

## Laufen im Winter

Die kalte und dunkle Jahreszeit mit Glätte, Matsch und Schnee darf die guten Vorsätze nicht vergessen lassen. Der schlaue Läufer weiß, im Winter werden die Meister geformt. Leistungsläufer sollten gerade jetzt fleißig km sammeln. Die im Winter antrainierten km sind entscheidend für die ganze nächste Saison. Dabei liegt der Schwerpunkt auf der Grundlagenausdauer. Die Devise ist, dass man im Winter nicht heizen sollte, sondern die Betonung auf ruhige aerobe Dauerläufe im Bereich 65 bis 85 Prozent der maximalen Pulsfrequenz legt. Fitnessläufer sollten während der Winterzeit darauf achten, ausreichend auf ihre Kondition zu achten, bzw. diese zu halten.

Hier ein paar **Tipps**, um gut durch den Winter zu kommen:

### Bei Winterwetter unterwegs:

- Ziehe nicht zu viel an, da die Bewegung selber schon wärmt. Die Temperatur lässt sich z.B.
- mit dem Reißverschluss der Jacke regulieren. Auf der Haut Textilien aus schweißableitenden
- Kunstfasern tragen. Darüber eine weitere dünne Schicht Kunstfasern und eine
- atmungsaktive Jacke anziehen.
- Wegen des Verletzungsrisikos, sollte man nicht mit nackten Beinen laufen. Lieber oben
- weniger anziehen.
- Um den Wärmeverlust im Kopfbereich (bis zu 40%) einzudämmen, empfiehlt es sich z.B.
- eine Schirmmütze zu tragen, oder zumindest Stirnbänder mit Ohrschutz.
- Bei Temperaturen unter 5°C empfiehlt es sich, dünne Baumwollhandschuhe anzuziehen, um
- die Körperwärme zu speichern.
- Mit langen Socken wärmt man optimal die Achillessehne und Waden.

### Bei Dunkelheit unterwegs:

- Abends sollte man sich einen beleuchteten Park suchen, oder besser unter Straßenlaternen
- mit Gleichgesinnten in einer Gruppe laufen.
- Bei Dunkelheit empfiehlt es sich, gegen den Straßenverkehr zu laufen.
- Auf unbeleuchteten Wegen sollte eine Taschenlampe mitgenommen werden. Eine
- Stirnlampe kann hier lästiges herumtragen einer Taschenlampe vereinfachen.

### Alternativen:

- Im Fitnessstudio auf einem Laufband, oder Fahrradergometer trainieren.
- Krafttraining und Kondition auch mal durch andere Sportarten ersetzen und für einen
- anderen Trainingsreiz sorgen. Z.B. Aquajogging, Schwimmen, Laufband, Skilanglauf.
- Urlaubsaufenthalt, bzw. Trainingslager im warmen Süden absolvieren.

von Detlef Ackermann, [www.laufen-in-koeln.de](http://www.laufen-in-koeln.de)

Tel: 0700 12312322 Fax: 0221-9131018

info@laufen-in-koeln.de