

Winterzeit – Gänsebraten- und Plätzchenzeit – Laufzeit?!!

Draußen fröstelt es und die Seele und der Gaumen werden mit Leckereien verwöhnt. Das Rausgehen in Kälte und Schmuddelwetter kostet mehr Überwindung denn je und so resultiert leicht im Laufe der Wochen ein bißchen mehr „Isolation auf den Rippen“. Das ist auch gut so und die Evolution hat uns hier mit einem perfekten Kälteschutz für die Winterzeit ausgestattet. Wieviel „Isolationsschicht“ von Nöten ist, muss aber jeder für sich selbst herausfinden. Ich persönlich füttere mir im Winter stets 1-3kg drauf; im Frühjahr muss es dann eben wieder weg.

Was aber tun, um das alles gut im Griff zu behalten? Das mit dem Essen geht leicht...

Wie ist das aber mit dem Bewegen?

Die höchste Energieverbrennung im Ausdauersport finden wir beim Laufen. Ausgehend von einem 70kg-Menschen verbraucht dieser auf einem Kilometer:

- 10 kcal beim Radfahren (15km/h; unsere RSGler verbrauchen da viel mehr, da viel schneller...)
- 15-20 kcal beim Walken (6km/h)
- 70 kcal beim Laufen/Joggen

Nun gut, auf geht's! Die Füße bekommen Winterlaufsocken, die Hände warme Handschuhe, die Ohren werden unter den Haaren oder einer Mütze versteckt und die Lunge wird durch ein gedrosseltes Lauftempo von der Kälte verschont.

Jeder von Euch kann sich seinen persönlichen Energieverbrauch im Groben berechnen:

Ihr verbrennt pro gelaufenem Kilometer ca. 1kcal pro kg Körpergewicht.

Bei z.B. 60kg Ausgangsgewicht und 5km sind das 300kcal, also ungefähr ein 50g-Schokoriegel.

Der Körper hat gute Energiereserven: bis zu 500g Kohlenhydrate sind in uns gespeichert (diese reichen uns für 1-2 Tage; oder für ca. 25-30km Laufen) und 15-20% des Körpergewichts sind als Fett angelegt (reicht uns für ca. 100 Tage; oder ca. 1500km Laufen ;-)).

Wer den Energieverbrauch noch weiter steigern möchte, kann dies durch Bergauflaufen erreichen: 100 Höhenmeter entsprechen in etwa einem weiteren gerannten halben Kilometer.

Bei aller Begeisterung und Anstrengung aber nicht vergessen: der Körper heizt beim intensiven Laufen z.T. bis auf 39°C Kerntemperatur hoch. Gerade bei Läufen über einer Stunde – oder mehr – ist das Immunsystem dann danach nicht unbedingt in voller Fahrt. Nach dem Laufen kühlt der Körper schneller aus, als dass das Immunsystem wieder hochfährt (es braucht teilweise zwei Stunden), so dass uns da ganz gerne Bazillen oder Viren anspringen. Heißt also: bitte packt Euch nach dem Laufen gut warm ein (auch nach der heißen Dusche), so bleibt ihr auch im Winter gesund.

(von Angela Gruber, Leinburg)