

Laufen im Winter

von Mag. Heinz Bédé-Kraut

Es gibt immer noch genug LäuferInnen und Läufer, die nur im Frühling, Sommer und Herbst einem regelmäßigem Lauftraining nachkommen und im Winter gänzlich auf ein Lauftraining verzichten. Viel glauben; im Winter kann man bei uns nicht gut laufen, es ist zu kalt, zu rutschig und macht nicht viel Spaß.

Von November bis März wird die optimale konditionelle Basis für eine erfolgreiche Laufsaison gelegt. Laufen im Winter kann ungemein Spaß machen wenn einige Punkte beachtet werden:

Ausrüstung

- Investieren Sie in leichte und wasserabweisende Winterlaufschuhe (mit GoreTex) und rutschfester Sohle, diese können ohne weiteres eine halbe Nummer größer sein als die normalen Laufschuhe, so können auch etwas dickere Winterlaufsocken zum Einsatz kommen
- Kaufen Sie sich eine lange Funktionsunterwäsche und eine Winter- Laufhose, eine atmungsaktive Überjacke mit Windstopperfunktion und eine GoreTex-Kappe - und schon kann 's losgehen.

Tempo , Atmung und Technik

- Laufen Sie im Winter bewusst langsam, bleiben Sie auch an Steigungen mit dem Tempo sehr zurückhaltend, Ziel ist der Aufbau einer stabilen Grundlagenausdauer und die Perfektionierung des Fettstoffwechsels
- Steigern sie nur die Dauer Ihrer Läufe, erst ab Ende Februar soll auch intensiver trainiert werden
- Versuchen Sie im Winter beim Langsamlaufen immer durch die Nase ein- und auszuatmen - so wird die kalte Luft angewärmt, angefeuchtet und gefiltert Dies ist anfangs etwas mühsam wird aber von Lauf zu Lauf besser und man fühlt rasch wohler dabei
Läuft man zu intensiv muß unweigerlich von der Nasen- zur Mundatmung umgestellt werden
- Machen Sie im Winterlauftraining kürzere Schritte, so besteht kaum Sturzgefahr bei Eis du bei Gefällen – erhöhen Sie aber bewusst Ihre Schrittfrequenz pro Zeit (idealer Faktor 3 Schritte pro Sekunde!)

Mag. Heinz Bédé-Kraut * 6370 Kitzbühel *
0676 / 4098393 * www.bede-kraut.at