



Warm eingepackt, aber bitte nicht zu warm: Wer im Winter beim Laufen zu viel schwitzt, dem wird danach ordentlich kalt.

SYMBOLFOTO:IMAGO IMAGES

Laufen im Winter – gewusst wie

Kalte und dunkle Herbst- sowie Winterabende sind keine Ausreden, die Laufschuhe nicht zu schnüren. Ein Versmolder Experte verrät, wie Sie Ihren inneren Schweinehund besiegen.

Dennis Bleck

Versmoldd. Es ist eine Zeit, die Kälte, Dunkelheit und Niederschlag mit sich bringt. Für Läuferinnen und Läufer – egal ob hobby- oder wettkampf-mäßig orientiert – stellen der Spätherbst und der Winter die größten Herausforderungen in ihrem regelmäßigen Training dar. Wenn die Tage kürzer werden, sinkt bei vielen die Motivation. Der innere Schweinehund lädt eher zu einem gemütlichen Abend auf der Couch, als zu einer Runde durch den Teuto ein. Der Versmolder Ralf Häusler weiß, wie man diesem Dilemma am besten begegnet. „Kalte Abende sind keine Ausreden, die Schuhe nicht zu schnüren“, sagt er.

Seit fast zwei Jahrzehnten ist der 62-Jährige passionierter Läufer. Mehr als 100 Marathons hat er bereits geschafft – und zuvor viele andere Sportarten ausprobiert. „Aber nichts hat mir so viel Spaß gemacht, wie das Laufen“, sagt er. Mindestens zweimal die Woche ist er umgeben von Gleichgesinnten – beim LiVe-Lauftreff, den er leitet und für den er die Strecken ausarbeitet. Mit seinen fünf Tipps macht der Sport auch in der dunklen Jahreszeit Spaß und bleibt ungefährlich.



Versmolder Ralf Häusler ist seit fast 20 Jahren passionierter Läufer. FOTO: TASJA KLUSMEYER

Die perfekte Kleidung Grundsätzlich rät Ralf Häusler davon ab, zu dick eingepackt laufen zu gehen. „Eine Schicht mehr als im Sommer“, sagt er, „ist aber natürlich sinnvoll.“ Auch Mütze oder Stirnband sowie ein Halstuch oder Handschuhe schützen vor der Kälte. „Meine Erfahrung ist, dass man nach wenigen Kilometern warmgelaufen ist und dann doch schnell ins Schwitzen kommt“, berichtet er.

Auch deshalb führe er regelmäßig ein Lauftagebuch, in dem er sich Strecke, Endzeit, Wetterverhältnisse und getragene Kleidung notiere. „Das hilft mir bei kommenden Läufen, die richtigen Entscheidungen zu treffen“, sagt er. Prinzipiell könne er es des-

LiVe-Lauftreff besteht seit 2005

• Der Versmolder LiVe-Lauftreff feiert im kommenden Januar seinen 20. Geburtstag. Seit Bestehen ist die Gruppe regelmäßig gewachsen. Nachdem sich die Aktiven zu Beginn noch am Bahnhofsvorplatz getroffen hatten, ist seit September 2007 das Kurt-Nagel-Parkstadion der Startpunkt der gemeinsamen Laufrunde. 2010 schloss sich eine Nordic-Walking-Gruppe an. Mittlerweile hat

halb nur jedem empfehlen, es ihm gleichzutun.

Bei Oberteil und Hose sei es wichtig, darauf zu achten, dass der Stoff atmungsaktiv sei. Baumwolle zum Beispiel ziehe sich schnell mit Nässe voll und sei deshalb nicht gut geeignet.

So werden Sie gesehen

Gerade bei Dunkelheit ist es laut Ralf Häusler elementar, beim Laufen gesehen zu werden. Das könne im schlimmsten Fall sogar über Leben und Tod entscheiden. Er empfiehlt deshalb, sich in der dunklen Jahreszeit stets hell zu kleiden und eine reflektierende Weste zu tragen. Diese müsse nicht zwingend im Fachgeschäft erworben werden. Die Warnweste aus dem Auto zum Beispiel

sich der LiVe-Lauftreff so etabliert, dass feste Lauf-treffzeiten festgelegt sind und sich immer neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer finden. Lauf- und Walkingangebote werden vorab im Internet unter (www.lauftreff-in-versmoldd.de) veröffentlicht. Dort gibt es auch weitere Informationen zur Gruppe. Initiator Ralf Häusler weist darauf hin, dass Gäste immer willkommen sind.

leistete ebenso ihren Dienst.

Eine Lampe helfe den Sportlerinnen und Sportlern bei der Orientierung. „Ich würde nicht zur Stirn-, sondern zur Brustlampe greifen, weil die großflächiger Licht macht“, sagt Häusler.

Besser keine Musik

Weil sich Läuferinnen und Läufer in der Dunkelheit auf ihr Gehör verlassen müssten, sei es ratsam, auf Musik zu verzichten. „Es ist wichtig, die Umgebungsgeräusche wahrzunehmen“, sagt Ralf Häusler. Überhaupt halte er nichts davon, sich mit seinen Lieblingsongs zu pushen – unabhängig davon, ob gerade Sommer oder Winter ist. Wer an den kalten und dunklen Tagen dennoch nicht darauf ver-

zichten will, dem rät der Experte, nur einen Kopfhörer zu nutzen.

Laufen Sie gemeinsam

„Das Laufen mit einem festen Partner oder in einer Gruppe hilft dabei, zur vereinbarten Zeit am vereinbarten Ort zu sein“, sagt Ralf Häusler. Er habe die Erfahrung gemacht, dass feste Termine zu weniger Absagen führten. „Es ist deshalb wichtig, Leute um dich herum zu haben, die dich mitziehen“, meint er. Das steigere die Motivation.

„Außerdem ist es natürlich viel sicherer, sich mit mehreren Leuten gemeinsam auf den Weg zu machen“, sagt Häusler. Sollten Aktive trotzdem lieber allein unterwegs sein, sei es ratsam, das Handy mitzunehmen. Damit im Notfall Hilfe gerufen werden könne.

Die richtige Strecke

Bei der Streckenplanung sei im Winter zu beachten, dass Routen in der Stadt natürlich deutlich sicherer seien als zum Teil unbeleuchtete Feld-, Park- oder Waldwege. „Man sollte sich im Vorfeld deshalb sehr gut überlegen, wo man langlaufen will“, rät Ralf Häusler. In der Zeit von Smartphones und Karten-Apps empfiehlt er, sich seine Strecke dort vorab schon einzuprägen: „Dann kann unterwegs nichts Unvorhergesehenes passieren.“