

Laufen in Zeiten von Corona

alleinzusammengegencorona

Du bleibst so viel wie möglich im Haus, möchtest aber dennoch sportlich aktiv sein? Die gute Nachricht: Laufen ist nach wie vor möglich. So lange du dich dabei verantwortungsvoll verhältst, kannst du Körper und Geist etwas Gutes tun.

We are Runstoppable!

Be runstoppable

Laufen ist eine der wenigen Sportarten, die du aktuell noch ausüben kannst. Glück im Unglück sozusagen. Wenn du im Homeoffice arbeitest und viel Zeit zu Hause verbringst, kannst du deine Trainingseinheiten morgens oder abends einfach in deinen Tag integrieren. Dabei solltest du ein paar Dinge beachten.



Gesundheit

Checke täglich deinen Gesundheitszustand: Das ist sowohl wichtig in “normalen Zeiten”, aber umso wichtiger unter den aktuellen Umständen. Fühlst du dich erkältet oder sind deine Atemwege gereizt? Jetzt heißt es: Lieber kein Risiko eingehen und zu Hause bleiben. So verhinderst du Erschöpfung und verringerst auch die Wahrscheinlichkeit, andere zu infizieren.



Route

Wähle deine Strecke gut aus: Was in punkto Abstand im Büro und im Supermarkt gilt, ist auch für dein Lauftraining von Bedeutung. Vermeide viel besuchte Plätze und lauf lieber alleine als in einer Gruppe. Wenn möglich, entscheide dich für eine entspannte Strecke in der Natur – und halte Abstand zu deinen Weggefährten.



Ettikette

Denk über dein Verhalten nach: Bei Läufern ist ein gewisser Lauf-Knigge erwünscht. Es besteht die Möglichkeit, dass so mancher Läufer – ob aus Gewohnheit oder unbewusst – auf den Boden spuckt. Achte darauf, dass dies nicht in der Nähe von anderen Läufern passiert und rechne damit, dass Viren noch eine Zeit lang in der Luft präsent sind. Achte auch auf Gegenverkehr: Rücksicht vor Tempo. Empfehlung, die Kleidung direkt nach dem Training zu waschen.



Händewaschen

Wasch deine Hände: Nach dem Laufen solltest du deine Hände ausgiebig waschen. Hältst du dich beim Dehnen und Stretchen manchmal an einem Gerüst oder einem anderem Gegenstand fest? Wahrscheinlich bist du dabei nicht der Einzige. Am besten, du versuchst unterwegs keine Gegenstände zu berühren und dir nicht ins Gesicht zu fassen.



Das Wichtigste

Genießen: Besonders in dieser Zeit solltest du dein Lauftraining ganz besonders schätzen. Lass dich dabei von Trainingsplänen nicht zu sehr einengen; die meisten Wettkämpfe sind sowieso abgesagt. Genieß lieber die frische Luft, die Natur, neue Laufstrecken – und dass du fit und gesund bist!

Obwohl wir unsere sozialen Kontakte so weit wie möglich reduzieren müssen, bist und bleibst du nicht alleine! Wir hoffen, dass du diese Zeit auch auf eine möglichst angenehme Art und Weise verbringen kannst – und natürlich gesund bleibst. Genieße deinen Tag, denke an dich und den Rest der Welt.

Bleibt alle gesund, euer Reiner