



## Top in Form

Mag. Uta Karl-Gräf  
Sportwissenschaftlerin

### Ausdauertraining in der kalten Jahreszeit!

Der Winter hat letzte Woche mit strammen Minusgraden seine kalte Seite gezeigt. Bei Nasenspitze, Zehen und Fingern ist die Kälte sofort spürbar, auch wenn wir beim Ausatmen unsere eigene Atemluft sehen, wissen wir, dass die Nullgradgrenze unterschritten ist. Wie gesund ist es aber nun trotz solcher Temperaturen, im Freien sein Ausdauertraining, zu absolvieren? Prinzipiell spricht nichts dagegen, auch bei Minusgraden seine gewohnte Laufrunde zu drehen. Wichtig ist, dass man gesund ist und schon länger im Ausdauerbereich trainiert. Weiters sollte man folgende Regeln beachten:

**Bekleidung:** Bei Minustemperaturen sind verschiedene Kleidungsschichten ideal. Man sollte direkt auf der Haut Funktionsunterwäsche tragen, die den Schweiß vom Körper wegtransportiert. Darüber folgt eine wärmeisolierende Schicht, beispielsweise ein langärmliges Funktionsshirt. Abschließend ist als Wind- und Nässeschutz, eine Funktionsjacke ideal. Bei der Laufhose ist es ratsam, sich eine im Handel erhältliche Winterversion zu besorgen und bei starker Kälte oder Wind, zusätzlich auf eine windundurchlässige Überhose zurück zu greifen. Da ein Großteil der Körperhitze über den Kopf abgegeben wird, ist eine Funktionsmütze unverzichtbar und ab und an auch eine Kapuze gefragt. Zudem ist es wichtig, die Hände mit Fäustlingen oder Handschuhen warm zu halten, denn die kühlen beim Joggen oder Laufen besonders schnell aus. Den Wind sollten Sie insbesondere im Winter nicht unterschätzen. Er kann je nach Stärke und Temperatur, für subjektiv weitaus größere Kälte sorgen. Auch das Schuhwerk muss natürlich den winterlichen Gegebenheiten angepasst sein. Egal ob man flott spazieren geht oder läuft, bei Schnee und eisigen Straßenverhältnissen ist Vorsicht geboten. Benutzen Sie einen Winterlaufschuh aus Gore-Tex Material und einer speziellen Profilsohle. Diese Version gibt es auch mit Spikes, um auf Nummer sicher zu gehen und nicht wie auf rohen Eiern zu laufen.

**Intensität:** Um ein zu intensives Einreißen der kalten Luft zu vermeiden, sollte man sein Tempo prinzipiell verlangsamen und ein Bandana über Mund und Nase ziehen bzw. eine Laufmaske tragen. Sie werden es selber herausfinden, bei welchen Temperaturen für Sie die Grenze erreicht ist. Der Körper zeigt uns diese genau auf. Das Gefühl, die Lunge wird innerlich kalt, oder der Hals beginnt beim Atmen zu schmerzen, sind Anzeichen dafür. Ist es richtig kalt, braucht auch die Muskulatur länger, um auf Touren zu kommen. Daher vorher immer gründlich Aufwärmen und das Laufen locker beginnen.

Wichtig ist es auch, sich nach der Ausdauerinheit sofort umzuziehen und in einen warmen Raum zu gehen, damit man nicht zu frieren beginnt und eine Verköhlung riskiert.



LASK-Trainer Oliver Glasner setzt in der Abwehr auf Christian Ramsebner (links). Der Pettenbacher spielte alle Partien bis auf zwei von Beginn an und ist auch in der 1. Bundesliga ein echter Leistungsträger.

## Sportbarometer im Dezember

☺ Hervorragend läuft's für Christian Ramsebner in der ersten Bundesliga-Saison mit dem LASK. Der Pettenbacher ist bei Trainer Oliver Glasner in der Verteidigung gesetzt, stand alle Partien bis auf zwei von Anfang an am Platz. Einmal wurde er in der zweiten Halbzeit eingewechselt, im letzten Spiel gegen die Admira musste „Ramsi“ eine Gelbsperre absitzen. Der LASK rangiert derzeit auf dem ausgezeichneten fünften Tabellenplatz, die TGW-Arena in Pasching ist meist ausverkauft.

☹ Meilenweit entfernt von ihrer Vorjahresform ist Birgit Platzer. Die Kunstbahnrodlerin aus Nußbach musste in Calgary in den Nationencup, verhaute dort ihren Lauf, belegte nur Rang 24 und verpasste damit die Quali für die Weltcuprennen. „Das war mein absoluter Tiefpunkt, ab jetzt kanns nur mehr bergauf gehen“, lässt die 25-Jährige aus Kanada wissen und hofft, bis zu den Olympischen Spielen in Südkorea wieder in die Erfolgsspur zu kommen.

☺ Er trifft, und trifft, und trifft ...! Mit seinen 35 Lenzen hat Mathias „Nussi“ Roidinger nichts von seiner Torgefährlichkeit eingebüßt. Der Kapitän der Micheldorfer Fußballer erzielte in 14 Partien 13 Tore, ist in der Torschützenliste der OÖ Liga ganz vorne dabei, hat damit mehr als die Hälfte der 25 Micheldorfer Treffer im Herbst erzielt und geht im Frühjahr auf die Torjäger-Krone los. Die Kremstaler überwinter in der 16er-Liga auf Rang zwölf.

☺ Toller Erfolg für die Oldies der Vorchdorfer Badminton-Sektion. Harald Starl und Waltraud Kronsteiner hängten sich bei den Senioren-Staatsmeisterschaften in Innsbruck gleich fünf Medaillen um. Gemeinsam gewann das Duo den Mixed-Bewerb, Im Einzel und Doppel legte Starl mit Silber und Bronze nach. Waltraud Kronsteiner sicherte sich im Damen-Doppel die Bronzemedaille. Während es für Harald Starl sein 18. Seniorentitel war, konnte Waltraud Kronsteiner ihren 10. Titel erringen.