

# „Beim Wintertraining Tempo-Einheiten meiden“

Der ehemalige Weltklasse-Athlet Herbert Steffny gibt den Laufinteressierten wertvolle Tipps

TUTTLINGEN - Aus Anlass der Auftaktveranstaltung der run & fun-Läuferakademie mit dem Diplom-Biologen und ehemaligen Weltklasseläufer, 16-fachen Deutschen Meister, dreifachen Frankfurt-Marathon-Sieger, Weltmeisterschafts- und Olympiateilnehmer Herbert Steffny sprach unser Mitarbeiter Helmut Bucher speziell über das Marathon-Wintertraining.

## SZ: Muss man im Winter anders trainieren als im Sommer?

Herbert Steffny: Wenn man sich als Wettkampfläufer nicht gerade auf den Silvesterlauf als Saisonhöhepunkt spezialisiert, wird im Winter die Betonung eher auf dem Verbessern der so genannten Grundlagenausdauer für die kommende Saison liegen. Das heißt, eher längere und lockere Läufe, aber auch mal in der Halle oder im Fitnesscenter alternativ trainieren. Das wäre Basketball- oder Volleyballspiel, Zirkel- oder Krafttraining. Bei viel Schnee empfehle ich auch Skilanglaufen.

## SZ: Ist Laufen bei Schnee und Minusgraden nicht ungesund?

Steffny: Das wird oft als Ausrede benutzt. Der Urmensch musste früher auch im Winter aus seiner Höhle, und beim Skifahren fragt sich das keiner.

## SZ: Steigert ein Training bei Schnee und Eis nicht das Verletzungsrisiko?

Steffny: Das ist richtig. Aber auch da gibt es Lösungen. Man sollte Tempo-Einheiten meiden und die Strecken umsichtig planen. Zudem gibt es bereits für unter zehn Euro einfache Schuhspikes, die man unter die Laufschuhe schnallen kann. So genannte „Icebug“-Schuhe haben

Spikes fest in der Sohle integriert und ermöglichen auf Glätteis problemlos Training. Bei schlimmen Bedingungen joggt man im Fitnesscenter auf dem Laufband oder trainiert auf dem Fahrradergometer.

## SZ: Wenn die Luft klirrend kalt ist – was muss man beim Atmen beachten, um die Lunge zu schonen?

Steffny: Auch diese Frage wird eher beim Laufen als beim Skifahren gestellt (lacht). Bei kälte-induziertem Asthma sollte man Training bei hohen Minusgraden ins Fitnesscenter verlegen. Ansonsten hilft Nasenatmung zum Anfeuchten und Aufwärmen der Atemluft. Da man im Verhältnis zur Mundatmung durch die Nase weniger Luft bekommt, wird man dabei automatisch langsamer laufen. Empfehlenswert ist eine Gesichtsmaske, die nur die Augen frei lässt. Sie wärmt zudem die Mund- und Nasenregion.

## SZ: Was sollte man nach einer Wintertrainingseinheit tun?

Steffny: Unbedingt etwas trinken und Salzverluste ausgleichen. Im Winter merkt man es weniger, dass man viel geschwitzt und auch über die Atmung Feuchtigkeit verloren hat. Eine warme Suppe oder Brühe schmeckt dann besonders lecker. Wer ausgekühlt zurück kommt, kann sich auch mal zur Entspannung ein Wannenbad gönnen.

## SZ: Darf man trotz Erkältung trainieren?

Steffny: Gut verpackt und ohne Fieber ja, aber dafür kürzer, zum Beispiel 30 Minuten statt einer Stunde und langsamer. Die dabei entstehende Temperaturerhöhung kann beim Kurieren einer leichten Erkältung helfen. Wer allerdings einen



Der vielfache deutsche Meister, Weltmeisterschafts- und Olympiateilnehmer Herbert Steffny gab den Zuhörern viele Tipps für das Marathon-Training.

FOTO: HKB

Infekt mit Fieber hat, gehört nicht in die Laufschuhe, sondern ins Bett und sollte Schlafen und Obst essen.

## SZ: Was sollte man bei der Ausrüstung beachten?

Steffny: Neben speziellen Winterlaufschuhen mit griffigem Profil ist eine gute Funktionskleidung zu empfehlen. Es empfiehlt sich mehrere Schichten zu tragen. Wirklich gute Laufunterwäsche bekommt man allerdings nicht beim Discounter auf dem Wühltisch, sondern im Fachgeschäft, die man dann auch zum Beispiel beim Skifahren einsetzen kann. Diese zweischichtigen Materialien transportieren Schweiß nach außen, halten aber gleichzeitig einen warmen Luftfilm auf der Haut, etwa wie Daunenfedern. So kann man problemlos länger unterwegs sein. Die Jacke sollte hell und mit Reflektoren versehen sein, dass man in der Dunkelheit gesehen wird. Dabei hilft auch eine Stirnlampe.

## SZ: Ist unser Körper bei Kälte weniger geschmeidig als im Sommer und dadurch verletzungsanfälliger?

Steffny: So ist es. Die Körperkerntemperatur von 37 Grad ist nicht in den Waden. Die sind bei nur circa 31 Grad zu Beginn weniger leistungsfähig und bei zu schnellem Loslaufen somit verletzungsgefährdet. Das ist wie beim Motor des Autos. Ein Kaltstart mit Vollgas ruiniert den Motor. Also: langsam los joggen oder sogar am Anfang etwas warm gehen. Noch ein Tipp gegen starke Auskühlung: Man sollte im offenen Gelände zuerst gegen den Wind laufen und sich auf dem Rückweg, ermüdet von ihm, nach Hause treiben lassen.