

# Mit gutem Material in die Laufsaison 2023

Der zu milde, schneearme Winter hat Schneesport-Begeisterte nicht glücklich gemacht. Dafür waren die Bedingungen für Joggen und Walking recht gut.



Am 21. Juli 2023 ist Ägeriseelauf: jetzt mit dem Training beginnen

Skifahren war vielerorts gar nicht oder nur beschränkt möglich, beim Langlauf sah es nicht besser aus. Viele Jogger, Walker und auch Velofahrer setzten deshalb einfach ihr Lauftraining fort. Wer im Winter joggen oder walken geht, weiss, wie wichtig die passende Kleidung ist. Mit mehreren Schichten (Zwiebelprinzip) kann man sich der Temperatur anpassen, denn mit dem Laufen nimmt die Körpertemperatur zu, wer mit der Zeit schwitzt, beginnt dann möglicherweise zu frieren. Ein zusätzliches Shirt mitzunehmen lohnt sich deshalb.

## Wichtig ist der Schuh

Wenn auch die zum Joggen und Walken nötige Ausrüstung bescheiden ist, lohnt es sich, im Fachgeschäft einzukaufen. Dies gilt besonders bei den Schuhen. Laufschuhe sind nicht nur einfache Laufschuhe. Die Auswahl an Marken ist gross und die verschiedenen Modelle auf bestimmte Verwendungen ausgerichtet. So gibt es solche für kurze bzw. lange Strecken, für schnelles Laufen wie an Wettkämpfen, für Läufe abseits von Strassen (Trail-Running) usw. Gut passende Laufschuhe erfüllen folgende



Laufanalyse für die Wahl des «richtigen» Schuhs

## Ägeriseelauf 2023

Mit regelmässigem Training sind Sie vielleicht am 21. Juli fit für die Teilnahme am Ägeriseelauf. Detaillierte Informationen finden Sie unter [aegeriseelauf.ch](http://aegeriseelauf.ch)

Kriterien: Die Zehen brauchen zur Schuhspitze hin Platz, die Daumenbreite ist ein guter Richtwert, und zwar für den längeren Fuss. Die meisten Menschen haben nämlich leicht unterschiedlich lange Füsse. Viele Läufer kaufen zu kurze Schuhe, in der Meinung, diese würden sich der Fusslänge anpassen. Das Resultat sind jedoch bloss blutunterlaufene Zehennägel vom ständigen Anstossen an der Schuhspitze. Im Bereich des Mittelfusses muss der Laufschuh am Fuss satt anliegen, aber ohne ihn einzuengen.

Wichtig ist die Dämpfung der Sohle. Läufer mit höherem Körpergewicht und/oder weniger Lauferfahrung wählen mit Vorteil Schuhe mit grösserer Dämpfung. Auch das Abrollverhalten sollte beim Kauf eines Laufschuhs beachtet werden. Die einen setzen den Fuss auf der Ferse am Boden auf und rollen bis zu den Zehen hin ab, andere setzen eher im Mittel- oder aber im Vorfussbereich auf. Zudem zeigt sich bei vielen ein leichtes Einknicken des Fusses nach innen oder nach aussen. Fachleute im Sportgeschäft können aufgrund von Fuss- und Laufanalyse solche Faktoren beurteilen und sinnvolle Empfehlungen machen.

## Fit- und Lauftreff

Möchten Sie mit anderen gemeinsam laufen? Im Fit- und Lauftreff finden Sie Gleichgesinnte.

Start: Anfangs März

Joggen/Walking: Mittwoch, 18.30 Uhr, Maienmatt, Oberägeri: für Einsteiger und Fortgeschrittene.

Bericht: Bruno Schuler