

WINTERLAUF-KOMPASS

Was ziehe ich bei welcher Temperatur an? Für den Flur, neben die Laufschuhe.

TEMPERATUR	OBEN	UNTEN	DAZU
über 10 °C	T-Shirt oder Singlet	Kurze Hose	–
5 bis 10 °C	Langarm-Funktionsshirt	Kurz oder $\frac{3}{4}$	Dünne Handschuhe nach Gefühl
0 bis 5 °C	Langarmshirt + Windjacke	Lange Tight	Stirnband, dünne Handschuhe
-5 bis 0 °C	Funktionsshirt + dünnes Fleece + Windjacke	Lange Tight	Mütze, Handschuhe
unter -5 °C	Funktionsshirt + Fleece + Windjacke	Wärmere Tight	Mütze, warme Handschuhe, Halstuch

Wind oder Nässe? Eine Stufe wärmer. Jeder friert anders – beim Start darf es dich leicht frösteln.

VOR DEM ABENDLAUF

STARTKLAR IM DUNKELN

- ☐ Stirnlampe geladen
- ☐ Reflektoren an Hand- und Fußgelenken
- ☐ Bekannte, beleuchtete Runde
- ☐ Jemandem Bescheid gegeben

BEI GLÄTTE

HEIL ANKOMMEN

- ☐ Kurze, flache Schritte
- ☐ Tempo raus, Intervalle verschieben
- ☐ Schuhe mit größerem Profil
- ☐ Nach dem Lauf sofort umziehen



Übrigens

DER LAUF, FÜR DEN DU IM JANUAR AUFGESTANDEN BIST

Der Frühjahrsmarathon wird im Winter gemacht – danach Strecke und Zeit an die Wand:

zielglueck.de/lauf-poster