

Laufen im Winter

Es gibt kein falsches Wetter, sondern nur falsche Kleidung.

Je kälter es wird, desto mehrlagig zieht ihr euch an.

Bei um die Null Grad können das schon mal 3 Lagen übereinander sein.

Um möglichst gesund zu bleiben, wird das Lauftraining angepasst. Es geht etwas langsamer zur Sache und die Streckenlänge wird reduziert. Hauptsache bewegen ist die Devise. Die Bronchien müssen sich an die Kälte gewöhnen. Das Trinken danach nicht vergessen. Auch bei kalten Temperaturen schwitzt ihr und verliert Flüssigkeit.

Bei Minusgraden unter 8 Grad solltet ihr gar nicht laufen oder nur wenn ihr euch im Vorfeld durch regelmäßiges Training an die Kälte gewöhnt habt und dann auch nur sehr, sehr vorsichtig, mit viel Körpergefühl. Ich habe da auch schon Läufer umfallen gesehen.

Schnee ist eigentlich kein Hindernis. Es gibt Gore-Tex Schuhe, die eine Profilsohle mit Stollen haben und gut geeignet sind. Zur Not könnt ihr euch Schuhspikes besorgen. Am Anfang tun es auch die einfachen Gummiüberzieher vom Discounter. Solltet ihr jedoch regelmäßig im Schnee und Eis unterwegs sein, dann lohnt sich die Ausgabe für höherpreisige Spikes.

Und noch etwas, in dieser Jahreszeit kommt es oft zu Erkältungen und Grippe.

Daher sorgt vor.

Stärkt euer Immunsystem. Zum einen passiert das schon durch regelmäßiges Laufen, doch ihr könnt das mit dem Spurenelement ZINK noch unterstützen. Ich selber habe damit gute Erfahrungen gemacht.

Ihr wollt für die nächste Wettkampfsaison trainieren? Sind die Temperaturen OK und ihr seid fit?

Dann sind jetzt lange langsame Einheiten angesagt. Grundlagentraining für die Ausdauer.