

Print	Online	Medium	Rubrik / Seite	Tag / Datum
x		FT	Bamberg, S. 6	04.11.2021



Bernd Deschauer unterwegs am Main-Donau-Kanal

Foto: Deschauer

Lauffreude im Herbst

RATOEBER Buntel Laub und häufig angenehmes Wetter machen das Laufen jetzt zu einem besonderen Erlebnis. Der Bamberger **Ultraläufer Bernd Deschauer** gibt Tipps und präsentiert zwei schöne Laufstrecken in der Region.

VON BERND DESCHAUER

Bamberg – Laufen bei Dunkelheit und schlechtem Wetter? Ja, auch das geht! Wenn man ein paar Ratschläge beherzigt.

1. Die Beleuchtung
Inzwischen wird es früh dunkel. Dies bedeutet für viele, dass sie ihre Laufrunde nach der Arbeit in der Dunkelheit absolvieren. Zwei Möglichkeiten gibt es nun: Zum einen beleuchtete Strecken wählen oder mit Stirnlampe laufen. Beleuchtete Strecken bedeuten allerdings, sich auf Ortschaften mit Teerstrecken zu beschränken.

Mit einer Stirnlampe ist man flexibler und es sind auch Läufe im Park oder Wald möglich. Die Wahl der passenden Lampe ist nicht einfach, es gibt diese bereits ab 20 Euro und nach oben sind wenig Grenzen gesetzt. Ein paar Punkte, auf die geachtet werden sollte:

► **Helligkeit:** Verschiedene Helligkeitsstufen wählbar, die den Lichtverhältnissen angepasst werden können.

► **Lichtstärke und Leuchtweite:** Lampen mit bis zu 100 Lumen sind eher für dunklere Wege in Ortschaften passend, Lampen über 300 Lumen und einer Reichweite von 80 bis 100 Meter eignen sich

auch für Läufe im Wald.

► **Lichtkegel:** Ein breiter Lichtkegel bietet eine gute Ausleuchtung der Ränder. Die Ausleuchtung in die Ferne ist wichtig für ein Erfassen der folgenden Streckenabschnitte.

► **Ein Akku,** der sich über USB laden lässt, spart zusätzliche Geräte und Batterien.

Nicht zuletzt sollte die Stirnlampe bequem zu tragen sein und sich leicht einstellen lassen. Eine Stirnlampe bietet zudem Sicherheit, da man als Läuferin bzw. Läufer leichter gesehen wird. Ich selbst laufe mit einer Lampe mit 900 Lumen, deren Helligkeit sich automatisch an die Umgebung anpasst. So sind auch Läufe im dunklen Wald möglich.

2. Das Wetter

Eigentlich gibt es kein schlechtes Wetter zum Laufen, es gibt nur unpassende Kleidung. Kühlen Temperaturen am Morgen kann man gut durch einen Zwiebellook aus mehreren Schichten begegnen. Dabei sollte aber beachtet werden, dass nicht zu viel getragen wird, da man sonst schnell ins Schwitzen kommt. Als Faustregel gilt: Beim Start darf es durchaus etwas kühl sein, aber frieren sollte man nicht! Mit einem Zwiebellook

lassen sich auch Läufe bei -20 Grad absolvieren. Mütze, Halstuch und Handschuhe sind dabei wichtige Begleiter.

Bei Regen stellt sich die Frage, ob es wirklich sein muss. Vielleicht lässt sich der Lauf doch etwas verschieben? Falls nicht, ist eine dünne, atmungsaktive Regenjacke empfehlenswert. So kann der Schweiß nach außen transportiert werden und die Feuchtigkeit von außen bleibt draußen. Mir fällt es immer schwer, mich bei Regen aufzuraffen. Bin ich dann aber draußen, macht mir das Laufen viel Spaß. Oft ist die Runde dann aber etwas kürzer.

3. Die Laufschuhe

Gerade im Herbst und Winter wird es abseits befestigter Wege oder breiterer Forststraßen oft matschig und entsprechend rutschig. Mit Straßenlaufschuhen verliert man dann schnell den Tritt und rutscht, was zu Stürzen und gefährlichen Verletzungen führen kann. Durch profilierte Trailshuhe lässt sich das Risiko minimieren. Das raue Profil gibt selbst auf schwierigem Untergrund den nötigen Halt, so dass auch schmale Waldwege oder felsige Passagen gut laufbar sind. Allerdings sollte abgewogen werden, ob nach einem Regenschauer eine Passage

auf schmalen, abschüssigen Wegen gelaufen werden soll, da auch Trailshuhe nicht alles abfangen können und für solch schwierigen Passagen etwas Übung nötig ist. Straßenläufe sollten mit Trailshuhen vermieden werden, da sich das Profil sonst schnell abläuft.

Analog und digital

Buch Die Laufstrecken und Tipps wurden vom Ultraläufer Bernd Deschauer für unsere Zeitung aufbereitet. In seinem Buch „Laufen macht glücklich“ präsentiert er 35 Laufstrecken zum Ausprobieren, über 40 Wettbewerbe und gibt wertvolle Tipps zum Laufen.

Internet Das Webportal www.lauf-erlebnis.info bietet über 30 Laufstrecken mit detaillierten Angaben zu Streckenlänge, Höhenprofil und Wegbeschaffenheit in der Fränkischen Schweiz. Es finden sich sowohl einfache Strecken für Einsteiger als auch anspruchsvolle Laufstrecken mit über 20 Kilometern und vielen Höhenmetern.