

# FIT DURCH DEN SOMMER

**17 TIPPS  
FÜR DEIN  
SOMMER-  
TRAINING**



**Sommer, Sonne – raus geht's!**  
Bei Hitze lockt aber manchmal mehr das Schwimmbad als die Laufstrecke. Mit diesen 17 Tipps von unserem Trainings-Experten Carsten Eich behältst du im Sommer nicht nur einen kühlen Kopf, sondern auch den Spaß am Laufen.

## ↳ GIB DEINEM KÖRPER ZEIT

Es gibt zwei Läufer Typen: Die einen können bei Hitze ihr Leistungspotenzial gut abrufen und die anderen nicht wirklich. Laufen bei höheren Temperaturen ist eine größere Belastung für unseren Körper, der permanent für seine Kühlung sorgen muss. Folge: Der Schweiß fließt. Grundsätzlich kann man sich über acht bis zehn Tage an gewisse Bedingungen gewöhnen und anschließend besser mit den Temperaturen zurecht kommen. Allerdings hat dies natürlich Grenzen. Gib deinem Körper also etwas Zeit, gerade wenn der Sommer zum ersten Mal so richtig Fahrt aufnimmt.

## ↳ TRAINIERE EHER NACH GEFÜHL

Eigentlich spüren wir doch ganz genau, was uns gut bekommt bzw. was nicht. Daher solltest du dein Training bei höheren Temperaturen auf jeden Fall nach deinem Gefühl steuern, Trainingspläne mit Tempovorgaben sind hier eher mit Vorsicht zu genießen. Denn: Eine ruhige Dauerlaufgeschwindigkeit (DL I) von beispielsweise 6:00 Minuten pro Kilometer ist bei idealen Temperaturen von 15 Grad kein Problem für dich. 10 Grad mehr auf dem Thermometer machen aus dieser Trainingseinheit aber bereits einen mittleren Dauerlauf (DL II), und ab 30 Grad wird es sich wie Wettkampfgeschwindigkeit anfühlen. Achte also darauf, dass sich eine Trainingseinheit auch so anfühlt, wie sie geplant war.

## ↳ KONTROLLIERE DEINE HERZFREQUENZ

Ich bin ein großer Fan der Trainingssteuerung anhand der Herzfrequenz, da mir diese Methode ein ideales Feedback während und nach der Trainingseinheit gibt, wie mein Körper belastet wird. Noch wichtiger ist die Kontrolle der Herzfrequenz im Sommer, da zahlreiche äußere Einflüsse mein Training begleiten. Nur wenn ich meine Pulsbereiche kenne und kontrolliere, absolviere ich auch bei Hitze das beabsichtigte Training. So sollte ein DL I, das heißt ein lockerer Dauerlauf, unabhängig von der Jahreszeit immer zwischen 60 und 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz stattfinden, das ist für mich effektive Trainingssteuerung.

Wir alle freuen uns auf den Sommer. Endlich hat das miefige Fitnessstudio ausgedient und wir können wieder uneingeschränkt draußen trainieren. Gerade die Sonne versprüht dann eine magische Anziehungskraft und wirkt sogar Wunder für unsere Gesundheit. Jetzt produziert unser Körper wieder genügend Vitamin D, und die Sonnenstrahlen lassen uns einfach unbeschwerter durch den Tag gehen. Jeder kennt das tolle Gefühl, endlich wieder

mit kurzer Hose und T-Shirt laufen zu gehen. Zwar hat der Tag auch im Sommer nur 24 Stunden, aber gefühlt kommen uns jetzt die Tage deutlich länger vor, weil es länger hell ist – Zeit, die wir zum Trainieren nutzen können. Aber wo Sonne ist, ist auch Schatten. Ein klein wenig zumindest. Manchmal ist es einfach zu heiß zum Laufen. Oder ein Sonnenbrand droht. Oder das Schwimmbad lockt. Um gut, fit und planmäßig durch den Laufsom-

mer zu kommen, solltest du daher ein paar Dinge beachten, damit du deine Ziele im Herbst nicht aus den Augen verlierst. Denn es soll ja schließlich nicht „nur“ ein toller Sommer werden, sondern auch ein erfolgreicher Herbst. Und die Vorbereitung dafür beginnt genau jetzt – mit unseren Tipps für unbeschwertem Trainings-Spaß im Sommer.

## ↳ KLEIDE DICH RICHTIG

Je höher die Temperaturen sind, desto leichter und luftiger sollte auch deine Laufbekleidung ausfallen. Leichte und atmungsaktive Stoffe gehören heute zur Grundausrüstung eines jeden Läufers. Kurze Shorts und Trägerhemden sind ideale Laufbegleiter bei hohen Temperaturen. Hierbei gilt auch für Männer: Laufen mit freiem Oberkörper ist tabu. Das hat weniger mit optischen Aspekten zu tun, als vielmehr mit der höheren Erkältungsgefahr beim Laufen ohne Shirt, da der Schweiß auf der Haut zu schnell verdunstet. Sucht euch also am besten schon jetzt euer Lieblingsoutfit für den Sommer, denn dieses Jahr wird es auf jeden Fall so bunt wie lange nicht. Schicke Styles findest du ab Seite 48.

## ↳ ÜBERDENKE DIE KOPFBEDECKUNG

Wir alle kennen die Läufer mit Kappe, die uns im Sommer entgegenkommen. Doch eine Kopfbedeckung im Sommer ist nicht immer eine gute Idee. Gerade über den Kopf geben wir eine große Menge an Körpertemperatur ab, damit es durch die Laufbelastung nicht zu einer Überhitzung kommt. Da ist natürlich ein Hitzestau unter einer Kappe nicht hilfreich. Wenn überhaupt, müssen wir eine Kappe zur Kühlung nutzen und sie ständig nass halten, was aber nicht gerade einfach ist. Daher ist eine Kopfbedeckung nur sinnvoll, wenn man lange der prallen Sonne ausgesetzt ist, also um die Kopfhaut zu schützen. Ansonsten gilt: So viel Luft wie möglich an den Kopf lassen.

## ↳ TRAGE EINE LAUFSONNENBRILLE

Im Sommer kommt es auch darauf an, bei unterschiedlichsten Lichtverhältnissen die optimale Sicht zu haben – zum Beispiel, um nicht zu stürzen. Hier ist eine Laufsonnenbrille sehr zu empfehlen. Achte auf ausreichend Belüftung an der Innenseite des Glases, damit die Brille nicht beschlägt bzw. der Schweiß herunterläuft. Auch der Schutz vor Fliegen bzw. Schmutz in der Luft ist ein wichtiges Argument für den Einsatz einer Sonnenbrille. Spezielle Laufbrillen ermöglichen ein entspanntes Laufvergnügen.

# Das Buch der Hahnertwins

## ↳ BEACHTE DIE OZONWERTE

Hohe Belastungen durch Ozonwerte sowie Feinstaub gehören zu den Schattenseiten des Sommers. Natürlich muss man auch beim Sport die Warnungen vor zu hohen Werten beachten, da sie eine Zusatzbelastung für den Körper und eventuell sogar ein Gesundheitsrisiko sind. Grundsätzlich steigen die Belastungen an warmen Tagen von Stunde zu Stunde, was für eine möglichst frühe Trainingszeit spricht. Allerdings kann auch ein kleiner Schauer im Tagesverlauf für Abkühlung und frische Luft sorgen. Daher solltest du auf jeden Fall auf Vorhersagen reagieren, um den optimalen Zeitpunkt für deinen Lauf zu finden.

## ↳ SCHÜTZE DEINE HAUT

Wie bei jedem längeren Aufenthalt in der Sonne musst du natürlich auch beim Laufen einen entsprechenden Sonnenschutz auftragen. Gesicht, Schultern und Arme sollten rechtzeitig, also rund 20 Minuten vor dem Trainingsstart, eingecremt werden. Nur so kann die Sonnenmilch ihren kompletten UV-A- und UV-B-Schutz aufbauen. In einigen Lauftextilien ist auch ein UV-Schutz eingearbeitet. Trotzdem solltest du dich auch darunter eincremen. Besonders am Anfang der Sommerlaufsaaison gilt: hohen Lichtschutzfaktor verwenden.

## ↳ LAUFE AM MORGEN

Jeder, der im Sommer schon einmal am frühen Morgen gelaufen ist, wird die optimalen Bedingungen bestätigen können. Die Temperaturen sind dann noch schön angenehm. Der eine oder andere wird dann eventuell etwas länger brauchen und kann nicht direkt aus dem Bett in die Laufschuhe steigen. So ging es mir auch immer in meiner Profikarriere, ohne einen Kaffee und eine halbe Stunde zum wach werden, war ich nicht bereit fürs Trainieren. Doch das gute Gefühl, nach dem Training fit und munter in den Alltag zu starten, lässt die Trainingszeit zur echten Alternative im Sommer werden.

## ↳ LAUFE AM ABEND

Morgens laufen ist einfach nicht dein Ding? Oder du hast morgens einen wichtigen Termin? In diesem Fall musst du nur etwas warten können und die Zeit vor dem Sonnenuntergang nutzen, wenn die Temperaturen wieder sinken. Ich habe dies früher regelmäßig gemacht, denn viele meiner Wettkämpfe im Stadion haben zu dieser Tageszeit stattgefunden. So findet eine 10.000-Meter-Entscheidung bei großen Meisterschaften eigentlich immer zwischen 20 und 22 Uhr statt, wenn unser Biorhythmus eher auf Schlaf eingestellt ist. Das ist natürlich für eine Höchstleistung keine gute Voraussetzung, aber auch dies kann man trainieren.

## ↳ LAUFE IM WALD

Eine schattige Runde im Wald belastet deinen Körper deutlich weniger als eine in der prallen Sonne in der Stadt. Deshalb laufe ich gerade im Sommer lieber eine kürzere Laufrunde im Schatten zwei- oder dreimal, als auf meinen Standardrunden längere Abschnitte in der Sonne zu absolvieren. Auch wenn die eigentlichen Temperaturen im Wald nur unwesentlich niedriger sind als im freien Gelände, so fühlt es sich doch deutlich angenehmer an.

## ↳ GEHE INS WASSER

Falls es wirklich mal viel zu heiß zum Laufen ist, muss das noch lange kein Grund für einen trainingsfreien Tag sein. Nichts spricht gegen eine Trainingseinheit im Wasser, gerade im Sommer ist das doch eine tolle Alternative. Du kannst schwimmen oder einen Dauerlauf mit Aquajogging ersetzen. Einfach einen Gürtel als Auftriebshilfe umschnallen und ab ins tiefe Wasser, wo du die Laufbewegung 1:1 simulieren kannst. Ein Hitzeproblem wird es hier auf keinen Fall geben! Toller Nebeneffekt: Dein Körper bekommt so noch einen zusätzlichen Trainingsreiz.

## ↳ PASS AUF BEI GEWITTER

Gerade an heißen Tagen steigt die Gewittergefahr und so manches Hitzegewitter entlädt sich mit seiner ganzen Kraft. Das ist gefährlich! Sobald sich ein Gewitter ankündigt, solltest du deine Trainingseinheit beenden und dich auf den Heimweg begeben bzw. gar nicht erst mit dem Lauf beginnen. Ist das nicht mehr möglich, weil du schon unterwegs bist: Training unterbrechen und eine sichere Möglichkeit zum Unterstellen suchen. Grundsätzlich gilt: Bei Regen kann man laufen, bei Gewitter ist das Risiko zu hoch, denn Sicherheit geht vor beim Training.

## ↳ TRINKE WÄHREND UND NACH DEM TRAINING

Grundsätzlich steigt im Sommer bei hohen Temperaturen unser Flüssigkeitsbedarf und wir müssen im Tagesverlauf ausreichend trinken. Das heißt aber nicht, dass du bei jedem Lauf die Wasserflasche dabei haben musst. Erst ab einer Belastungsdauer von 60 Minuten oder mehr musst du dir über das Thema Flüssigkeitsaufnahme beim Training Gedanken machen. Nimm dir einen Gürtel mit mehreren kleinen Trinkflaschen mit oder deponiere eine Flasche an einer Stelle, wo du öfter vorbeikommst. Ganz nebenbei kannst du so das Trinken während des Laufens trainieren.

## ↳ ACHTE AUF DEINEN MINERALHAUSHALT

Im Sommer kommt es durch die vermehrte Schweißproduktion darauf an, dass unser Flüssigkeitshaushalt immer wieder aufgefüllt wird. Erste

Wahl ist natürlich Wasser. Allerdings musst du auch den Mineral- und Salzhaushalt deines Körpers im Auge behalten. Schweißbränder an der Laufkleidung sind der Beweis für verlorene Mineralien, die über den Schweiß ausgeschieden werden. Deshalb sollte an heißen Tagen nicht ausschließlich Wasser getrunken werden, da dies den Salzgehalt des Körpers weiter verdünnen würde. Greife also zusätzlich zu Mineralgetränken, eventuell sogar mit einer zusätzlichen Prise Salz, oder auch mal zu Saftschorlen.

## ↳ DUSCHE KALT VOR DEM TRAINING

Bei Belastungen im Training oder auch im Wettkampf steigt unsere Körpertemperatur, wird diese zu hoch, bricht unsere Leistungsfähigkeit ein. Im Sommer muss dein Körper zusätzliche Energie für die Kühlung aufbringen, die dadurch nicht für die sportliche Leistungsfähigkeit zur Verfügung steht. Daher hilft es im Sommer, die Körpertemperatur vor und nach den Belastungen runterzukühlen. Dusche also auch mal direkt vor einer Trainingseinheit. Kühlung nach dem Training fördert die Regeneration.

## ↳ DER WICHTIGSTE TIPP: GENIESS DEN SOMMER UND DEIN TRAINING IN DER SONNE

Wir alle haben uns in den vergangenen Monaten die Sonne herbeigewünscht und nun sollten wir sie auch genießen. Es macht keinen Sinn, sich über die Bedingungen zu ärgern bzw. das Lauftraining komplett ausfallen zu lassen. Vielmehr solltest du das Laufen in der Natur genießen und die Trainingsbelastungen in Umfang und Intensität an die aktuellen Bedingungen anpassen. Also laufe lieber etwas langsamer und kürze auch mal eine Laufrunde ab, um anschließend in einen See zu springen oder dich unter der Dusche abzukühlen. Freue dich auf einen tollen Laufsommer und lege die notwendigen Grundsteine für einen erfolgreichen Herbst.

↳ *laufen.de-Experte Carsten Eich ist unser Trainingsfachmann. Er war über viele Jahre die deutsche Nummer eins auf der Straße. Noch immer hält er mit 60:34 Minuten den deutschen Rekord im Halbmarathon. Nach seiner Karriere ist Eich der Laufszene auf vielfältige Weise verbunden. So leitet er auch die laufen.de Running Camps, die jeweils im Frühjahr auf Mallorca und in Andalusien angeboten werden.*  
[www.carsten-eich.de](http://www.carsten-eich.de)



\* Gilt nur für Bestellungen innerhalb Deutschlands

Jetzt überall im Buchhandel oder versandkostenfrei\*  
bestellen unter [spomedis.de/time-to-run](http://spomedis.de/time-to-run)

