

Laufen auf Schnee ist  
faszinierend und anspruchsvoll

# PULVER

# GUT!

*Viele Läufer verlagern das Training im Winter auf schwarz geräumte Strassen oder indoor – das muss nicht sein. Laufen auf frisch verschneiten Waldwegen, auf einem der fantastischen Schweizer Winterwanderwege oder gar an einem Wettkampf wie dem Snow Walk & Run in Arosa bieten Erlebnisse der besonderen Art. Probieren Sie es aus!*

TEXT: ANDREAS GONSETH

**D**rei Dinge erschweren dem Ausdauersportler im Winter sein Hobby: Dunkelheit, Kälte, Schnee! Je garstiger die Witterungsverhältnisse, desto grösser die Überwindung.

Zum Glück gilt im Sport ebenso: Je grösser die Überwindung, desto nachhaltiger die Befriedigung! Wer einmal bei kältestem Winterwetter die Laufschuhe schnürt, seine Fussstapfen in den knirschenden, frisch gefallenen Schnee legt, die Bäume bestaunt, die sich unter der Last der weissen Pracht zur Seite neigen, spürt, wie langsam ein elektrisierendes Kribbeln im Gesicht aufkommt und der eigene Atem wie Nebelschwaden vor den Augen vorbeizieht, wer danach erschöpft und glücklich unter der heissen Dusche steht, der möchte genau dieses Gefühl nicht missen, obwohl er sich eine Stunde zuvor nur mit viel Überredungskunst überhaupt für den Gang nach draussen überwinden konnte.

#### Wenige Argumente für Stubenhocker

Wenn Sie eher zu denjenigen gehören, die lieber Argumente suchen, die gegen ein winterliches Lauftraining sprechen, und befürchten, Laufen im Winter sei ungesund oder gar gefährlich, dann müssen wir Sie leider enttäuschen: Es gibt aus medizinischer Sicht keinen Grund, im Winter mit Ausdauersport im Freien aufzuhören. Die speziellen Aussenbedingungen erfordern allerdings gewisse Vorsichtsmassnahmen. Die wichtigsten Punkte, die es zu beachten gilt:

#### RICHTIGE BEKLEIDUNG WÄHLEN

Genügend, aber nicht zu warm einpacken, lautet die Devise. Zu Beginn darf man ruhig ein bisschen frösteln, sonst bekommt man beim bewegungsintensiven Laufsport schnell zu warm. Am wichtigsten ist der Schutz des Rumpfes – Brust, Bauch, Lendenregion. Hier liegen die wichtigen organischen Schaltzentralen – Herz, Lungen,

innere Organe, grosse Gefässe. Angesagt ist eine mehrschichtige, funktionelle Bekleidung. Funktionelle Kleider saugen die Feuchtigkeit nicht auf, sondern transportieren den grössten Teil nach aussen, wo der Schweiß verdunsten kann. Am besten eignen sich Thermo-Unterwäsche, lange Tights, ein Langarm-Shirt mit Kragen und als Wetterschutz eine Weste oder Jacke mit Windschutz vorne. Die Extremitäten sind speziell empfindlich für Abkühlung und Erfrierung, deshalb Handschuhe und Mütze oder Stirnband tragen, bei Schneefall und Sonne eine Sportbrille aufsetzen und Sonnenschutz auftragen. Tipp: Langlaufbekleidung eignet sich bestens auch für Laufeinheiten im Winter.

#### SCHUHE MIT GUTEM GRIP

Bei rutschigen Verhältnissen sind Laufschuhe mit einem guten Profil angezeigt. Die Schuhe sollten zudem gute Stabilität bieten, denn Laufen auf Schnee fordert durch die unebene Unterlage die Fussmuskulatur (seien Sie deshalb nicht überrascht, wenn Sie nach dem ersten Schneetraining Muskelkater verspüren). Für genügend Wärme und wenn nötig Nässeschutz (Laufen auf Neu- oder Nassschnee) sorgen Schuhe mit einer wasserdichten Membran wie z. B. Gore-Tex. Wer das ganze Training ausschliesslich auf Schnee oder eisiger Unterlage durchführt, ist mit Spikes-Schuhen (z. B. Ice Bug) oder speziellen «Schneeketten» (Yaktrax) gut bedient.

#### LANGSAM STARTEN

Gerade in der Kälte gilt: Nur ein warmer Muskel ist auch ein leistungsfähiger Muskel! Muskulatur, Sehnen und Bindegewebe müssen durch intensiveres Aufwärmen dehnbarer gemacht werden. Am besten bringen Sie Ihren Kreislauf und die Muskulatur bereits in der warmen Stube mit Gymnastikübungen etwas in Schwung. Beim Loslaufen langsam und dosiert starten.

## LIEBER LANG ALS SCHNELL

Am sinnvollsten sind längere und nicht zu intensive Trainingseinheiten. Bei gemässigtem Tempo bleibt der Puls tief und die Einatmung der kalten Luft hält sich in Grenzen. Evtl. Verpflegung mitnehmen, denn bei tiefen Temperaturen braucht man mehr Energie in Form von Kohlehydraten.

## KEINE INTERVALLE

Bei Kälte und/oder eisigem Wind sollten keine hochintensiven Trainingseinheiten oder Intervallformen durchgeführt werden, sonst werden die Atemwege durch die erhöhte Menge an eisiger Luft zusätzlich gereizt.

## KEINE BESTZEITEN

Versuchen Sie im Winter nicht, Ihre persönlichen Bestzeiten zu knacken, denn Klima und Umgebungstemperatur spielen für die Leistungsfähigkeit im Sport eine wichtige Rolle. Für jede Sportart gibt es eine optimale Umgebungstemperatur: Für einen Marathonläufer liegt diese bei rund 10 bis 15 °C. Sowohl bei Hitze wie auch bei Kälte ist die Leistungsfähigkeit eingeschränkt.

## Bis minus 20 Grad kein Problem

## Wie lange darf man bei Kälte trainieren?

Bei ganz eisigen Temperaturen sollte die Trainingsdauer verkürzt werden, vor allem, wenn dazu noch ein scharfer Wind weht. Wer unter Asthma leidet oder mit Herzproblemen kämpft, der sollte bei hohen Minusgraden auf Sport verzichten, denn die kalte Luft fordert Herz und Lungen in erhöhtem Masse.

## So lange dürfen Sie trainieren:

**Bis zum Gefrierpunkt:** Bei guter Bekleidung keine Einschränkung bezüglich Trainingsdauer.

**0 bis minus 10:** Bei dosiertem Training keine Einschränkung. Bei langen Trainings viel trinken. Nicht auskühlen lassen.

**Minus 10 bis minus 20:** Wenig intensive Trainings maximal bis etwa anderthalb Stunden. Atemwege evtl. mit Tuch schützen, viel trinken. Extremitäten schützen, nicht auskühlen lassen.

**Minus 20 bis minus 25:** Nur noch wenn nötig trainieren und dann vorwiegend kürzere Einheiten absolvieren von rund 30 Minuten bis maximal 1 Stunde. Atemwege und Extremitäten gut schützen.

**Unter minus 25:** Lassen Sie das Training sausen und gönnen Sie sich ein heisses Bad! Wenn Sie dennoch Sport treiben wollen, dann am besten indoor!

Bei einer Studie mit Marathonläufern wurde festgestellt, dass bei minus 4 Grad im Vergleich mit plus 10 Grad ein Leistungsabfall von 10 Prozent resultiert.

## ATMUNG DURCH DIE NASE

Das Einatmen von eisiger Luft durch den offenen Mund kühlt zunehmend die Atemwege aus und macht sie empfänglicher für Erkältungskrankheiten. Am gefährdetsten sind die Bronchien. Bei Kälte ist deshalb die Atmung durch die Nase günstiger: Sie sorgt für eine bessere Erwärmung und Anfeuchtung der Atemluft und verzögert dadurch das Auskühlen der Atemwege. Besondere Vorsicht gilt der Kombination aus Kälte und Wind (Windchill), bei der wir die Kälte subjektiv als viel schlimmer empfinden.

## WENN NÖTIG MUNDSCHUTZ

Bei ganz tiefen Minustemperaturen kann es angezeigt sein, die Atemwege mit einem Tuch vor dem Mund vor dem Austrocknen zu schützen.

## VIEL TRINKEN

Vor allem über die Atmung verliert der Körper bei kalten Bedingungen sehr viel Flüssigkeit. Ein Flüssigkeitsmangel während der Belastung hat aber negative Auswirkungen auf das Leistungsvermögen. Viel trinken, lautet daher die Devise, auch wenn das Durstgefühl nicht so gross ist. Am schnellsten werden im Magen lauwarme Getränke aufgenommen, ganz kalte sowie ganz heisse Getränke belasten ihn unnötig. Bei Belastungen ab einer Stunde sollte das Getränk kohlehydrathaltig zusammengesetzt sein (rund 6–8 Prozent Kohlenhydrate wie bei Sportgetränken üblich). Ab zwei Stunden Belastung macht es auch Sinn, etwas Salz zuzufügen (mit Nahrung wie Bouillon, Salzbretzel oder mit Salztablette).

## AUSKÜHLEN VERMEIDEN

Am Ende des Trainings ist die Bekleidung feucht, in Kombination mit Kälte und Wind kühlt der Körper rasch aus. Deshalb sofort die nassen Sachen durch trockene ersetzen und erst dann heimfahren! Und ebenfalls gilt: Zuerst duschen und umziehen, und erst dann stretchen!

## KEIN TRAINING BEI GRIPPE!

Bei Fieber ist sportliches Training absolut tabu, und dies nicht nur für einen Tag! Fieber ist die Reaktion des Körpers auf eine Infektion. Der Körper braucht seine Zeit, um sich davon zu erholen. Mit einer



## 10. Snow Walk &amp; Run Arosa

## Winterrunning mit Wow-Effekt

*Laufen oder auch Walking in den Bergen ist ein perfektes Grundagentraining und in der Schweiz ein Erlebnis erster Güte. Das zeigt auch der Erfolg des Snow Walk & Run in Arosa, des grössten Winterlauf-Wettkampfs der Schweiz.*



Perfekt präparierte Strecken, fantastische Aussicht, Wettkampfatmosphäre: In Arosa wird seit zehn Jahren auf Schnee gelaufen.

**D**rei Stunden im Januar auf dem Rennrad? Nur mit drei Thermo-Überschuhen möglich! Dreistündige Skatingtrainings auf Langlaufski? Das schaffen nur sehr fitte Langläufer! Aber drei Stunden zu Fuss im Schnee, rennend oder im Wechsel mit Walking? Ja, das geht auch für Hobbysportler! Denn Laufen auf Schnee ist sanft. Die Schläge werden durch den frischen oder gepressten Schnee abgefedert, und wenns bergauf zu streng wird, kann man einfach zügig marschieren.

Die Schweiz ist mit seinen zahlreichen und wunderschönen Winterwanderwegen für einen Laufausflug in die Berge geradezu prädestiniert. Laufausrüstung und Reservebekleidung einpacken – und los geht's! Die meisten Wintersportgebiete unterhalten bestens präparierte Winterwanderwege\*, auf denen sowohl Walker wie auch Läufer voll auf ihre Kosten kommen, führen einzelne doch bis weit über 2000 m ü.M. Mancherorts sind auch spezielle Nordic Walking-Trails ausgeschildert. Winterwanderwege sind in der Regel violett markiert.

\*Infos zu den Winterwanderwegen der Schweiz unter: [www.myswitzerland.com/de-ch/winterwandern.html](http://www.myswitzerland.com/de-ch/winterwandern.html), [www.wandersite.ch](http://www.wandersite.ch)

## Jubiläumslauf in Arosa

Doch nicht nur Panorama-Jäger kommen auf den Schweizer Winterwanderwegen auf ihre Kosten. In Arosa findet am 11. Januar 2014 bereits der 10. Swiss Snow Walk & Run statt, ein Winterlauf-Wettkampf über verschiedene Distanzen und Kategorien. Für Einsteiger locken zwei kürzere Runden über 6,3 oder 12 km. Wesentlich anspruchsvoller präsentiert sich die «Crazy Distance», eine 19,5-km-Strecke mit einem anspruchsvollen Aufstieg auf die Sattelhütte (2695 m ü.M.), bei dem satte 695 Höhenmeter bewältigt und im Abstieg auch wieder vernichtet werden müssen. Über nicht ganz so viele Höhenmeter (630), dafür noch einmal etwas weiter führt die Halbmarathonstrecke über 21,1 km hinauf auf die Carmennahütte (2134 m ü.M.). Während die Kurzdistancen auch mit Schneeschuhen absolviert werden können, sind die beiden Langdistancen ausschliesslich Läufern oder (Nordic-)Walkern vorbehalten. Eine Zeitmessung wird nur bei den Laufkategorien angeboten.

Vor allem die «Crazy-Distance» begeistert nach Erreichen der Sattelhütte mit einem fantastischen Panoramablick, der weit Richtung Churfürsten führt und die Läufer auch während des Abstiegs dauernd begleitet und motiviert. Zur Jubiläumstrauung wird den Teilnehmern aber nicht nur

sportlich einiges geboten, auch der Spass kommt nicht zu kurz. Das deutsche Komiker-Duo Oropax tritt am Veranstaltungstag gleich mehrmals an verschiedenen Standorten in und um Arosa auf und sorgt dafür, dass auch die Lachmuskeln ausgiebig strapaziert werden. Eine Anreise bereits am Vortag ermöglicht die Teilnahme am Gesundheitsforum, welches von 15–18 Uhr durchgeführt wird. Kompetente Referenten behandeln theoretische und praxisorientierte Themen im Laufbereich. Das Startgeld beträgt je nach Distanz 40 bis 50 Franken und umfasst, zusätzlich zur Vorstellung von Oropax, weitere zahlreiche Leistungen wie eine kostenlose Fahrt mit der Luftseilbahn von der Tal- bis zur Mittelstation und zurück, einen Pasta-Teller, Kinderbetreuung (ab vier Jahren) und ein attraktives Finishergeschenk. Aufgepasst: Wer sich für den Jubiläumslauf anmelden will, muss sich beeilen. Anmeldeschluss ist per Post der 10. Dezember 2013, online der 12. Dezember! Wer das Schneeparadies Arosa auch abseits vom Swiss Snow Walk & Run erkunden möchte, macht zusätzlich am FIT for LIFE Wintersport-Wettbewerb auf [www.fitforlife.ch/arosa](http://www.fitforlife.ch/arosa) mit. FIT for LIFE verlost zwei Nächte im 4-Sterne-Superior-Sporthotel Valsana Arosa für eine Person mit Gültigkeit im Winter 2013/2014. Infos zum Event unter [www.snowwalkrun.ch](http://www.snowwalkrun.ch)