



## Tipps um den Swiss Snow Walk & Run problemlos anzugehen:

Bei Kälte muss man sich zwingend warm anziehen - ganz buchstäblich. Nach dem Zwiebelprinzip möglichst viel übereinanderzuschichten, verspricht aber nicht zwangsläufig die ersehnte Wärme. «Wichtiger als die Zwiebel- ist die Funktionskleidung», sagt Markus Klingenberg vom Sportärztebund Nordrhein. Der Schweiß wird damit über die Kleidung nach aussen transportiert. Wer zwar mehrere Schichten trägt, die aber nur aus Baumwolle bestehen, kann sich schnell erkälten: Der Schweiß bleibt so am Körper. Thermo, Fleece und Elasthan eignen sich besser für die Winterrunde.

### Die Hände nicht vergessen

Handschuhe tragen sind auch beim Swiss Snow Walk & Run ein Muss. Auch nicht vergessen darf man den Kopf welcher eine passende Bedeckung (bspw. Mütze) benötigt, denn über ihn geht viel Wärme verloren. Lange Haare können wie eine natürliche Mütze wirken - ein Stirnband für die Ohren darf dann trotzdem nicht fehlen. Bei den Laufschuhen ist ein gutes Profil unverzichtbar, da die Laufstrecken auch rutschig sein können. Eine gute Dämpfung kann nur vorteilhaft sein für Ihre Gelenke, dies vorallem bei hartem Schnee. Bei Neuschnee ist diese Gefahr jedenfalls nicht so dramatisch da dieser eine abfedernde Wirkung hat.

### Aufgepasst auf die kalte Höhenluft

Auch den Körper belastet das Joggen im Winter anders, da der Puls in der Regel etwas höher liegt. Um im optimalen Pulsbereich zu laufen lohnt es sich sehr mit einer Pulsuhr zu laufen. Unbedingt auch durch die Nase atmen, den dadurch erwärmt sich die Luft besser. Als vorteilhaft bei kalten Temperaturen kann auch ein Tuch vor der Nase eingesetzt werden, dieses kann das Atmen merklich angenehmer machen, da es kalten Wind abschirmt. So bleibt die Luft hinter dem Tuch wärmer. Die Lunge kann bei extremer Kälte sensibler reagieren (kälteinduzierte Asthma), wer das bemerkt, sollte kurze Gehpausen einlegen, damit sich die Lunge regenerieren kann. Von derartigen Extremen abgesehen, verspricht das Joggen aber auch bei Minusgraden einen positiven Effekt: «Sport ist ein hervorragendes Antidepressivum» - wenn der Läufer das Tempo nicht übertreibt und es vernünftig angeht, auch bei einem Wettkampf sollte jeweils seine eigene Gesundheit im Vordergrund stehen.