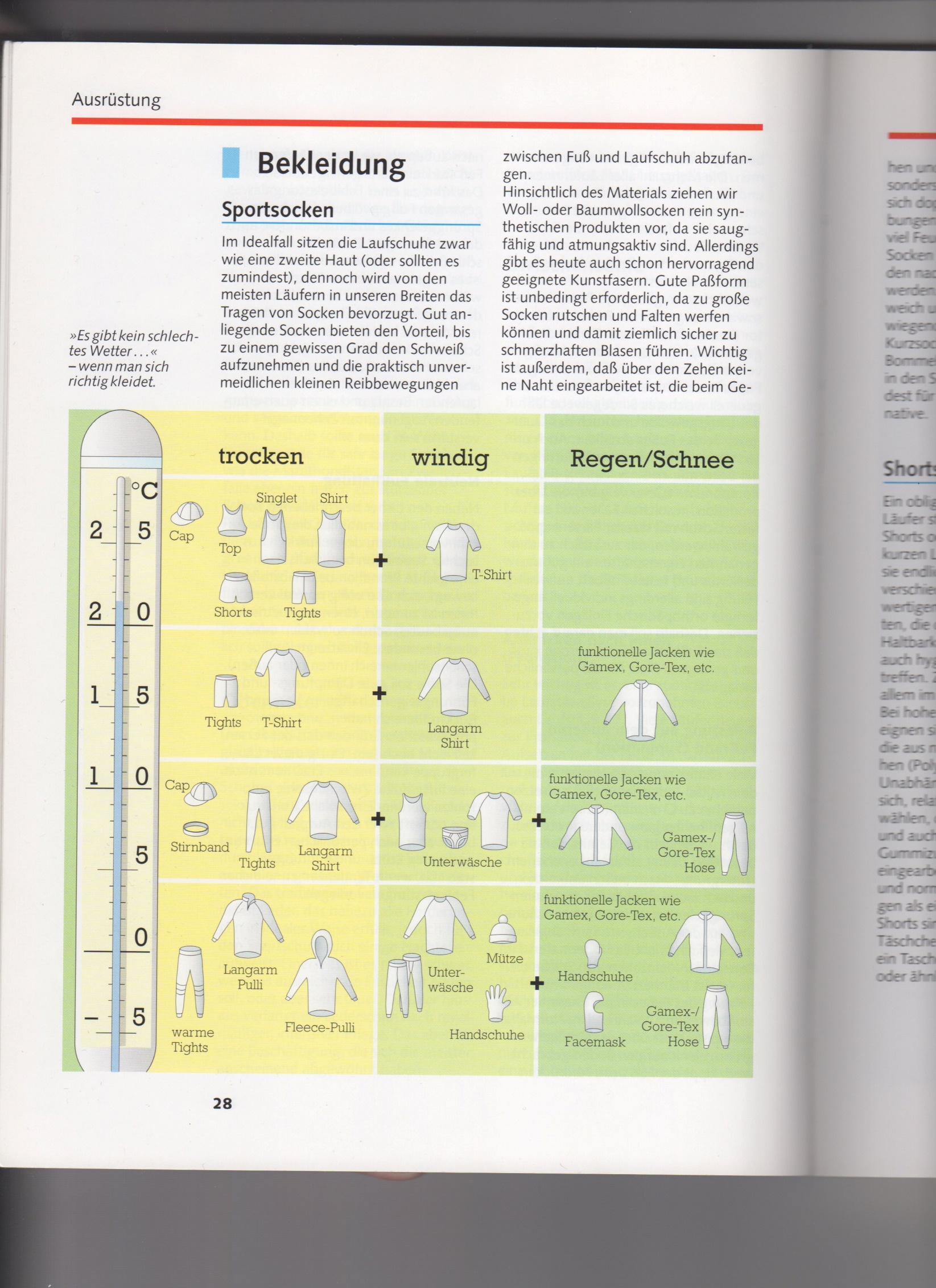
Laufen bei Wind und Wetter

„Es gibt kein schlechtes Wetter,...“ - wenn man sich richtig kleidet!

* Versuche regelmäßig zu trainieren. Nach jeder Anstrengung sollte der Körper die Möglichkeit zur Erholung haben.  
  Trainiere nur, wenn du gesund bist und dich gut fühlst.
* Suche dir in deinem Umfeld (Familie, Freundinnen, …) „Verbündete“, die mit dir gemeinsam trainieren.
* Achte darauf, dass du mit einem passenden und guten Laufschuh trainierst.
* Passe deine Bekleidung der Witterung an (Zwiebelschalenprinzip)!   
  Bei Temperaturen unter -5°C solltest du auf das Laufen im Freien verzichten.



* Trage bei schlechten Sichtverhältnissen eine Leuchtweste oder zumindest reflektierende Streifen.
* Beginne langsam mit Traben. Mache ev. 1-2 min Gehpausen während der Einheit, wenn du sie brauchst. Laufe in einem Tempo, dass es dir ermöglicht, dich mit deiner Laufpartnerin zu unterhalten.   
  Wenn „Seitenstechen“ einsetzt, bist du zu schnell unterwegs!
* Versorge deinen Körper nach dem Training mit ausreichend Flüssigkeit (ohne Zucker!!!). Achte auf eine gesunde Ernährung.
* Schreibe deine Laufzeiten und Umfänge auf.   
  Nur mit regelmäßigem Training ist eine Leistungssteigerung zu erwarten. Gemeinsam schaffen wir das!

Notizen: