

## Lauftraining im Schnee

Ist es nicht viel schöner durch eine weiße Winterlandschaft zu laufen, als bei vier Grad und Nieselregen Kilometer zu sammeln? Ein kalter, verschneiter Winter bringt seine guten Seiten für uns Ausdauersportler mit sich, leider aber auch einige Tücken. Welche Vor- und Nachteile hat das Lauftraining im Schnee und welche sportlichen Alternativen haben wir wenn es wirklich eisig wird?



Ein Vorteil ist natürlich, dass es Spaß macht, in einer mit Schnee bedeckten Landschaft zu laufen. Viel konkreter ist allerdings der positive Effekt auf die Kraftausdauer. Der rutschige und weiche Untergrund erfordert vom Fußgelenk einen aktiven Fußaufsatz für eine bessere Stabilisation des Laufschriffs. Koordinativ und muskulär arbeitet unser Halteapparat deutlich mehr, als bei trockenen Bedingungen. Laufen

im Schnee ist daher zu einem gewissen Grad immer eine Kraftausdauerereinheit. Dies sollte im Training berücksichtigt werden, denn die höhere Belastung für die Muskeln und Sehnen äußert sich leider oft in Achillessehnenbeschwerden oder Knochenhautentzündungen. Empfehlenswert ist es daher, vorsichtig mit Lauftraining im Schnee zu beginnen. Selbst bei deutlich, 25-30%, verkürzten Ausdauerläufen ist der Trainingseffekt als in etwa äquivalent zu betrachten. Um einer Verletzung vorzubeugen, ist es sinnvoll, den Ausdauerlauf bewusst kürzer zu planen und dafür im Anschluss durch eine ausführliche Einheit an Stabilisations- und Kraftübungen zu Hause zu ergänzen. Die Tage oder Wochen im Schnee können so ganz einfach als Kraftausdauerblock gestaltet werden, von dem Ihr die ganze Saison profitieren könnt.



Ganz wichtig für Läufer im Schnee sind natürlich ein gutes Schuhwerk und die richtige Kleidung. Sinnvoll, um Erkältungen vorzubeugen, ist das Zwiebelschalenprinzip, also die Kombination von mehreren Funktionshemden und -jacken übereinander. Dies hilft, den Schweiß nach außen zu transportieren und den Körper warm und trocken zu halten.

Wer aus Erfahrung mit dem Laufen im Schnee Probleme hat, der fährt gut mit der ein oder anderen Einheit Skilanglauf. Gerade der Stil „klassisch“ trainiert recht spezifisch die Muskelpartien, die für den Ausdauerlauf besonders wichtig sind und besonders die langen Läufe lassen sich gut durch Skilanglauf ersetzen. Und was machen die echten „Warmduscher“ unter uns? Wer sich bei kaltem Wetter gar nicht draußen sportlich betätigen will, dem bleibt noch das Aquajogging im Schwimmbad. Bei geringer Belastung für den Bewegungsapparat lässt sich laufspezifisch trainieren. Eins ist allerdings sicher: Egal ob Laufen im Schnee, Skilanglauf auf der Loipe oder Aquajogging im Schwimmbad, eine Ausrede für Trainingsfaulheit gibt es auch bei kaltem Wetter nicht.