

# LAUFTIPPS

## NICHT GELAUFEN WIRD BEI:

**NEBEL** (Gefahr für die Bronchien)

**SCHNEE UND GLATTEIS** (Rutschgefahr)

**EXTREMTEMPERATUREN** (mehr als 30 Grad zu Beginn der Aktivität.)

## 1. Der „richtige“ Laufschuh (Beratung im Fachgeschäft)

Man unterscheidet zwischen:

- a) Vorfußläufer
- b) Fersenläufer
- c) Problemfüße (Einlagen erforderlich)

Eine Empfehlung, wann ein Schuh ausgewechselt werden sollte, kann nicht grundsätzlich zeitlich, oder aufgrund einer erreichten Kilometerzahl, gegeben werden. Entscheidend sind folgende Faktoren: Untergrund, auf dem die Aktivitäten ausgeübt werden (Asphalt oder Feld/Wald) Tempo, Laufstil, Gewicht und Qualität des Schuhs.

## 2. Die richtige Kleidung

- a) Chemiefasern sind atmungsaktiv (Schweißtransport von innen nach außen)
- b) Baumwolle (aufgrund möglicher chemischer Behandlung nicht problemlos, nicht schweißabsorbierend, dadurch „kleben“ die Shirts am Körper)
- c) Sommer: Nicht zu warm anziehen
- d) Winter: Empfehlenswert „Zwiebelkleidung“, d. h. mehrere Lagen (Unterwäsche, Shirt, Laufjacke) übereinander

## 3. Sportverletzungen

- a) Muskelkater (Verletzung der Miofibrillen, Ausheilung nach wenigen Tagen)
- b) Muskelfaserrisse/Zerrungen (keine sportliche Aktivitäten bis zur Heilung)
- c) Bei andauernden Schmerzen im Knie, Fußgelenk, Schienbein zum Arzt!!!