



CHECKLISTE **LAUFVORBEREITUNG**

Du möchtest mit dem Laufen beginnen, hast aber noch die ein oder andere Frage? Kein Problem! In unserer Checkliste erfährst du, was du bei deinen ersten Runden beachten solltest – vor allem in der kalten Jahreszeit. So startest du bestens vorbereitet und bleibst leichter mit Spaß bei der Sache.

- **Anfangen ist das Wichtigste.** Starte zunächst mit einer kleinen Runde. Dafür brauchst du keine spezielle Ausrüstung. Solltest du aber länger dranbleiben wollen, lies dir auch die weiteren Tipps durch.
- **Das richtige Schuhwerk.** Deine Laufschuhe sollten an deinen Körperbau und deinen Laufstil angepasst sein. Lass dich am besten in einem Fachgeschäft beraten.
- **Die richtigen Socken.** Auch bei den Socken gibt es einiges zu beachten. Ein gutes Paar hat flache Nähte und ist optimalerweise aus Kunstfasern gefertigt.
- **Zieh dich wetterfest an.** Um im Winter nicht auszukühlen, solltest du dich angemessen warm anziehen. Über den Kopf verlierst du schnell Wärme. Setze also am besten eine Mütze auf.
- **Warm-up.** Wärme dich vor deiner ersten Runde ausreichend auf. Denke daran, dass auch dein Oberkörper und deine Arme beansprucht werden. Integriere entsprechende Übungen in dein Aufwärm-Programm.
- **Es werde Licht.** Besonders in den dunklen Monaten sind Reflektoren und Lichter unumgänglich. So wirst du auch in der Dämmerung gut gesehen.
- **Lasse es langsam angehen.** Anfänger neigen dazu, am Anfang zu zügig zu laufen. Starte lieber etwas langsamer und steigere dich von Zeit zu Zeit.
- **Lauftechnik.** Prinzipiell gibt es keine falsche Lauftechnik. Zwickt es mit der Zeit an den Knien oder am Rücken, hole dir Rat bei einem kompetenten Trainer.
- **Hab Spaß.** Gib dir selbst positiven Zuspruch und versuche, das Laufen zu genießen. Gehe die Runden in deinem Rhythmus an und Sorge für Abwechslung, indem du ab und zu neue Wege wählst.
- **Entspanne dich.** Du hast deine erste Runde hinter dir? Dann ist es Zeit, die Beine hochzulegen. Lass deinem Körper Zeit, sich zu regenerieren und fange die nächste Runde erst an, wenn du dich wieder bereit dazu fühlst.