



Trotz Winter die Schuhe schnüren

Kreissportamt des Rhein-Sieg-Kreises gibt Tipps zum Laufen in der Kälte

RHEIN-SIEG-KREIS. Gut zwei Monate vor dem Frühlingsbeginn startet der Winter richtig durch. Mit den sinkenden Temperaturen sinkt für viele Läuferinnen und Läufer auch die Motivation zum Laufen, viele lassen ihre Laufschuhe in der Ecke stehen. Dabei kann gerade das Laufen im Winter Spaß machen – das Kreissportamt gibt wertvolle Tipps, wie das Lauftraining auch bei Temperaturen rund um den Nullpunkt zum Vergnügen wird:

Funktionell anziehen, aber nicht zu dick an, denn beim Laufen wird einem schnell warm. Handschuhe und Mütze sind besonders wichtig. Bei Temperaturen deutlich unter Null sowie bei Wind sollten auch die Ohren bedeckt sein. Ausreichend aufwärmen vor dem Laufen schützt vor Muskelfaser- und Sehnenrissen. Verstärkt durch die Nase atmen, die Atemluft kann so besser erwärmt werden, bevor sie in die Lunge gelangt.

Gutes Schuhwerk ist gefragt, also mit stark profiliertem

Sohle und wasserdichtem Obermaterial. Durch Laufen auf geräumten oder gestreuten Wegen vermeidet man Verletzungen. Zudem reflektierende Kleidung tragen oder Reflektoren an der Laufkleidung anbringen.

„Laufen Sie ganz gezielt und bewusst während der letzten zehn Minuten sehr langsam aus und gehen Sie weitere fünf Minuten“, heißt es in einer Presse-Erklärung des Kreissportamtes. Man solle außerdem für ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgen. Im Winter verliere man nämlich kaum weniger Flüssigkeit als dies im Sommer der Fall sei. Als Sportgetränk seien Mineralwasser, Saftschorlen und ungesüßte Tees ideal, doch sollten sie nicht zu kalt sein.

Weitere Tipps rund ums Laufen im Winter erhält man bei Irma Gillert vom Sportamt des Rhein-Sieg-Kreises unter der Rufnummer 0 22 41/13-27 84 oder beim Kreissportbund Rhein-Sieg unter der Nummer 0 22 41/6 90 60. (que)