

20.06.17 09:30
Uhr

DSV-Pressedienst 33/2017: Laufen, Laufen, Laufen: Jogging im Faktencheck

Flexibel, kostengünstig, effektiv: Kein Wunder, dass das Laufen Volkssport Nr. 1 in Deutschland ist. Jeder, der Joggingschuhe und ein adäquates Trainingsoutfit besitzt, kann loslaufen - jederzeit, überall und so lange und weit er oder sie möchte. Auf was es dabei ankommt, haben die Experten von *DSV aktiv* für Euch zusammengestellt.



Neben Radfahren, Mountainbiken und Skigymnastik bietet regelmäßiges Jogging oder Trailrunning eine optimale Vorbereitung auf die Wintersaison. Das wissen nicht nur die Topathletinnen und -athleten des Deutschen Skiverbandes, sondern auch etwa 17 Millionen aktive Läufer in Deutschland.

Die Motivation kann ganz individuell sein: Intensive Einheit? Kondition und Ausdauer steigern! Joggingrunde in der Mittagspause? Kopf freibekommen und abschalten! Jogging zum Aus- oder Einlaufen? Muskeln aufwärmen und eine schnelle Regeneration ermöglichen! In Joggingschuhen durch die Wälder streifen? Trainieren und nebenbei den Gedanken nachhängen! Gemütliche Laufeinheit mit der Freundin? Gemeinsam den Schweinehund überwinden und neuesten Klatsch und Tratsch austauschen. So vielfältig die Läufer, so vielfältig auch ihre Motivation und Trainingsintension.

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. Was zählt? Die Joggingschuhe müssen optimal passen und der Läufer muss sich darin gut und stabil fühlen. Besonders für Crossläufer ist eine gute Profilssole entscheidend. Ob Jogging- oder Trailrunning-Schuh: Der natürliche Gang des Sportlers sollte unterstützt und nicht behindert werden. In jedem Fall neue Schuhe vor dem Kauf im Geschäft testen und nicht nur hineinschlüpfen. Außerdem wichtig: Turnschuhe bei einem hohen Trainingspensum regelmäßig wechseln. Einmal im Jahr gibt's Neue.

Funktionelle Kleidung

Des Sportlers neue Kleider: 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 Laufschrift nicht beeinträchtigen.

Gewusst wie: richtig trainieren!

Ihr möchtet eure Fitness verbessern und gleichzeitig abnehmen? Dann solltet ihr bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainieren. Das ist besonders ab einer Trainingsdauer von 45 bis 60 Minuten effektiv. Vor dem Start nicht vergessen: Muskeln aufwärmen, 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.

Trinkgurte sorgen für genügend Flüssigkeit

Bei längeren Laufeinheiten und Joggingstrecken in der Mittagssonne eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr nicht vergessen! Über den Schweiß und die Atemluft werden dem Körper Wasser und Elektrolyte entzogen. Regelmäßiges Trinken 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.

Was sollte getrunken werden? 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.

Volksläufe als Motivationsgeber

Beim Laufen lieber nicht so gern alleine? Dann Jogging-Gruppe in der Umgebung suchen und gemeinsam Kilometer abspulen. Für Unterhaltung ist gesorgt und der Schweinehund ist leichter überwunden. Absolut im Trend sind Volks- und Stadtläufe jeder Art! Ob die klassischen 10-Kilometer- oder Halbmarathon-Strecken, ein kurzer Einstiegs-Run, der After-Work-Betriebslauf, die 1-Kilometer-Kids-Runde oder gleich der Marathon. Ob als Staffebewerb, als Color-Run oder Hindernislauf. Tausende Laufveranstaltungen in ganz Deutschland animieren zur Bewegung in der Gruppe - im Team oder als Einzelkämpfer gegen die Zeit. Das Gefühl, im Starterfeld dabei zu sein und das Ziel gemeinsam zu erreichen? Sensationell! Die Zuschauer treiben an und motivieren auf jedem Kilometer! Selbst zehn Kilometer gehen wie von selbst vorbei. Wer sich anstecken lassen möchte: Einfach anmelden, mitmachen und begeistern lassen!

Versicherungsschutz

DSV aktiv bietet auch für Sommersportler interessante Angebote. Informationen gibt's unter www.ski-online.de. Schaut dort für Eure Urlaubsreisen bitte nach den Paketen CLASSIC bzw. CLASSIC PLUS und zur Absicherung vor Freizeitunfällen nach der Ergänzung COMBI.

TIPP DES TAGES

Welcher Schuh am besten geeignet ist, kommt neben der genauen Fußform auch auf den Laufstil an. Genaue Laufanalysen beim Sportfachhandel zeigen auf, welches Schuhwerk dem eigenen Laufschrift am ehesten entgegenkommt. Also zum Turnschuhkauf ab zum Sportfachhändler Eures Vertrauens!

Kurzversion

Flexibel, kostengünstig, effektiv: Kein Wunder, dass das Laufen Volkssport Nr. 1 in Deutschland ist. Das solltet Ihr beim Jogging und Trailrunning beachten:
Richtiges Schuhwerk ist A und O: Die Joggingschuhe müssen optimal passen und der Läufer muss sich darin gut und stabil fühlen. Besonders für Crossläufer ist eine gute Profilsohle entscheidend. Neue Schuhe immer vor dem Kauf testen!
Funktionelle Kleidung: Funktionsshirts geben Schweiß und Feuchtigkeit nach außen ab, sorgen für eine gute Belüftung und bieten ein angenehmes Tragegefühl.
Richtig trainieren: Wer die Fitness verbessern und gleichzeitig abnehmen will, sollte bei 60 bis 70 Prozent der maximalen Herzfrequenz trainieren. Aber: Muskeln aufwärmen und hinterher dehnen.
Flüssigkeitszufuhr: Über den Schweiß und die Atemluft werden dem Körper Wasser und Elektrolyte entzogen. Regelmäßiges Trinken ist deshalb unabdingbar - am besten stilles, natriumreiches Mineralwasser. Bei längeren oder intensiveren Einheiten in der Höhe benötigt der Körper zusätzliche Energie in Form von Kohlenhydraten.
Volksläufe: Für alle, die nicht gerne alleine laufen: Jogging-Gruppe in der Umgebung suchen und gemeinsam Kilometer abspulen. Für Unterhaltung ist gesorgt und der Schweinehund ist leichter überwunden. Tausende Laufveranstaltungen in ganz Deutschland animieren zur Bewegung in der Gruppe - im Team oder als Einzelkämpfer gegen die Zeit. Wer sich anstecken lassen möchte: Einfach anmelden, mitmachen und begeistern lassen!

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:

[↓ Download V-Card](#)

Lisa Walther
Pressestelle Deutscher Skiverband
Haus des Ski am Erwin-Himmelseher-Platz
Hubertusstr. 1, 82152 Planegg
Mobil: +49(0)160-901 22 155
lisa.walther@deutscherskiverband.de

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

© 2017 Deutscher Skiverband e.V.

