

## Raus aus der immer gleichen Tretmühle!

Die selbe Strecke im stets selben Tempo langweilt so machen Jogger. Das muss nicht sein. Wie einfache Ideen für neue Routen die Lust am Laufen steigern.

Von Jrene Rolli

Wer eine fremde Stadt in Laufschuhen erkundet, denkt kaum an Kilometer und Zeit. Die vergehen plötzlich wie im Fluge, während man neugierig die Augen schweifen lässt. Abwechslungsreiches und kurzweiliges Sightseeing funktioniert jedoch auch in der eigenen Nachbarschaft. So erzählte ein Vater begeistert, seit er mit seinem Sohn im Kinderwagen jogge und die Laufroute jeweils spontan entlang von verschiedenen Tiergehegen wähle, sei er deutlich motivierter und habe mehr Spass im Training.

Eine besondere Stadtbesichtigung Berns macht der Lauf Club Aare Bärn in der Vorweihnachtszeit. Auf der Suche nach einem krönenden Saisonabschluss entstand 1998 die Weihnachtsbaum-Runde. Die Idee für den alljährlichen Höhepunkt hatten Rosi und Pesche Lehmann: «Zusammen mit rund 60 Klubmitgliedern durch die weihnachtlich beleuchtete Stadt rennen und hübsch dekorierte Weihnachtsbäume entdecken, ist immer wieder wunderschön.» Die genaue Strecke planen die jeweiligen Leitungspersonen der fünf Laufgruppen individuell. Für Abwechslung und Überraschung ist trotz elfjähriger Tradition gesorgt.

Über 21 Brücken sollst du gehen

Statt Bäume nahm der passionierte Läufer Daniel Beyeler die Brücken der Bundeshauptstadt ins Visier: «Ich erinnerte mich, dass mein Vater erzählte, er habe einmal über 20 Brücken in Bern passiert.» Nach und nach entdeckte Beyeler selber auf seinen Laufwegen die zahlreichen Brücken, bevor er sie alle zu einer langen Strecke kombinierte. Das Laufabenteuer stiess bei anderen auf Interesse: Sie wollten sich bei der nächsten Brückenüberquerung anschliessen. Darum kommunizierte Beyeler 2016 den Treffpunkt zum Mitrennen auf Facebook und lud zum ersten «Bärner Brüggelauf» ein. 250 Läuferinnen und Läufer versammelten sich zum Plauschlauf. Gemeinsam rannten sie 16 Kilometer quer durch die Stadt und über insgesamt 21 Brücken. Seither findet der Berner Brückenlauf jedes Jahr statt und stösst weiterhin auf sehr viel Anklang.

Ambitionierter beim Rennen durch die Stadt ging es der professionelle Ultraläufer Rickey Gates an. Bei seinem Projekt Every Single Street tat er in seiner Wahlheimat San Francisco, was der Name bereits verrät: Er rannte entlang jeder einzelnen Strasse. In 46 Tagen und Nächten absolvierte er über 1300 Meilen. Unsereiner kann es natürlich etwas gemächlicher angehen und ein Jahresprojekt daraus machen. Oder die Strassen

CORBIS/CAVANI IMAGES/PLANIPICTURE



Und plötzlich sieht die Welt anders aus: Ein Vater mit Kinderwagen beim Joggen.

etappenweise in alphabetischer Reihenfolge joggend entdecken.

Auch Kevin Thoma aus Zürich wollte seine Stadt nicht gemütlich neu erleben. Er liebt das Tempo und fand mit dem Tram einen konkurrenzfähigen Trainingspartner. Bei seiner Race-The-Tram-Challenge startet er zeitgleich mit einem Tram an einer beliebigen Haltestelle und läuft entlang derselben Strecke wie das Fahrzeug bis zur Endhaltestelle der jeweiligen Linie. Die Idee kam ihm, als er im Tram sass und dieses im Stau steckte: «Ich begann zu rechnen und realisierte, dass ich zu Fuss tatsächlich schneller sein könnte. Am nächsten Tag stand ich in Laufklamotten am Limmatplatz und rannte meine Premiere gegen die Linie 4.» Diesen Sommer hat Thoma alle Zürcher Tramlinien herausgefordert. Das ungewöhnliche Abenteuer rüttelt auch die Tramfahrer aus dem Alltagstrott auf: «Als ich auf das bezwungene Tram wartete, applaudierte mir ein Chauffeur beim Einfahren anerkennend zu und stieg noch auf einen kurzen Schwatz mit mir aus», sagt Thoma.

Statt gegeneinander kann auch miteinander für Abwechslung gesorgt werden. Das

dachten sich die Sportcoaches Patrick Jaberg und Andrea Haslebacher. Beim jährlichen Run & Bike Thunersee lassen sie Zweier-teams die 48 Kilometer lange Strecke rund um den See absolvieren. Alle zwei Kilometer wechselt sich das Duo zwischen Fahrradfahren und Laufen ab. «Durch die aktiven Radpausen ist die Laufdistanz viel besser ertragbar.» Daher sei die Seeumrundung auch für weniger erfahrene Ausdauersportlerinnen und -sportler geeignet.

Laufstrecke als Kunstwerk

Mit besonderem Einfallsreichtum machen seit einigen Jahren Strava-Art-Jogger auf sich aufmerksam. Sie laufen absichtlich Strecken, die nach der GPS-Aufzeichnung ihrer Fitnessstracker kreative Kunstwerke ergeben. Wer nach Strava Art googelt, findet zahlreiche Bilder – einige davon sind nur grobe Umrisse, andere geschriebene Worte, und manche der erlaufenen Bilder sind detaillierte virtuelle Zeichnungen. Wer es einmal ausprobiert, merkt aber: Hinter den Kunstwerken stecken viel Planung und manchmal etliche Abklärungsläufe. Umso mehr Freude macht es, wenn das Vorhaben aufgeht.



Sportberatung

Natina Schregenberg

## Das Risiko einer Erkältung minimieren

Die Herbstzeit ist oft der Moment, wo einen die erste Erkältung heimholt. Gerade für Sportlerinnen und Sportler ist es schwierig, den Körper bei den teilweise abrupten Wechseln von Temperatur und Wetter vor einer Unterkühlung zu schützen. Ausserdem ist das Immunsystem direkt nach einer sehr intensiven körperlichen Belastung für kurze Zeit per se geschwächt. Wenn zusätzlich nach dem Sport eine übermässige Exposition mit potenziellen Krankheitserregern stattfindet und die körpereigene Schutzbarriere der Schleimhäute durch kurzzeitige Unterkühlung schwächtelt, haben Viren ein leichtes Spiel.

Eine banale Erkältung mit Schnupfen oder Halsweh wirft Sportler im Trainingsplan oft mehrere Wochen zurück. Schliesslich sollte man zumindest in der akuten Phase eine erhöhte Herzfrequenz vermeiden, um die Gefahr einer Herzmuskulenzündung zu umgehen. Darum ist es besser, gar nicht erst einen Infekt zu bekommen. Hier einige Tipps, wie man das Risiko einer Virusinfektion nach Sport minimieren kann:

Wenn Sie draussen trainieren, dann meiden Sie Unterkühlung durch Schwitzen, vor allem nach Beendigung der Belastung. Nehmen Sie eine trockene Jacke mit. Da über den Kopf und die Hände besonders viel Wärme abgegeben wird, ziehen Sie nach dem Sport eine leichte, trockene Mütze und trockene Handschuhe an. Auf dem Heimweg vom Gym oder Hallenbad tut ein dicker Schal seine Dienste. Das Nachleistungstrinken sollte warm sein.

Im Fitnesscenter sollte man nach Abschluss des Trainings oder auch zwischendurch seine Hände desinfizieren. Vermeiden Sie zudem, sich mit den Händen an Nase und Mund zu fassen. Wer Wettkämpfe bestreitet, sollte im Zielraum das Bad in der Menschenmenge kurz halten und zügiges Händeschütteln und beherzte Umarmungszeremonien auf ein Minimum reduzieren. Dies tönt etwas asozial, ist aber hilfreich. Im Leistungssport tragen genau deshalb vor allem bei Wintersportarten gewisse Athleten ein Grossanlässen eine Mundschutzmaske.

Die Dusche nach dem Training darf gerne etwas wärmer sein, und auch ein warmes Bad zur Regeneration wäre eine sinnvolle Möglichkeit. Das gute alte Vitamin C, kombiniert mit Zink in genügend hoher, aber in der Langzeiteinnahme auch nicht übermässigen Dosierung, ist in den Wintermonaten nicht falsch. Ebenso wie eine adäquate Supplementation von Vitamin D mittels Öltropfen oder Tabletten.

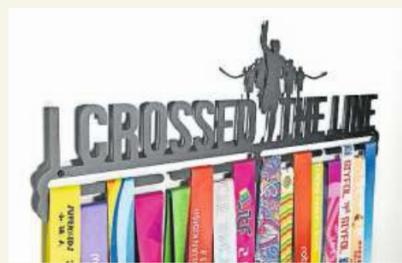
Natina Schregenberg arbeitet als Sportärztin in der Stadt Zürich und ist Mutter von zwei Töchtern.

## Produkte für mehr Spass und Motivation



Roboter.

Rufus ist der Name dieses elektronisch betriebenen Roboters. Entwickelt hat ihn die Firma Runfun, und das sagt schon einiges. Es sieht ulkig aus, wenn ein Läufer an der Leine hinter diesem Gefährt herjoggt. Rufus soll motivieren, weil das Gerät wie ein Pace-maker vorausfährt. Dabei wird der Puls der Laufenden gemessen, und Rufus passt sich daran an. Auch Intervallläufe oder andere Trainings sind möglich. Zudem trägt der Roboter natürlich die Trinkflasche. Günstig ist er allerdings nicht: Das Basic-Modell gibt's ab 2200 Franken. [www.runfun.com](http://www.runfun.com)



Medaillenhalter.

Dabei sein ist alles – dieses Motto gilt für viele Laufveranstaltungen. Meistens erhält an Jedermann-Läufen jeder Finisher eine Plakette umgehängt, die die Teilnahme bescheinigt. Wer gerne in Erinnerungen schwelgt, sich mit dem Geleisteten für kommende Herausforderungen motivieren möchte oder auch ab und zu ein bisschen angibt vor Besuchern, der hat die Auswahl zwischen vielen verschiedenen Medaillenhaltern. Zudem finden sich auf Youtube unzählige Do-it-yourself-Tutorials für die Anfertigung eines individuellen Stücks.



Socken.

Die Kompressionssocken des amerikanischen Labels Zensah müssen in erster Linie qualitative Ansprüche erfüllen: Sie sind strapazierbar und mit guter Passform, atmungsaktiv und schweissabsorbierend, verhindern auch Druckstellen. Daneben sollen einige Modelle Hingucker sein. Die knalligen Farben verdanken sie einer speziellen Färbetechnik, die viele Waschgänge übersteht. Ob mit Dinos, Avocados, Hundepfoten oder Pop-Art: Farben machen froh, und drum machen diese Socken Freude. [www.zensah.com](http://www.zensah.com) (ajk.)