!
UND WIESO EINSTEIGER NICHT ZU
SCHNELL EINEN ULTRA LAUFEN SOLLTEN**

BEGINNER
KOMPAKT: ALLES, WAS
DU FÜR DEINEN ERSTEN
TRAILRUN WISSEN MUSST!

TENERIFFA:
LAST MINUTE
LETZTE INSEL
**LESERUMFRAGE
SO TICKEN
TRAILRUNNER**

**23 HEISSE
PRODUKTNEWS**
SCHUHE, JACKEN,
RUCKSÄCKE, UHREN, ...

DIE FERNE RUFT TRAIL-ABENTEUER IN
**PERU, KAPSTADT,
NEPAL & ENGLAND**



EDITORIAL

Liebe Leser,

"Streakrunning" ist der neue Trend. Also jeden Tag laufen. Mindestens 1,6 km. Wer einen Tag nicht läuft, hat verloren – der "Streak" ist gerissen.

Kann man machen. Muss man aber nicht. Ist letztlich irgendwie die Art des Laufens, die in unsere Zeit passt. Für Leute, die früher geraucht haben und es geschafft haben, nicht mehr damit anzufangen.

Jetzt ist es das Laufen. Laufen ist die moderne Zigarette und Streakrunning ist das Aufhören. Lasst uns in diesem Jahr doch wieder mehr über die Qualität reden. Nicht darüber, irgendwie unbedingt irgendwo zu laufen. Laufen soll zwar ein fester Bestandteil, eine Selbstverständlichkeit in unserem Alltag sein, aber wir sollten nicht die Pausen vergessen. Den bewussten Verzicht aufs Laufen. Ruhen. Ein Ruhetag, um am Tag darauf wieder voller Energie und Motivation auf den Trail zu kommen. All diesen Streakrunnern sei hier jedoch gesagt: "Es ist beeindruckend, was ihr leistet, wenn ihr wirklich jeden Tag laufen geht, wenn ihr das durchzieht!"

Laufen, obwohl man müde ist, obwohl man eigentlich auch ganz gut auf dem Sofa liegen könnte. Am Streakrunning scheiden sich also die Geister, und dennoch bleibt uns das versöhnliche Fazit, dass man große Dinge nur ausgeruht angehen sollte, und 2018 wartet mit genau diesen großen Dingen auf uns. In diesem Sinne: Rauf aufs Sofa!

4 Menschen dieser Ausgabe



CARSTEN BRAKE

Der schlanke junge Mann aus Essen läuft uns schon seit Jahren immer wieder über den Weg. Zunächst alleine, etwas später mit seiner Laura. Dass beide Inspiration genug haben, wussten wir, aber als uns Carsten seinen Nepaltrip zum Manaslu Trail als Text anbot, waren wir sofort Feuer und Flamme.



CARSTEN DRILLING

Er lebt und trainiert in Zürich, startet für unser Team Trail Magazin und darf sich so in etwa als 'global Trailrunner' bezeichnen, denn Carsten will nach einer beachtlich langen Laufkarriere nun all das erlaufen, was er schon immer sehen wollte. Diesmal war er beim Ultra in Kapstadt und für einen Moment unaufmerksam.



HENDRIK AUF'MKOLK

Er rannte schnell auf Asphalt, entdeckte den Trail, gründete einen viel beachteten Blog und verliebte sich in Kamera und Berge. Hendrik gehört heute zu den Leuten, denen das perfekte Foto auch wert ist, einfach mal anzuhalten. Sein Blick für die Umgebung ist uns in dieser Ausgabe mit großem Vergnügen acht ganze Seiten wert.



LUCY BARTHOLOMEW

Die erst 21 Jahre junge Frau aus Australien wird auch 2018 in den Ergebnislisten internationaler Trail-Wettkämpfe zu finden sein. Bereits mit 16 lief sie ihren ersten 100-Meiler, im vergangenen Jahr rockte sie den TDS auf Rang 5, und nun siegte sie in Südafrika, um von dort weiter konsequent den Trail möglichst schnell zu laufen.



Trail-Magazin-Herausgeber Denis läuft eigentlich auch fast jeden Tag, aber nennt sich nicht Streakrunner, weil er einfach zu oft einen Tag Pause einlegt. Und überhaupt findet er, dass dieses 'Absolute und Konstitutive' im Trailrunning nicht vorkommen muss.

FOTOSTORY / HENDRIK AUF'MKOLK

FOTOS: HENDRIK AUF'MKOLK



EINE SANFTE VERFOLGUNG







GLÜCKSMOMENTE

Luis Alberto Hernando (Chamonix, 2014) und Diego Pazos (Grindelwald, 2016)



DOLOMITEN

KARWENDEL





HENDRIK AUF'MKOLK hat schon immer fotografiert und ist bereits gelaufen, als Instagram noch unerfunden war. Das Foto und den Trail zu verbinden ist heute sein großes Glück.

Hi Hendrik, vom Läufer zum Trailrunner zum Trailrunner-Fotografen. Stimmt das so ungefähr?

Einmal Läufer, immer Läufer. Aber stimmt schon, meine Perspektive auf den Sport hat sich mit den Jahren immer wieder verändert. Zur Zeit bin ich am liebsten mit der Kamera unterwegs.

Mal im Ernst. Wie kam das mit der Leidenschaft fürs Foto? Was war zuerst da? Der Trail, der Berg oder die Trail-Schuhe?

Eigentlich habe ich immer schon fotografiert, lange bevor ich das erste Mal in den Bergen war. Ich mag das Handwerkliche, das Unmittelbare daran. Mit dem Trailrunning und der Leidenschaft für die Berge habe ich dann ein Thema gefunden, das zu mir passt. Mitten in der Nacht mit der Ausrüstung im Rucksack durch die Gegend zu rennen und auf den Moment zu warten, in dem die Topläufer vorbeikommen oder das erste Licht des Tages auf die Felswände fällt – das macht man nur, wenn man beides liebt.

Du bist - obwohl man es vermuten müsste - kein Profifotograf. Was treibt dich an zu fotografieren und deine Läufe immer wieder fürs „perfekte Foto“ zu unterbrechen?

Stimmt, mittlerweile sind zwar auch Auftragsarbeiten dabei, aber Geld ist sicher nicht der Antrieb. Das Schöne beim Laufen ist ja, dass man die Land-

schaft sehr bewusst wahrnimmt. Auch beim Fotografieren suche ich nach Linien, Strukturen und Kontrasten. Wenn ich anhalte, habe ich tatsächlich meist schon ein ganz bestimmtes Bild im Kopf. Das dann fotografisch umzusetzen ist eine Herausforderung, die mir einfach Spaß macht.

Wie würdest du selbst deinen fotografischen Stil beschreiben?

Klar, authentisch, reportagehaft – das ist zumindest mein Ziel. Ich mag Bilder, die Stimmungen einfangen und Geschichten erzählen.

Was war das bislang Wichtigste, was du, seitdem du fotografierst, dazugelernt hast?

Ich habe es ja nie richtig gelernt, deshalb ist das für mich ein ständiger Prozess. Auf jeden Fall habe ich gelernt, dass wir alle ziemlich klein sind in den Bergen - nicht nur was die Dimensionen angeht. Du kannst noch so viel planen, noch so teures Equipment mitschleppen, aber letztlich braucht es viel Glück und den Blick für das Wesentliche, um ein gutes Bild zu machen.

Gibt es etwas, das du unbedingt an deiner Fotografie ändern würdest, dir aber schwerfällt?

Ich würde gerne noch mehr Zeit damit verbringen und mich noch intensiver mit bestimmten Projekten und Regionen auseinandersetzen. Das geht aber vermutlich nur, wenn man es hauptberuflich macht.

Smartphone-Fotos - was fällt dir dazu ein?

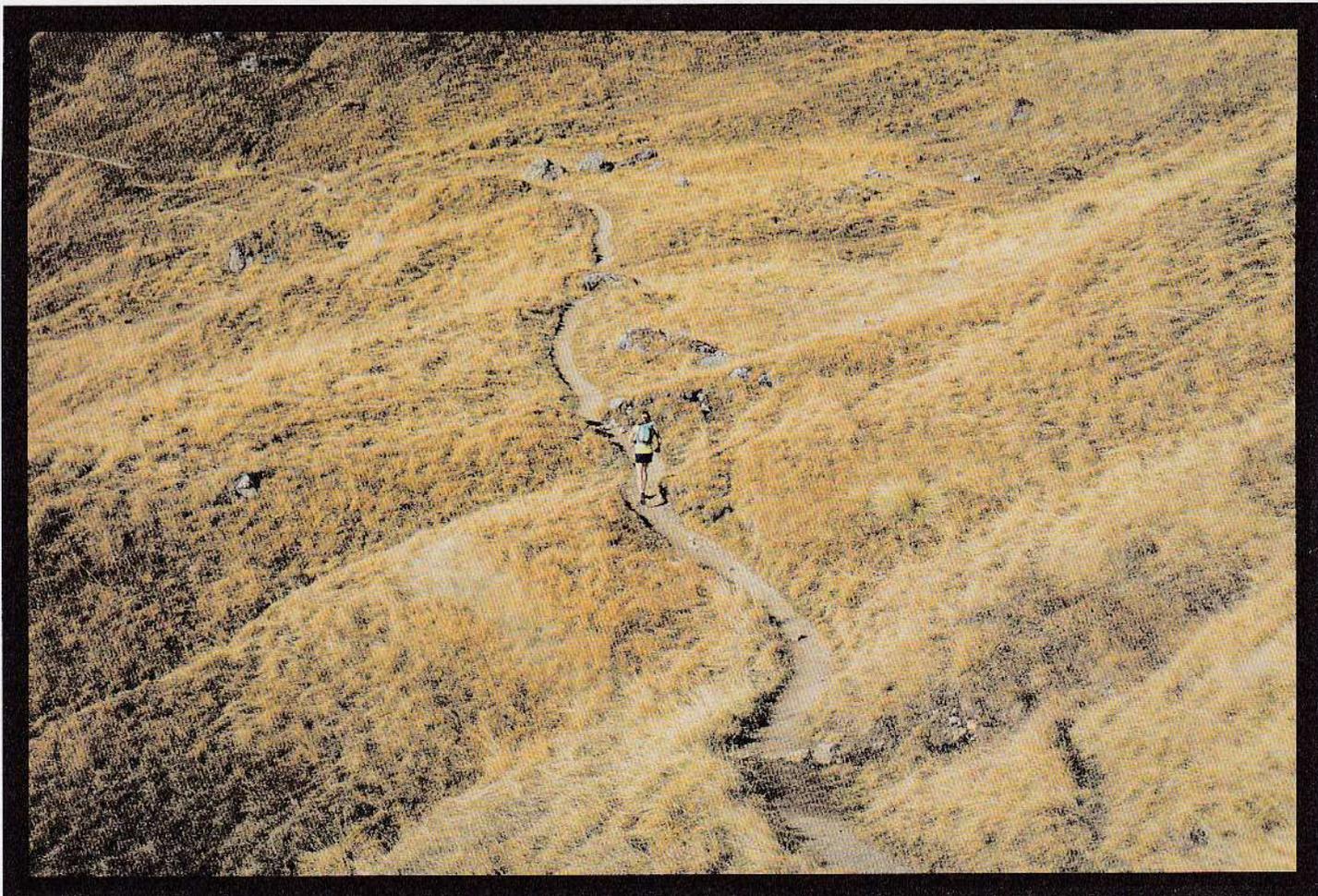
Einerseits ist es großartig, dass es heute keine Einstiegshürde mehr gibt - jeder hat eine Kamera in der Hosentasche. Andererseits denke ich manchmal, dass es kaum noch ein Motiv gibt, das nicht schon hundertfach auf Instagram gepostet wurde. Die Bilderflut hat zur Folge, dass wir nicht mehr richtig hinschauen, sondern nur schnell durchscrollen.

Inwieweit bearbeitest du deine Fotos im Nachgang?

Die Nachbearbeitung gehört für mich dazu, um Belichtungsunterschiede auszugleichen und Farbtöne zu korrigieren - vor allem, weil sich die Lichtverhältnisse draußen ständig ändern. Ich nutze das auch, um bestimmte Elemente oder Stimmungen zu betonen. Von Bildern mit künstlich übersättigten Farben und Pseudo-Vignette halte ich dagegen gar nichts.

Was würdest du in den nächsten Jahren als Läufer und Fotograf gerne erleben?

Ein paar Wochen in Patagonien, Island oder den USA wären toll. Aber auch hier bei uns in den Alpen gibt es für mich noch einiges zu entdecken.



SEHNSUCHTSORTE In den Alpen (oben), auf Teneriffa und in Norwegen (rechts)

