

So kommen Läufer sicher und gesund durch den Winter

Lauftraining geht auch bei Dunkelheit, Minusgraden oder Schnee. Mit der richtigen Ausrüstung und Technik läuft man sicher durch den Winter.

Von Jrene Rolli

In der morgendlichen Stille knirscht der Schnee unter den Turnschuhen, und in der Dämmerung beginnt plötzlich die neblige Luft zu glitzern. Wegen solch magischer Momente schnürt Jeannette Urech ihre Laufschuhe auch im Winter. In den Bergen aufgewachsen, lebt die Genussläuferin heute in Zürich und Davos. Rennt sie in der Stadt meist gut beleuchtete und grösstenteils asphaltierte Strecken, so stampft sie in Davos auch durch den Schnee. Schade am Laufen im Winter findet Urech einzig die wegen Dunkelheit limitierte Abwechslung an Laufwegen: «Wenn ich allein renne, wähle ich bewusst Strecken, die ungefährlich sind. Ich will mich erholen und mich nicht fürchten.»

Trockene Füsse

Effektiv kalte Füsse kriegt Urech selten. Im Winter trägt sie kniehohe Kompressionsstrümpfe und wasserabweisende Goretex-Schuhe. Wichtig ist, dass die Nässe nicht über die Socken in den Schuh gelangt. Dagegen hilft nur, zusätzlich Gamaschen überzustülpen. Mit Handschuhen, Kopfbedeckung und funktioneller Kleidung hält Urech den restlichen Körper warm. Zu warm ist jedoch auch nicht gut, sonst staut sich die Hitze. Rainer Hauch, Leiter und Trainer des Basel Running Clubs, empfiehlt das sogenannte Zwiebelprinzip mit mehreren dünnen Schichten: «Wer draussen vor dem Loslaufen noch ein klein wenig kalt hat, ist meist richtig angezogen. Zur Not kann man später noch immer eine Schicht ausziehen.»

Freue Begleiterin auf der morgendlichen Joggingrunde von Urech ist ihre Stirnlampe. Egal ob in den Bergen oder in der Stadt. Urech sieht damit das Gelände besser und verhindert, dass sie auf Unebenheiten umknickt. Und manchmal entdeckt sie damit auch Rehsuren im Schnee. Mit der Stirnlampe macht sie sich zudem für andere besser sichtbar. Modelle, die zusätzlich am Hinterkopf über ein rotes Licht verfügen, eignen sich ideal. Gemäss Beratungsstelle für Unfallverhütung (BFU) ist das Unfallrisiko für Fussgänger und Jogger im Winter grösser. Viele Unfälle passieren in der Dämmerung, da sich diese in den Wintermonaten mit den Stosszeiten im Verkehr zwischen 7 und 8 Uhr sowie 17 und 18 Uhr deckt.

Nebst einer guten Stirnlampe, mit Energie für die geplante Einsatzdauer, empfiehlt das BFU helle, reflektierende Kleidung. Oder das Training auf die hellere Mittagspause zu verlegen. Und auch wenn Läufer aus dem Takt kommen: Unabhängig von Jahres- oder Tageszeit müssen sie sich an die Verkehrsregeln halten und kurz anhalten, bevor sie einen Fussgängerstreifen überqueren.



Ein besonderes Erlebnis: Joggen im verschneiten Wald.

Die Angst, sich zu erkälten, ist gemäss Lauftrainer Hauch unbegründet: «Das Laufen im Winter stärkt das Immunsystem. Nur wer bereits erkältet ist, muss vorsichtig sein. Auf keinen Fall mit Gliederschmerzen oder Infekten rennen.» Das Dehnen sollte man ebenfalls auf drinnen verlegen und vor schnellen Läufen empfiehlt Hauch, sich aufzuwärmen. Erst wenn die Temperaturen unter minus 15 Grad Celsius fallen, erwägt er je nach Fitnesslevel, das Training nach drinnen zu verlegen oder zu mässigen. Die leidenschaftliche Läuferin Urech stoppen meist nur Glatteis oder Sturm. Mit speziell für Laufschuhe entwickelten Schneeketten sorgt sie beim Laufen auf Schnee vor. Auf Glatteis begibt sie sich aber auch damit keinesfalls. Da hilft nämlich die beste Ausrüstung nichts.

Kleine Schritte sind besser

Hauch rät, mit viel Gefühl und kleinen Schritten zu laufen: «So bemerkt man rutschige Stellen eher. Am besten den Fuss dann schnell vom Boden lösen und den nächsten Schritt machen.» Kurzer Bodenkontakt sei im Winter von Vorteil. So einfach, wie das klingt, ist es jedoch nicht. Idealer-

weise trainiere man dies. Grundsätzlich gelten für Einsteiger die gleichen Regeln wie zu anderen Jahreszeiten, ergänzt Hauch: «Nicht zu schnell laufen und regelmässig.»

Besonders im Schnee sollte man anfangs kürzere Strecken als üblich rennen, damit sich die Fussgelenke an das weiche, rutschige und unebene Gelände gewöhnen. Hauch rät zu Vorsicht mit Trail- oder Crosslaufschuhen. «Trotz Profil geben die teilweise harten Sohlen kaum Halt. Auf Schnee ist das Material der Sohlen entscheidend. Darum passt manchmal ein normaler Strassenschuh besser.» Mit welchen Schuhen es sich auf Schnee am angenehmsten rennt, finden Läufer durch Ausprobieren heraus. Selber schwört Hauch auf spezielle Winterlaufschuhe.

Er weiss, wovon er spricht: Am Heiligabend-Marathon im Nordsaarland rannte er 42,195 Kilometer auf 40 Zentimeter Neuschnee und in ununterbrochenem Schneetreiben. Auch Urech schwärmt von einem Laufevent im Winter: Der Swiss Snow Walk Run Anfang Januar in Arosa. Wer sich für einen Winterlauf anmeldet, läuft auch in der kalten Jahreszeit motiviert und regelmässig,

Angst beim Joggen? So schützt man sich vor Überfällen

Nicht nur in den Wintermonaten begleitet einige Läufer manchmal ein mulmiges Gefühl. Die einfachste Lösung: mit Begleitung laufen. Gemeinsam statt alleine zu joggen, gibt ein sicheres Gefühl. Wenn laufbegeisterten Freunde im Umfeld fehlen, der schliesst sich einer Laufgruppe in der Region an. Vor allem im urbanen Raum gibt es viele solcher Gruppen. Diese begrüssen gerne neue Mitglieder. Mit Hund zu laufen, wirkt ebenfalls abschreckend.

Das Handy erweist auch beim Laufen gute Dienste. Viele Lauf-Apps bieten Tracking-Funktionen an, die automatisch in Echtzeit den Standort der Jogger mit den Liebsten zu Hause teilen. Die digitale Begleitung aus der Ferne ermöglicht auch die App «Wayguard». Bereits im ersten Monat der Lancierung begleitete der virtuelle Bodyguard über 11 000 Schweizerinnen und Schweizer.

Das Aufzeichnen der Strecke mit einer App ist jedoch nicht immer dienlich. Aufgepasst, wer die aufgezeichneten Laufwegen in sozialen Netzwerken teilt. Unbekannte erhalten dadurch ganz einfach Einblick, wo und wann man üblicherweise unterwegs ist. Auch ohne App ist es ratsam, unterschiedliche Routen



Zu zweit sicher unterwegs.

zu verschiedenen Tageszeiten zu laufen. Dies verhindert, dass jemand ein Muster erkennt und einem auflauert.

Generell ist die Wahl der Route entscheidend für die Sicherheit. Wer sich unsicher fühlt, wählt besser übersichtliche, gut beleuchtete und belebte Strecken. Dort läuft es sich sicherer als in dichten und verlassenen Wäldern. Am späteren Nachmittag und abends unbedingt beachten, dass besonders in den Wintermonaten die Dämmerung schnell einbricht und es plötzlich dunkel ist.

Grundsätzlich sicherer und bewusster gestalten wir den Lauf, wenn wir dabei all unsere Sinne einsetzen. Nicht nur visuell die Umgebung wahrnehmen, sondern auch auf Geräusche achten. Wer auf Musik verzichtet, hört stattdessen anfahrende Autos und ein mögliches Rascheln im Gebüsch. Wer mit Kopfhörern läuft, nimmt potenzielle Gefahren weniger schnell wahr und reagiert später. Wenn ein mulmiges Gefühl auflaut, diesem subjektiven Bauchgefühl unbedingt vertrauen und darauf eingehen, empfiehlt die Kantonspolizei Bern. Wer etwas Verdächtiges beobachtet oder erlebt, sollte die Polizei informieren. *Jrene Rolli*



Sportberatung
Romana
Feldmann

Drei Tipps für mehr Motivation im Training

Der milde Winter mag vielen Outdoorsportlern im Trainingsalltag entgegengekommen sein. Und die Tage werden langsam länger, das macht die Abendtrainings einfacher. Aber es dauert noch bis zum Frühlingserwachen, und die Motivation durch die Neujahrsvorsätze ist vermutlich schon empfindlich abgeflaut. Es folgt nun also für viele eine besonders sensible Phase: Was tun, um beim Training dranzubleiben? Das Thema ist nicht neu, und bestimmt haben Sie schon viele Ratgeber dazu gelesen. Das Problem: Wie gelingt es, vom Wissen zur persönlichen Umsetzung zu gelangen? Die drei besten Tipps aus meiner Praxis:

1. Überdenken Sie nochmals kritisch Ihre Ziele und horchen Sie in sich hinein: Ist es wirklich Ihr ganz persönliches Ziel? Falls ja, dürfte Ihr Commitment ausreichend gross sein, um auch schwierige Phasen meistern zu können; eine wichtige Voraussetzung beim Verfolgen von Zielen. Priorisieren Sie Ihr Training jetzt so, wie es für Sie persönlich stimmt.

2. Eine realistische Zielsetzung ist wichtig. Sie sollte möglichst messbar sein und sich auch in Zwischenziele unterteilen lassen. Mein Ratschlag: Belohnen Sie sich bei der Erreichung von Zwischenzielen! Als Beispiel: Die vorgemerkten drei Trainings pro Woche während drei Wochen durchhalten und sich dafür ein neues Sport-Shirt schenken. Oder das Trainingsvolumen wöchentlich um wenige Prozent steigern und dann mit Stolz gemeinsam mit einer nahe stehenden Person ein Nachtessen geniessen. Feiern Sie Ihre Erfolge!

3. Planen Sie Ihr Training achtsam: Nebst Rücksicht auf den Trainingszustand und einen sinnvollen Trainingsaufbau gilt es, sich dem Barrierenmanagement zu widmen. Entlarven Sie Ihre persönlichen Barrieren und legen Sie sich eine passende Strategie zurecht. Davon gibt es viele. Gut finde ich etwa die Wenn-dann-Pläne: «Wenn ich es am Dienstag nicht zum Lauftreff schaffe, gehe ich am Mittwochmittag ins Fitness.» Oder nutzen Sie persönliche Energiequellen, und überlegen Sie sich, welcher Ort oder welches Umfeld Ihnen besonders guttun. Dementsprechend verabreden Sie sich mit einem Trainingspartner, wählen Sie die Trainingsroute nach Ihren Vorlieben und fühlen Sie sich gut in Ihren Trainingsklamotten. Und visualisieren Sie, wie sich Ihr Körper nach dem Training gut anfühlen wird, wie Sie stolz auf sich sind und wie Ihr Geist wieder entspannt ist.

Romana Feldmann ist selbstständige Sportpsychologin und bietet Coachings und Referate für Sportler und Personen aus der Privatwirtschaft an.