



Bad Dürrhein bewegt sich

Am 26. April 2024 wird der Bad Dürrheimer Kurpark wieder in ein Stirnlampen-Meer verwandelt - Sind auch Sie dieses Jahr dabei!

Der Stirnlampenlauf ist ein Charitylauf, 100% der Teilnahmegebühr gehen an den Förderverein der Carl-Orff Schule e.V., für die Finanzierung einer neuen Licht- und Tonanlage für Schulveranstaltungen. Der allgemeine Treffpunkt ist ab 20:00 Uhr bei der Konzertmuschel im Kurpark. Aufgewärmt wird sich um 20:45 Uhr gemeinsam mit den Sportlehrern aus dem „Fitness im Solemar“. Die Wahl besteht zwischen der 5km- und der 8km-Strecke, ohne nennenswerte Steigung. Es darf gelaufen oder gewalkt werden. Der Startschuss für die Läufer fällt um 21:00 Uhr, die Walker werden um 21:05 Uhr auf die Strecke geschickt.



Hier kommen ein paar Tipps, wie Sie gut in die Laufsaison starten!

- Achten Sie auf passende Kleidung, entsprechend der Witterung und Temperatur, atmungsaktive Funktionskleidung ist empfehlenswert.
- Passendes Schuhwerk ist Pflicht!
- Achten Sie auf einen Schuh, der mit einer passenden Dämpfung Ihre Gelenke unterstützt sowie eine Achsfehlstellung (Hüft-, Knie- und Fußgelenk) kompensiert. Es empfiehlt sich, den Laufschuh eine Größe größer zu kaufen oder gar eine Laufanalyse machen zu lassen.
- Vor dem Laufen sollten Sie darauf achten, ausreichend Flüssigkeit aufgenommen zu haben, damit Ihr Elektrolythaushalt gefüllt ist. Ein Tag vor dem Lauf sollte der Kohlenhydratspeicher gedeckt werden. Es empfiehlt sich, 2-3 Stunden vor dem Lauf, keine Nahrung mehr aufzunehmen.
- Da der Lauf in der Dämmerung mit Stirnlampe stattfindet, ist es sinnvoll, bereits vorab schon einmal unter diesen Bedingungen zu trainieren.

Wie bereitet man sich auf den Lauf vor?

- **Aufwärmen:** Zum Aufwärmen empfehlen sich ABC-Läufe (Anfersen, Kniehebeläufe, Fußgelenks-läufe, Hopselauf, Kreuzschritte, Sidesteps, Rückwärtslaufen). Ergänzend eignen sich dynamische Dehnübungen, nach diesen Übungen kann in ein lockeres Einlaufen übergegangen werden.
- **Dauerlauf:** Integrieren Sie regelmäßige Laufeinheiten in Ihren Trainingsplan, um die Distanz von 5 - 8km zu bewältigen. Steigern Sie den Trainingsumfang, die Intensität und die Laufdauer nach und nach, optimal wäre eine Herzfrequenz von 110 - 140 für Ihr Lauftraining.
- **Krafttraining:** Versuchen Sie durch Krafttraining die benötigte Muskulatur zu trainieren. Konzentrieren Sie sich auf Rumpf-, Bein- und Gesäßmuskulatur.
- **Intervallläufe:** Laufen Sie eine Minute lang so schnell wie möglich, mit einer Herzfrequenz von 120 - 160. Reduzieren Sie nun das Tempo so, damit Sie wieder auf eine Herzfrequenz von 110 - 140 kommen und wiederholen Sie diese Intervalle 4 - 6 mal.
- **Lauftechnik:** Zur Verbesserung der Lauftechnik, empfiehlt es sich ein Techniktraining unter koordinativen Aspekten zu trainieren.
- **Dehnen:** Schließen Sie jedes Training mit Dehnübungen für die wichtigsten und beanspruchten Muskelgruppen ab, hier empfehlen sich statische Dehnübungen, von 30 Sekunden bis maximal 1 Minute durchzuführen. Alternativ kann die Regeneration durch Training mit der Faszienrolle unterstützt werden.

Wie wirkt sich Laufen auf den Körper aus?

Lunge: Durch regelmäßiges Laufen werden Atmungsabläufe optimiert, das Atemvolumen gesteigert und die Lungenfunktion verbessert.

Stoffwechsel: Der Fettstoffwechsel wird angeregt und die artherosklerotischen Blutfette sinken.

Blut: Der Blutdruck sinkt und dadurch auch das Schlaganfallrisiko.

Muskel: Die Durchblutung wird angeregt und gesteigert.

Herz: Durch regelmäßiges Laufen kann die Herzschlagfrequenz gesenkt werden.

Wohlbefinden: Durch das Laufen wird dein Immunsystem gestärkt, Stress abgebaut und die Stimmung verbessert.

**Starten Sie in die Laufsaison -
das Team des „Fitness im Solemar“
unterstützt Sie gerne!**

