

## Laufbekleidung im Herbst und Winter

Laufen im Herbst und Winter macht Spaß – mit der richtigen Bekleidung.

Aber man sollte auf einiges achten, wie schon in der Information „Laufbekleidung und Thermoregulation“ geschrieben: Vermeiden Sie Artikel aus Baumwolle. Zwar sind diese angenehm zu tragen, jedoch saugen sie sich stark mit Schweiß voll und Sie fangen unnötig an zu frösteln.

Sportunterwäsche aus Funktionsfasern sollte jetzt im Winter getragen werden. Grundsätzlich gilt: Entweder Sie ziehen sich warm genug an, so dass Sie nicht frieren, wenn Sie das Haus verlassen. Das Aufraffen und Loslaufen fällt so leichter. Spätestens nach 10 min Laufen wird Ihnen jedoch so warm werden, dass Sie unnötig stark anfangen zu schwitzen. Diese vermeidbare Feuchtigkeit am Körper lässt Sie eher frösteln und vor allem wenn Sie länger trainieren könnte der Lauf am Ende unangenehm kalt werden.

Der zweite Weg ist, sich in der Kleidungsmenge so anzuziehen, dass es für den eigentlichen Lauf die richtige Wahl ist. Zwar wird Ihnen beim Loslaufen kurz kalt sein, die Trainingseinheit als solche macht Ihnen jedoch letztendlich Spaß.

Die dritte Möglichkeit ist die „Zwiebeltechnik“: mehrere Schichten Kleidung übereinander, die man dann wenn es wärmer wird, Stück für Stück ausziehen kann und so nicht unnötig ins Schwitzen kommt.

Während im Sommer ein T-Shirt mit kurzer Hose reicht, können im Winter schon mal bis zu drei Schichten zusammenkommen:

- die innerste Schicht auf der Haut für Mikroklima, Tragekomfort und Schweißtransport (hier empfiehlt sich Sportunterwäsche);
- die mittlere Schicht für Temperaturkontrolle, Wärmeisolation und Schweißtransport;
- die äußere Schicht für Wind- und Wetterschutz, Jacken und Westen mit optimaler Wasserdampfdurchlässigkeit.

Nicht zu empfehlen sind bei Regen völlig wasserdichte Jacken, es entwickelt sich unter der Jacke ein feuchtes Mikroklima und der Oberkörper kühlt nach einiger Zeit völlig aus.

Wählen Sie bei Jacken und Westen bunte Kleidung mit Reflektoren, so werden Sie bei Dunkelheit schneller gesehen.

Bei Kälte ist eine Mütze unbedingt notwendig, denn den größten Teil der Körperwärme (ca. 40 Prozent) gibt der Mensch über den Kopf ab. Handschuhe können das Winterpaket abrunden.

**Das alles entscheidende ist das sofortige Umziehen nach dem Training. Umziehen im Freien, auch bei Minustemperaturen, ist kein Problem, aber eine Erkältung durch nasse Kleidung hat man sich schnell eingefangen.**