

Sporttreiben und Laufen im Freien

bei verschiedenen Wetterbedingungen



Sport im Freien und Laufen ist eine tolle Möglichkeit, fit zu bleiben und zugleich die Natur zu genießen. Allerdings sollte man bei verschiedenen Temperaturen auch unterschiedliche Vorsichtsmaßnahmen treffen, um sicherzustellen, dass man angemessen geschützt ist und keine gesundheitlichen Risiken eingeht.

Sieht man oft bei noch kalten Temperaturen schon Laufanfänger in kurzen Hosen. Sieht vielleicht cool aus, aber Achtung - sportmedizinisch nicht zu empfehlen!

Auf die folgenden wichtigen Maßnahmen solltet Ihr achten:

Kaltes Wetter (unter 10°C):

- ✓ Tragt atmungsaktive, aber warme Kleidung in Schichten, um Euch vor Unterkühlung zu schützen.
- ✓ Eine Mütze, Handschuhe und eine winddichte Jacke sind besonders wichtig, um den Wärmeverlust über den Kopf und die Hände zu reduzieren.
- ✓ Achtet darauf, Euch vor der aktiven Sporteinheit ausreichend aufzuwärmen, um Verletzungen zu vermeiden.
- ✓ Wählt Aktivitäten, bei denen Ihr nicht zu stark und allzu schnell auskühlt, wie z. B. schnelles Gehen, Laufen oder Radfahren.

Mäßiges Wetter (10°C bis 20°C):

- ✓ Tragt leichte, atmungsaktive Kleidung, die Feuchtigkeit von der Haut ableitet.
- ✓ Sonnenschutz ist wichtig, auch wenn es nicht heiß ist. Sonnencreme und eine Sonnenbrille, wenn nötig, um Euch vor UV-Strahlen zu schützen.
- ✓ Haltet Euch gut hydratisiert, auch wenn Ihr nicht so stark schwitzt wie bei heißem Wetter.
- ✓ Nutzt die moderate Temperatur, um längere oder intensivere Trainingseinheiten zu absolvieren.

Warmes und heißes Wetter (über 20°C):

- ✓ Tragt leichte, helle und locker sitzende Kleidung, um die Körperwärme abzuleiten und die Verdunstung zu fördern.
- ✓ Vermeidet die Mittagshitze und trainiert lieber frühmorgens oder spätabends, wenn es kühler ist.
- ✓ Trinkt ausreichend Wasser, um eine Dehydration zu vermeiden. Achtet darauf, auch Elektrolyte wieder aufzufüllen, wenn Ihr stark schwitzt.
- ✓ Passt Euer Training an die Hitze an, indem Ihr Intensität und Dauer reduziert und öfter Pausen einlegt.

**Schlussendlich ist es wichtig,
dass Ihr unabhängig von der Temperatur, auf die Signale Eures Körpers achtet!**

Mit sportlichen Grüßen,euer

Team Laufen, NW, W



Quelle: [Bald gehts los](#) | [Laufgruppe finden](#) | [Richtiges Outfit](#) | [Original LAUF10!-Shirt in orange \(br.de\)](#)

Emmanuel Adjei. Der 37-jährige arbeitet seit sieben Jahren als Sportwissenschaftler am Institut für Sportmedizin und Sportkardiologie der TUM und wird zusammen mit Prof. Martin Halle unsere Vorläufer trainieren. Seine Hauptaufgabe liegt im Bereich der Leistungsdiagnostik und im Ausdauersport.