

# **JEDER KANN RICHTIG DURCH DEN WINTER LAUFEN**

Verfasst von [Norbert Hensen: Mitbegründer des Magazins LÄUFT und Läufer aus Leidenschaft](#)

**Jeder kann richtig durch den Winter laufen.**

**„Sieger werden im Winter gemacht.“ Wie oft habe ich mir diesen Satz als junger Mittelstreckler anhören müssen? Heute weiß ich, dass die Aussage stimmt. Und finde: auch Hobbyläufer profitieren von einem guten Trainingsaufbau – auch, wenn es dabei gar nicht ums Siegen geht. Ich erkläre dir, was beim Training im Winter wirklich wichtig ist.**

## **LEGE DIE GRUNDLAGE FÜR DEIN LAUFJAHR**

Einen Trainer zu haben, hat viele Vorteile. Ein Experte sagt dir, was du zu tun hast, um ein besserer Läufer zu werden. Also habe ich jahrelang die Dinge, die auf dem Trainingsplan standen einfach „abgearbeitet“.

Erst als Sportwissenschaftler habe ich verstanden, warum ein sinnvolles Wintertraining so wichtig ist.

Der Winter begann irgendwann im November. Gefühlt bestanden die kommenden Wochen vor allem aus zwei Trainingsformen:

- (ruhiger) Dauerlauf
- Zirkeltraining

## **MIT DEM TRAINER AM HANDGELENK RICHTIG DURCH DEN WINTER LAUFEN**

Der Einsatz einer Pulsuhr hat mir im Laufe der Zeit zusätzliche Unterstützung gegeben. Der Blick auf die Herzfrequenz bei kalten Temperaturen zeigt den Einfluss, den Temperaturunterschiede auf die HR haben. Zusätzlich haben die [persönlichen Trainingspläne](#) Abwechslung in mein Wintertraining gebracht.



Gerade bei extremen Temperaturen sollte man auf die Herzfrequenz achten

## ES GIBT IN DER TRAININGSWISSENSCHAFT DURCHAUS VERSCHIEDENE TRAININGSTHEORIEN. ABER ZWEI GRUNDSÄTZE SIND UNUMSTÖSSLICH

1) Als Läufer brauchst du eine sehr gute Grundlagenausdauer. Nur so kannst du deine Form auf ein neues Niveau heben und deine Bestzeiten im Frühjahr oder Sommer steigern. Denn die Grundlagenausdauer ist das Fundament – darauf bauen alle anderen intensiveren Trainingsinhalte auf.

2) Die Rumpfstabilität ist für einen guten Laufstil und die Verletzungsprophylaxe enorm wichtig. Das Becken und die daran ansetzende Muskulatur stabilisiert die Körpermitte. Und diese Muskulatur muss gestärkt werden. Ob mit Zirkeltraining, Stabi-Übungen oder beim Yoga. Wichtig ist nur, dass du Bauch, Rücken, Abduktoren, Hüftstrecker & Co. wirklich regelmäßig trainierst.

### **ACHTUNG!**

**Vermeide den größten aller Fehler: Laufe nicht zu schnell**

**INTENSITÄT RUNTERFAHREN UND RICHTIG DURCH DEN WINTER LAUFEN: BITTE DIE HERZFREQUENZ BEACHTEN**

Mehr als zwei Drittel aller Läufer\*innen absolvieren ihre (ruhigen) Dauerläufe zu flott und sie laufen mit zu hoher [Herzfrequenz](#). Wenn du die 10 Kilometer in 55 Minuten laufen kannst, dann bringt es rein gar nichts, die Trainingsrunde in 57:30 Minuten (oder schneller) zu rennen. Wir brauchen den langsamen Dauerlauf für ein vernünftiges Grundlagentraining. Habe Geduld. Wer das beherzigt kann richtig durch den Winter laufen. Denn wer zwischen November und Ende Januar ein starkes Fundament mit langsamen Dauerläufen aufbaut, kann im Frühjahr richtig durchstarten!

## EXTRATIPPS

### MIT MOTIVATION RICHTIG DURCH DEN WINTER LAUFEN

Die meisten Menschen – ich gehöre dazu – sind so gestrickt, dass sie eine Motivation brauchen, um regelmäßig zu laufen. Bei mir ist das einfach. Ich liebe sportliche Herausforderungen und Events. Deshalb ist die Anmeldung zu einem Halbmarathon oder einem Trailevent im Frühjahr perfekt für mich. Jetzt muss ich ran und richtig durch den Winter laufen

Andere können sich damit motivieren, dass sie an Weihnachten mehr Schokolade essen dürfen.

Aber – ob aus Gründen der Figur oder mit Blick auf ein läuferisches Ziel: nur regelmäßiges Lauftraining bringt dich gut durch den Winter. Ob zwei oder dreimal die Woche, hängt ganz von deinen persönlichen Vorlieben und Zielen ab. Da kannst du nichts falsch machen.

Wenn du jetzt noch dein Ausdauertraining mit (ebenfalls regelmäßiger) Rumpfkraftigung verbindest, wirst du richtig durch den Winter laufen

### LASS ES AUF SCHNEE UND EIS LANGSAM ANGEHEN

Das Training nach Herzfrequenz ist im Winter besonders wichtig. Nutze deine [Sportuhr](#), um deine Herzfrequenz im Blick zu behalten. Deine Läufe finden idealerweise im „grünen“ Bereich statt. Fast alle Modelle von Polar zeigen dir deine aktuelle [Trainingszone](#) an. Nutze deine Uhr also, um dich zu bremsen – nicht um schneller zu laufen!



Mit dem richtigen Equipment ist das Laufen im Schnee toll!

Läufe auf Eis und Schnee sind anstrengender als auf einem griffigen Belag, denn du hast weniger Grip auf dem eisigen Untergrund. Deine Herzfrequenz steigt an. Reduziere das Tempo bei winterlichen Bodenverhältnissen, um in dem so wichtigen Grundlagenausdauerbereich zu bleiben. Deine Polar Uhr zeigt dir, in welcher Zone du läufst. Mit ihr kannst du richtig durch den Winter laufen.

### **MIT TRAILSCHUHEN RICHTIG DURCH DEN WINTER LAUFEN, AUCH AUF VEREISTEN PISTEN**

Auch in diesem Winter hat es mancherorts schon geschneit. Weitere Flocken werden folgen. Das Laufen auf einer festen Schneedecke ist wunderbar. Bei jedem Schritt knirscht die weiße Pracht und dämpft Schritt für Schritt.

Dieser Idealzustand ist meist nur von kurzer Dauer. Der Schnee kann harsch, matschig oder eisig werden. Ebenso kann unter einer dünnen Schneesicht Glatteis lauern. Vorsicht ist also geboten.

Ein (wasserabweisender) Trailschuh mit einem groben Profil ist jetzt eine super Wahl für jeden rutschigen Belag. Für Eis gibt es sogar Schuhe mit Spikes – aber die benötigt man nur im Ausnahmefall. Ein grobes Schuhprofil, ein langsamer und vorsichtiger Laufstil, ist immer eine gute Wahl. Damit kann jeder richtig durch den Winter laufen.

### **ACHTUNG WENN ES KNACKIG KALT WIRD**

Viele Läufer fragen sich, ob es gefährlich werden kann, wenn das Thermometer deutlich unter den Gefrierpunkt sinkt. Grundsätzlich sind unsere Atemwege sehr gut gegen Kälte geschützt. Die kalte Luft verzweigt sich in unseren Bronchien. Der Querschnitt des

gesamten Systems ist groß, so dass die Strömungsgeschwindigkeit recht niedrig ist, was wiederum dazu führt, dass sich die Luft effektiv erwärmen kann.

Bei Temperaturen unter minus zehn Grad Celsius ist es meist besser, auf das Lauftraining draußen zu verzichten. Wie wäre es stattdessen mit einem Core-Training?

Dennoch: Mediziner raten durchaus dazu, ab minus fünf bis zehn Grad einige Verhaltensregeln zu beachten. Langsam zu laufen, ist ebenso sinnvoll wie das Einatmen durch die Nase. Dadurch wird die eingeatmete Luft stärker angewärmt, bevor sie durch die Lunge strömt. Auch ein Tuch vor Mund und Nase macht das Einatmen bei großer Kälte angenehmer und hilft damit, richtig durch den Winter zu laufen.

## ACHTUNG!

**Sobald die Außentemperatur unter -15° Celsius liegt, solltet ihr auf Sport an der frischen Luft verzichten. Die Reizung der Atemwege kann jetzt auch mit Nasenatmung und Mundschutz nicht wirklich verhindert werden. Außerdem kann der Körper bei diesen Temperaturen zu schnell auskühlen.**

## TIPPS ZUR BEKLEIDUNG UM RICHTIG DURCH DEN WINTER ZU LAUFEN: BEIM LOSLAUFEN DARFST DU ETWAS FRÖSTELN

Ebenso wichtig ist die richtige Bekleidung beim Wintertraining. Dass Baumwoll-Shirts und -Unterwäsche ausgedient haben, ist wahrscheinlich schon bei dir angekommen.

Funktionskleidung ist das Mittel der Wahl – je kälter es ist, desto mehr Schichten dürfen es sein.

Wenn es nicht extrem kalt – also unter minus 5 bis 10 Grad Celsius – sein sollte, hat sich das Drei-Schicht-Prinzip bewährt. Als erste Schicht liegt die Unterwäsche direkt auf der Haut. Sie nimmt Schweiß auf und transportiert ihn nach außen. Diese Funktion wird durch verschiedene Fasern erreicht, die ein geringes Speichervermögen für Feuchtigkeit haben. Die zweite Schicht – auch Isolationsschicht – wärmt und leitet die Feuchtigkeit der untersten Schicht in Richtung Oberfläche weiter. Je dicker der Stoff, desto wärmer. Fleece funktioniert hier sehr gut bei Kälte. Die dritte Schicht (Schutzschicht) schützt gegen Kälte, Wasser und/oder Wind. Sie sollte warm, aber atmungsaktiv sein, um den Schweiß der inneren Bekleidungsschichten perfekt nach außen transportieren zu können.

Du darfst auf den ersten Metern ein wenig frösteln, da dir sonst beim Laufen schnell zu warm wird. Viele Läufer sind im Winter oftmals zu dick angezogen. Bei großer Kälte sind leichte Laufhandschuhe und vor allem eine Mütze Pflicht, da ein Großteil der Körperhitze über den Kopf abgegeben wird.

## **BELOHNE DICH FÜR DEINEN EINSATZ**

Du hast ein Ziel vor Augen, hast dich (nicht zu) warm angezogen und warst draußen zu einem lockeren Laufft. Sei stolz auf dich!

Ich bin sicher, du wirst dich sehr gut fühlen, aber eine Belohnung darf immer sein.

Immerhin hast du heute deinen Schweinehund abgehängt. Im Sommer würdest du vielleicht ein Bier aus dem Kühlschrank holen – aber Winter ist auch Wellness-Zeit. Belohne dich doch mit einem warmen Bad. Einem warmen Tee mit Wärmflasche auf dem Sofa und einer guten Serie. Oder einem gesunden Essen. Alles, was gut tut, ist erlaubt – auch ein paar Plätzchen.

## **GESUNDE ERNÄHRUNG: VITAMINE SIND WICHTIGER DENN JE**

Eine ausgewogene Ernährung ist für Ausdauersportler immer wichtig. Aber in der kalten Jahreszeit brauchst du noch eine [extra Portion Vitamine](#) – gerade, wenn man richtig durch den Winter laufen möchte.

Zu einer sportlergerechten Ernährung gehören im Winter: Vollkornprodukte, Weizenkeime, Soja, Nüsse, Zitrusfrüchte, Wintergemüse wie Kohl, Salate und Fisch. Dass du im Winter öfter Hunger hast, ist nicht ungewöhnlich. Und ein kleines bisschen Winterspeck schadet auch nicht.

## **VERGISS AUF KEINEN FALL REGELMÄSSIG ZU TRINKEN**

Das Durstgefühl ist ein anderes als im Sommer. Viele Menschen trinken deshalb im Winter weniger, bzw. zu wenig. Als Sportler benötigen wir auch in der kalten Jahreszeit mindestens zwei Liter Flüssigkeit – gerne dürfen es auch drei Liter Wasser, Schorle und ungesüßter Tee sein.

## **3 EXTRAWICHTIGE WINTERTIPPS UM RICHTIG DURCH DEN WINTER ZU LAUFEN**

1) Finde eine Strecke, die auch bei Eis und Schnee sicher zu belaufen und beleuchtet ist. Die Kombination aus Dunkelheit und verschneiter oder eisiger Laufstrecke ist nicht ganz ungefährlich.

**Extratipp:** Lasse dich von deinem Partner\*in oder einem Freund\*in tracken

2) Mache dich sichtbar. Trage Bekleidung, die reflektiert. So wirst du von KFZ-Fahrern deutlich früher gesehen. Eine Stirnlampe hilft dir, deine Strecke auszuleuchten.

**Extratipp:** Achte darauf, dass du entgegenkommende Auto- oder Radfahrer nicht blendest.

3) Wenn es komplett ungemütlich oder bitterkalt ist, dann trainiere einfach drinnen. Wer ein Laufband besitzt, kann das natürlich alternativ nutzen. Und alle anderen kümmern sich um ihren Rumpf. Eine Laufeinheit durch das oft ungeliebte Krafttraining zu ersetzen ist immer eine gute Idee! Hier hilft dir das [FitSpark](#) Programm von Polar.

**Extratipp:** Yoga ist die perfekte Ergänzung zum Lauftraining – gilt übrigens auch für Männer.

## DAS WICHTIGSTE ZUM SCHLUSS: INFEKT = SPORTPAUSE

Darf ich mit einem Infekt laufen? Manche Lauftrainer verordnen keine Sportpause, wenn nur die Nase läuft.

Klar ist: bei Fieber ist eine Sportpause angesagt. Aber Viren sind mitunter tückisch – nicht nur Corona-Viren. Aus dem kleinen Schnupfen kann sich schnell eine Entzündungsreaktion entwickeln. Auch das Kratzen im Hals kann eine Virus-Infektion ankündigen. Wir alle sind Freizeitsportler und kämpfen nicht um den Olympiasieg. Wir laufen, um gesund zu bleiben. Deshalb empfehle ich, bei jedem Infekt eine Pause einzulegen. Solange, bis die Symptome verschwunden sind und du dich wieder gut fühlst. Nach einer fiebrigen Infektion sollte die Pause mindestens sieben Tage betragen.