

Laufen im Winter – Ein Merkblatt zum optimalen Wintertraining

Die Tage werden kürzer, das Wetter zunehmend unfreundlicher. Für viele Läufer und Läuferinnen Grund genug, die Laufschuhe für den „Winterschlaf“ in die Ecke zu stellen. Dabei wäre es genau jetzt wichtig, im Hinblick auf die nächste Saison die Grundlagen zu legen.

- Eine kurze Laufpause ist grundsätzlich lohnenswert. Der Körper kann sich von der Laufsaison erholen und neue Energie tanken. Wird das Training jedoch für mehrere Wochen und Monate unterbrochen, dauert es ebenso lange, bis der Formstand bei Wiederaufnahme des Trainings wieder erreicht wird.
- Bei einer längeren Trainingspause reduziert sich nicht nur die Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems, sondern auch die Konditionsfaktoren Kraft, Koordination und Beweglichkeit. Bei der Wiederaufnahme des Trainings kann sich dies in Beschwerden äussern.
- Wer die Laufschuhe nicht mehr schnürt, verpasst zudem die Faszination des Wintertrainings: Dampfende Gewässer, das sich spiegelnde Licht in den Schneekristallen, die reine Luft und die wärmende Wintersonne im Gesicht.

Damit beim Wintertraining jedoch alles gut läuft, gilt es einige Punkte zu beachten:

Atmung durch die Nase – Tempo reduzieren

Die Luft im Winter ist oftmals kalt und trocken. Um eine Reizung der Luftwege und ein Austrocknen der Stimmbänder und des Rachenbereichs zu verhindern, sollte idealerweise durch die Nase eingeatmet werden. Dort wird die Luft gereinigt, befeuchtet und gewärmt – dies schützt vor Erkältungen.

Wer durch die Nase zu wenig Luft kriegt, kann auch durch den Mund atmen, sollte, wenn die Kälte schmerzt, allerdings das Tempo reduzieren. Ergänzend kann ein Schal, Halstuch oder eine Atemmaske vor dem Mund als zusätzliches Hilfsmittel eingesetzt werden.

Extremtemperaturen

Bei Temperaturen tiefer als minus 15 Grad empfehlen auch wir, das Lauftraining draussen auszulassen und auf wärmere Tage zu warten. Einem Lauftraining im Wasser oder im Fitnesscenter, oder einem Krafttraining steht jedoch nichts im Weg.

Flüssigkeitsverlust ausgleichen

Da die kalte Winterluft kaum Feuchtigkeit enthält, ist der Flüssigkeitsverlust im Winter höher als im Sommer. 30 bis 60 Minuten vor dem Training ein Glas Flüssigkeit zu sich nehmen und nach dem Laufen ausreichend trinken, hilft, den Verlust wieder auszugleichen.

Wärmeverlust am Kopf

Den grössten Wärmeverlust erleidet der Körper beim Laufen am Kopf (zwischen 30 und 40 Prozent). Entsprechend wichtig ist es, eine Mütze zu tragen.

Die richtige Ausrüstung zählt

Schuhe mit gutem Profil, eine Leuchtweste (oder Textilien mit Reflektoren), Stirnlampe (bei Dämmerung), Handschuhe, Mütze, Schal, atmungsaktive Kleidung und allenfalls Schneeketten gehören zur Grundausrüstung beim Lauftraining im Winter.

Das Zwiebelprinzip – altbekannt und stets sinnvoll

Beim Lauftraining im Winter sollte nicht gefroren werden und kein Schweiß auf der Haut liegen bleiben. Mittels funktioneller Kleidung, getragen nach dem Zwiebelprinzip, ist dies problemlos möglich. Die erste Schicht bildet das Unterleibchen, welches am Körper anliegen sollte. Es ist dafür zuständig, den Schweiß an die äusseren Schichten weiterzugeben. Die zweite Schicht umfasst ein Langarmshirt, welches der Wärmeisolierung dienen sollte (Fleece oder ähnliches). Die äusserste Schicht schützt vor Regen, Wind oder Schnee und sollte zur besseren Sichtbarkeit mit Reflektoren ausgestattet sein. Die Beine sollten durch eine warme lange Tights oder eine beschichtete Laufhose vor Kälte geschützt werden.