

Tipps zum Laufen und Crossroad-/Trailrunning

Ebenso wie für die Topathleten des Deutschen Skiverbandes, ist es auch für Freizeitsportler und Ski-Enthusiasten wichtig, sich in den Sommermonaten fit zu halten. Neben Radfahren, Mountainbiken und Skigymnastik bietet regelmäßiges Jogging oder Trailrunning eine optimale Vorbereitung auf die Wintersaison: Es hat nicht nur eine positive Wirkung auf die Gesundheit, sondern ist zudem flexibel und kostengünstig. *DSV aktiv* verrät, auf was es beim Jogging ankommt.



Fitness und Gesundheitsvorsorge leicht gemacht

Regelmäßiges Laufen ist gesund und fördert die Kondition – und das ohne hohe Zusatzkosten. Joggen ist in Deutschland nicht ohne Grund Volkssport Nr. 1: Einfach Sportoutfit und Turnschuhe anziehen und ab in die Natur! Laut Angaben des Deutschen Leichtathletikverbandes gibt es in Deutschland schätzungsweise 17 Millionen aktive Läufer und die Zahlen steigen stetig. Die ungebrochen hohe Begeisterung in der Bevölkerung spiegelt auch die wachsende Anzahl von Volks- und Stadtläufen wider. Ob in den Bergen, in Parks, an Seen oder Flussläufen – immer mehr Jogger ziehen in ihrer Freizeit ihre Runden und fördern dabei maßgeblich ihre Gesundheit und Fitness. Auch die DSV-Aktiven schlüpfen sowohl in der Saisonvorbereitung als auch während der Wettkampfzeit regelmäßig in ihre Laufschuhe.

Geringer Kostenaufwand, hohe Flexibilität

Zahlreiche, begeisterte Läufer schätzen an ihrem Sport neben der positiven Wirkung auf die Gesundheit vor allem auch das flexible Sporttreiben in der Natur und den geringen finanziellen Aufwand. Die Trainingsstrecken sind flexibel wählbar und kostenfrei, der Zeitpunkt des Trainingsprogramms ist gut in den Alltag zu integrieren. Laufgruppen animieren immer mehr Freizeitsportler zu regelmäßigen Laufeinheiten, und dabei kommt der Spaß vor allem in größeren Gruppen nicht zu kurz. Für Vielbeschäftigte eignet sich auch eine kurze Mittagspause ideal als Trainingseinheit – Joggen im Park befreit vom Arbeitsstress und fördert nebenbei die Ausdauer.

Richtiges Schuhwerk ist A und O

Auch wenn bei den meisten Läufern die geeignete Sportbekleidung sowieso im Kleiderschrank liegt, an den richtigen Turnschuhen sollte nicht gespart werden. Wichtig ist, dass die Joggingsschuhe optimal passen, nicht zu groß, aber auch nicht zu klein sind, und sich der Läufer darin gut und stabil fühlt. Besonders für Crossläufer ist außerdem eine gute Profilsohle entscheidend. Welcher Schuh am besten geeignet ist, kommt auch auf den Laufstil an. Genaue Laufanalysen beim Sportfachhandel zeigen auf, welches Schuhwerk dem eigenen Laufschrift am ehesten entgegenkommt. Dabei sollte der natürliche Gang unterstützt und nicht behindert werden. In jedem Fall sollten Käufer den Schuh bereits im Geschäft testen und nicht nur in ihn hineinschlüpfen. Am Ende zählt schließlich das Gefühl, das der geübte Jogger im Laufschuh spürt. Wichtig ist, Turnschuhe bei einem hohen Trainingspensum regelmäßig zu

wechseln. Als gängige Faustregel für Freizeitsportler gilt, Joggingschuhe einmal im Jahr durch neue zu ersetzen.

Funktionelle Kleidung

Beim Jogging oder Trailrunning kommen Freizeitsportler ganz schön ins Schwitzen – da kommt es auch auf eine optimale Bekleidung an. Funktionsshirts geben Schweiß und Feuchtigkeit nach außen ab, sorgen für eine gute Belüftung und bieten ein angenehmes Tragegefühl. In den Sommermonaten überzeugen Laufshirts mit UV-Schutz, wie etwa Kleidung aus atmungsaktiven Kunstfasern wie Polyester und integrierten Titandioxid-Fasern. Besonders angenehm sind leichte Shirts und Laufhosen, die nicht zu weit sind und den Laufschriff nicht beeinträchtigen.

Gewusst wie: richtig trainieren!

Wer seine Fitness verbessern und gleichzeitig abnehmen möchte, sollte bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainieren. Das ist besonders ab einer Trainingsdauer von 45 bis 60 Minuten effektiv. Vor dem Start sollten die Muskeln aufgewärmt werden, um Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen und die Regenerationszeiten des Körpers zu verkürzen. Nach der Laufeinheit ist das Dehnen Pflicht. Ebenso wie Jogging-Neulinge, sollten auch erfahrene Läufer nach einer längeren Trainingspause zunächst langsam mit dem Laufen oder Trailrunning beginnen. Nach den ersten Einheiten können Belastung und Streckenlänge allmählich gesteigert werden. Läufer, die beim Freizeitsport eher das Miteinander schätzen, können sich speziellen Jogging-Gruppen in ihrem Umkreis anschließen und gemeinsam Kilometer absputzen.

Trinkgurte sorgen für genügend Flüssigkeit

Bei längeren Laufeinheiten und Joggingstrecken in der Mittagssonne sollten Sportler auch während des Trainings genügend Flüssigkeiten zu sich nehmen. Über den Schweiß und die Atemluft werden dem Körper Wasser und Elektrolyte entzogen. Eine entsprechende Flüssigkeitszufuhr ist deshalb unabdingbar, um die sportliche Leistungsfähigkeit aufrecht zu halten. Spezielle Trinkgurte bieten Platz für kleine Wasserflaschen, ausgeklügelte Trinkrucksäcke ermöglichen die Flüssigkeitsaufnahme über einen Trinkschlauch. Empfehlenswert ist ein stilles, natriumreiches Mineralwasser, da die Flüssigkeit durch das Natrium schnell im Körper aufgenommen wird. Bei längeren oder intensiveren Crossrunning-Einheiten in der Höhe benötigt der Körper zusätzliche Energie in Form von Kohlenhydraten. Saftschorlen im Verhältnis 1:2 sind optimale Wasser- und Energielieferanten. Wer länger als 90 Minuten unterwegs sein will, der braucht zusätzliche Verpflegung. Sportriegel sind praktisch – mindestens 60 Prozent ihrer Energie sollte aus Kohlenhydraten stammen.

Versicherungsschutz

Eine akute Verletzungsgefahr ist beim Jogging eher gering, doch ein Stolpern oder Umknicken ist gerade beim Trailrunning schnell passiert. Nicht alle Versicherungspakete decken Bergungskosten, die bei einem Unfall entstehen können, ab. DSV aktiv bietet mit seinen [Zusatzversicherungen](#) deshalb auch für den Sommer interessante Angebote. Beim „Ganzjahrespaket mit Superschutz“ oder dem „[DSV Classic PLUS-Paket](#)“ sind eine Unfallversicherung mit Bergungskosten für Wanderer, Crossläufer, Bergsteiger und Radsportler, eine Auslands-Krankenversicherung sowie Rechtsschutz und Haftpflicht enthalten. Die Zusatzleistungen gelten ganzjährig und weltweit für Reisen mit Übernachtung.

Kurzversion

Neben Radfahren, Mountainbiken und Skigymnastik bietet regelmäßiges Jogging oder Trailrunning eine optimale Vorbereitung auf die Wintersaison: Es ist nicht nur gesund und fördert die Kondition, sondern ist zudem kostengünstig. Nicht ohne Grund ist das Laufen Volkssport Nr. 1 in Deutschland: Die Trainingsstrecken sind flexibel wählbar und kostenfrei, der Zeitpunkt des Trainingsprogramms ist gut in den Alltag zu integrieren.

Das A und O beim Jogging sind optimal passende Turnschuhe, in denen sich der Läufer gut fühlt und die stabil sitzen. Bei der Entscheidungsfindung können Laufanalysen im Sportfachhandel helfen. Joggingschuhe sollten den natürlichen Gang unterstützen und nicht behindern. In jedem Fall sollten Käufer den Schuh bereits im Geschäft testen! Wichtig ist, Turnschuhe bei einem hohen Trainingspensum regelmäßig zu wechseln.

Bei den Laufshirts und -hosen kommt es auf eine atmungsaktive Funktionsbekleidung an, die Schweiß und Feuchtigkeit nach außen abgibt, für eine gute Belüftung sorgt und ein angenehmes Tragegefühl bietet. Jogger sollten zunächst langsam mit dem Laufen oder Trailrunning beginnen. Nach den ersten Einheiten können Belastung und Streckenlänge allmählich gesteigert werden. Wichtig sind das Aufwärmen vor dem Start und das Dehnen nach den Einheiten, um Verletzungen und Muskelkater vorzubeugen und die Regenerationszeiten des Körpers zu verkürzen.

Bei längeren Laufeinheiten und Joggingstrecken in der Mittagssonne sollten Sportler auch während des Trainings genügend Flüssigkeiten zu sich nehmen.

Arbeitsmaterialien auf dem DSV-Presseserver

Zusätzliche Informationen zu diesem Thema sowie weitere Presstexte finden Sie auf unserem [Presseserver](#).

Weitere Informationen finden Sie auf dem DSV-Presseserver:

<http://www.ski-online.de/presse>

Login DSV-Presseserver: presse/presse

Ihr Ansprechpartner:

Florian Schwarz
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Telefon: +49 (0)89 85790-238
Telefon: +49 (0)151 121 136 72
florian.schwarz@deutscherskiverband.de

↓ [Download V-Card](#)

Aktuelle Informationen und Statements präsentiert von der [Deutschen Kreditbank AG](#)



Dieser Service wird bereitgestellt von DSV aktiv und der Stiftung Sicherheit im Skisport (SIS)



Rechtlicher Hinweis

Die uns vorliegenden Informationen zu Ihrer Person werden von uns nur zum Versand des Newsletters erhoben, verarbeitet und genutzt. Datenschutzrechtliche Bestimmungen werden dabei vollumfänglich beachtet. Eine Weitergabe Ihrer Daten an Dritte erfolgt zu keinem Zeitpunkt.

Falls Sie diese E-Mails nicht mehr erhalten möchten, schreiben Sie bitte eine E-Mail an pressestelle@deutscherskiverband.de

© 2014 Deutscher Skiverband e.V.