

jogmap.de

Laufen im Urlaub



Kurzanleitung und Tipps für
schönes Laufen im Urlaub

Inhalt

Laufen im Urlaub	3
Tipps für's Laufen im Urlaub	4
Sehr warmes bis heißes Wetter	4
Strandurlaub?	5
Laufen in den Bergen	5-6
CoachChris Special	6-7
Notizen	8

Laufen im Urlaub

Koffer gepackt? Ab in den Urlaub! Was nicht fehlen sollte für den ambitionierten Läufer sind die Laufsachen und Laufschuhe. Denn wenn im Urlaub gelaufen werden soll, ist es oftmals recht mühsam nach einem Sportgeschäft zu suchen um sich für's Laufen auszustatten. Dann findet man wahrscheinlich nicht die Lieblingsmarke und das artet dann womöglich noch in Stress aus. Dabei ist Laufen ja eigentlich auch gedacht und tatsächlich geeignet um Stress abzubauen. Und im Urlaub sind lange Grundlagenausdauerläufe ideal geeignet um locker um die Blocks zu kommen, Außerorts kennen zu lernen oder die schöne Umgebung und Natur aufzusaugen. Laufen als kleine Entdeckungsreise eben. Ich habe damit nur die besten Erfahrungen gemacht. Inklusiv Sprinteinlagen gegen Territorialrecht einklagende übereifrige Hunde. Ich mag Hunde – echt. Ich liebe sie. Am Ende war's dann aber immer gut und hatte sich wirklich gelohnt. Lange Einheiten die locker abgospult werden, womöglich auch eine kleine Pause zulassen, sind mit das beste was einem im Urlaub passieren kann. Und nicht jeder Urlaub sollte gleich in ein systematisches Trainingslager umbenannt werden. Wozu gäbe es dann noch das eigentliche Trainingslager? Also vergessen Sie mal das mehr oder weniger organisierte Training für die Dauer des Urlaubs und Laufen Sie einfach immer dann wenn Sie echt Lust haben. Aber Verlaufen Sie sich bitte nicht! Dann hat's der Partner schwer...

Tipps für's Laufen im Urlaub:

- Laufen Sie überwiegend locker und lang.
- Nehmen Sie sich reichlich Zeit für Dehnungsübungen (>20 Minuten), die daheim oftmals zu kurz kommen. Und Dehnen Sie auch kleine Muskelgruppen, die Sie sonst nicht dehnen.

Wenn's sehr warm bis heiß ist:

- Ihre Flüssigkeitsaufnahme darf nicht erst 30 Minuten vor dem Lauf beginnen. Trinken Sie statt dessen den gesamten Tag über Wasser. (Flüssigkeitszufuhr bei Hitze: ca. 500-750ml/10kg Körpergewicht/Tag)
- Stellen Sie sicher, dass die Wassermenge für die Laufzeit richtig bemessen ist!
- Schützen Sie den Kopf vor intensiver Sonne, tragen Sie eine Sonnenbrille.
- Kremen Sie sich direkt vor dem Lauf mit Sonnenkrem ein.
- Suchen Sie für den Lauf den Schatten, Sonne tanken Sie eh genug.

Wenn Sie einen Strand in der Nähe haben:

- Laufen Sie zunächst auf dem festen Strandabschnitt mit Laufschuhen.
- Suchen Sie den Teil des Strandes, der die geringste Neigung (zum Wasser) hat.
- Vermeiden Sie das Laufen in felsigen Bereichen, dann lieber Weg oder Straße.
- Vermeiden Sie das Laufen dort, wo der Strand länger eine starke Neigung hat.
- Integrieren Sie nach Lust und Laune kurze, spielerische und knackige Läufe im weichen Sand barfuß.
- Besonders schön ist ein Bad im Meer direkt nach einem langen lockeren Lauf

Wenn Sie in den Bergen unterwegs sind:

- Um im bergigen zu laufen sollten Sie eine gute bis ausgezeichnete Form haben.
- Bei Gelenkproblemen oder -problemchen definitiv keine Bergläufe absolvieren.
- Die ersten drei Läufe sollten nicht länger als mittellang sein. Eingewöhnung erfordert.
- Bergabläufe verlangen Ihrem Körper deutlich Ungewohntes/Anderes ab als die Bergaufläufe.

- Starten Sie mit dem Bergablauf? Dann sollten Sie sich dringend vorher, i.d. Ebene, aufwärmen und stretchen, wozu auch ein paar Sätze Sprünge gehören.
- Beim Bergablauf sollten Sie dringend kleine Schritte mit hoher Schrittfolge machen und in harten Kurven ganz kleine Geschwindigkeit haben.
- Bedenken Sie: Die Strecke, die Sie rauf laufen, müssen Sie wahrscheinlich auch wieder runter laufen – allerdings mit der Ermüdung des Bergauflaufs bereits in den Muskeln.

CoachChris Special

-Bei interkontinentalen Flügen muss man meist mindestens einmal umsteigen. Oft gibt's in diesem Zusammenhang Wartezeiten von rund 4 Stunden oder mehr. Diese Zeit nutze ich gut vorbereitet für eine Laufeinlage von 60-90 Minuten – je nach dem. Was ist nötig: Rucksack mit Lafschuhen, Laufklamotte, Badelatschen und Handtuch, ggf. Deo. Viele internationale Flughäfen haben Duschkmöglichkeiten. Ansonsten bringt's auch der normale Waschraum. Sie glauben nicht wie das die lange Flugzeit verkürzt und die Reisequalität hochschraubt.

Damit das nicht stressig wird, hängt der Erfolg solch einer schönen Einheit von der Planung ab.

Hier gleich konkret einer meiner Favoriten:

LONDON Heathrow Airport – Piccadilly Tube bis Osterley (5 Stops) – ab hier hilft dir jogmap.de mit meiner Strecke: LHR-Osterley Run (ca.8.5km)

Der Eintritt in den Park ist kostenfrei. Die gesamte Strecke ist leicht überschaubar und kann bei Bedarf ohne weiteres verkürzt/verlängert werden.

Der ganze Spaß dauert je nach Lauftempo (hier 4:20/km) und Wartezeit ca. 90-100 Minuten ab Ankunft am Bahnsteig der Tube.



Viel Spaß und Erfolg beim Training wünscht Ihnen
Ihr Coach Chris von jogmap.de.

Gerne stehe ich Ihnen für Fragen zur Verfügung:
COACH@jogmap.de

bleiben Sie dran!

