

# Viermärker Waldlauf Gemeinschaft e. V.

[www.viermaerker-waldlauf.de](http://www.viermaerker-waldlauf.de)



## Trainingsprogramm für Lauf-Einsteiger: In zehn Wochen von 1 Minute auf 60 Minuten

|     |    |   |
|-----|----|---|
| Mo. | W8 | <i>Erholungstag, eventuell Dehnen/Stretching/leichte Gymnastik oder leichte Kräftigungsübungen;<br/>Alternativsportarten: Radfahren, Schwimmen, Walken helfen bei der aktiven Erholung</i>                              |
| Di. | W8 | <b>10 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen;<br><b>15 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen;<br><b>35 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen;<br><br>Gesamtdauer ca. 62 Min |
| Mi. | W8 | <i>Erholungstag, siehe Montag</i>   |
| Do. | W8 | <b>10 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen;<br><b>40 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen;<br><b>10 Min</b> Langsames Laufen;<br><br>Gesamtdauer ca. 55 Min                             |
| Fr. | W8 | <i>Erholungstag, siehe Montag</i>   |
| Sa. | W8 | <b>10 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen;<br><b>40 Min</b> Langsames Laufen, <b>1 Min</b> Zügiges Gehen;<br><b>10 Min</b> Langsames Laufen;<br><br>Gesamtdauer ca. 55 Min                             |
| So. | W8 | <i>Erholungstag, siehe Montag</i>   |

### Was erwarten wir von der Bekleidung, die wir zum Laufen anziehen?

Gutes Aussehen ist wichtig. Aber wichtiger als Farben, Design und gute Waschbarkeit sind die bekleidungsphysiologischen Aufgaben, die Sportbekleidung erfüllen muss.

Unter **Bekleidungsphysiologie** versteht man das Zusammenspiel zwischen menschlichem Körper, Klima und der Kleidung, die wir tragen. Daraus ergeben sich die drei wesentlichen Aufgaben der Sportbekleidung:

#### 1. Laufbekleidung muss den Körper beim **Abkühlen** unterstützen

Körperwärme wird zum größten Teil über die Haut abgegeben. Schweiß ist das Mittel zur Wärmeregulierung, denn er verdunstet auf der Haut und kühlt gleichzeitig. Hier fängt nun die Aufgabe der Sportbekleidung an. Diese von der Natur gegebene „Klimaanlage“ funktioniert nur dann, wenn der Schweiß auch wirklich nach außen gelangen kann.

#### 2. Laufbekleidung muss den Körper **wärmen**

Die Wärmeeigenschaften hängen in erster Linie von dem Luftpfeilschluss im Stoff ab, denn die Luft ist der eigentliche Wärmeisoliator. Der Luftpfeilschluss wird vom Aufbau des Garns, der Stoffkonstruktion und der Schnitte beeinflusst.

**Grundsätzlich gilt:** je feiner und gekräuselter die Fasern und Game sind, desto höher ist der **Luftpfeilschluss**.

#### 3. Laufbekleidung muss vor **Nässe** und **Wind** schützen.

Sie muss daher Wasser abweisend und winddicht sein. Microfasern haben diese Eigenschaften aufgrund ihrer sehr dünnen und leichten Einzelfäden (Fibrillen). Als Microfaser darf gekennzeichnet sein, wenn 10.000m Fäden nicht mehr als 1g wiegen. Dadurch können winddichte Materialien gefertigt werden. Wasserdichte Membranen ergänzen die Funktionsbekleidung.