

Laufausrüstung - von Schuhen über Kleidung bis hin zur GPS-Uhr

Was wirklich notwendig ist und was Sie beim Kauf beachten sollten

Jeder, der schon mal in einem Sportgeschäft in der Abteilung für Laufschuhe stand, weiß, wie riesig die Auswahl an unterschiedlichen Modellen ist. Und es hört nicht bei den Schuhen auf. Jede Marke bietet unterschiedliche Hosen, T-Shirts, Longsleeves, Uhren, Mützen, Stirnbänder, Socken oder Handschuhe und Vieles mehr. Es gibt außerdem verschiedene Apps, Ratgeber oder Angebote im Internet, die den perfekten Trainingsplan und optimale Beratung versprechen. Oft kommen noch unterschiedliche Empfehlungen von Freunden, Verkäufern oder aus Zeitungen und Zeitschriften zusammen, die die Entscheidung nicht gerade vereinfachen. Logisch also, dass man schnell den Überblick verliert und nicht weiß, für was man sich entscheiden soll und was überhaupt notwendig ist.

Häufig geben besonders Laufeinsteiger deutlich zu viel Geld für verschiedenste modernste Ausrüstung aus, die sie eigentlich (noch) gar nicht benötigen. Oft sind sie dann allerdings trotzdem unzufrieden mit dem Ergebnis. Um Ihnen dieses Ärgernis zu ersparen, zeigen wir Ihnen in diesem Artikel, welche Ausrüstung Sie als Einsteiger wirklich benötigen und was Sie bei der Auswahl beachten sollten. Außerdem erfahren Sie, warum die richtige Ausrüstung beim Laufen entscheidend ist.

Warum ist die passende Ausrüstung so wichtig beim Laufen?

Das Wichtigste zuerst: Sie brauchen als Laufeinsteiger weder besonders viel noch extrem teures Equipment! Gut und vor allem passend muss nicht immer teuer sein.

Der wichtigste Bestandteil Ihrer Laufausrüstung sind sicherlich die Schuhe. Da bei jedem Schritt das 2-3-fache des eigenen Körpergewichts auf den Gelenken lastet, sollten Sie besonders bei den Schuhen keine Kompromisse eingehen. Hier zahlt sich Qualität und gute Beratung wirklich aus. Durch passende Schuhe lassen sich viele Verletzungen und Fehlbelastungen vermeiden und das ganze Training gestaltet sich angenehmer, wenn Sie nicht nach jedem Lauf von Blasen und wunden Stellen gequält werden. Um diesen Problemen entgegenzuwirken, kann auch der Kauf von speziellen Laufsocken sinnvoll sein.

Sie sitzen besonders gut am Fuß und leiten den Schweiß besser ab als beispielsweise Modelle aus Baumwolle. Außerdem senken sie das Risiko für Blasen oder andere Verletzungen an den Füßen.

Besonders wichtig ist außerdem die Wahl der richtigen Kleidung. Besorgen Sie sich Funktionskleidung und eine wasserdichte Regenjacke. Dadurch wird der Schweiß abgeleitet und die Kleidung saugt sich nicht voll. Durch eine wind- und wasserdichte Jacke sind Sie außerdem auch bei schlechtem Wetter gut gegen Nässe und Kälte geschützt. Für Frauen spielt zusätzlich der Kauf des richtigen Sport-BHs eine wichtige Rolle. Neben gesundheitlichen Aspekten erhöht ein passender BH den Komfort während des Laufens um ein Vielfaches.

Eine Laufuhr, besonders solche mit GPS und Pulsmessung, kann viele Vorteile mit sich bringen und besonders am Anfang motivieren, wenn man seine zurückgelegte Strecke und die benötigte Zeit messen kann. Zwingend notwendig ist sie aber nicht, weil es mittlerweile sehr viele Smartphone-Apps gibt, die solche Basisfunktionen ebenfalls erfüllen. Besonders im Einsteigerbereich sollte mehr auf das eigene Gefühl gehört werden als auf gemessene Daten. Deshalb stellt die fehlende Pulsmessung bei der Nutzung eines Smartphones kein Problem dar. Dasselbe gilt für komplexe und spezifische Messwerte wie beispielsweise den aeroben und anaeroben Trainingseffekt, die Zeit in verschiedenen Herzfrequenzbereichen oder die Anzahl der Atemzüge. Wenn Ihnen der Laufsport Spaß macht und Sie langfristig dabei bleiben wollen, kann eine Investition in eine Laufuhr sinnvoll sein. Die meisten Läufer möchten die Uhr beim Training nicht mehr missen, sobald sie sie einmal haben. Wirklich notwendig ist sie aber auch nur, wenn Sie spezifisch auf Wettkämpfe und bestimmte Zeiten trainieren und dafür viele Intervalle und Tempo Programme laufen. Die Uhr kann helfen das Training insgesamt sowie die einzelnen Programme besser zu steuern und alle wichtigen Daten zu erfassen.

Praxis: Wie finde ich die passende Ausrüstung für mich?

Auf die Frage, wo man denn am besten seine Sportausrüstung kaufen sollte, werden die meisten Menschen antworten: natürlich im Sportgeschäft. Dass es allerdings Unterschiede zwischen Sportgeschäft und Sportgeschäft gibt, dürfte nicht jedem bekannt sein. Suchen Sie sich deshalb besonders für den Kauf der Laufschuhe ein Fachsportgeschäft speziell für Laufsport. Dort bekommen Sie die beste Beratung und können häufig sogar

Fußvermessungen und Laufanalysen kostenlos durchführen lassen, um den optimalen Schuh für Ihren Laufstil zu finden. Besonders der erste Laufschuh sollte nach einer ausführlichen Beratung und keinesfalls im Internet ohne vorheriges Ausprobieren gekauft werden. Jeder Mensch hat unterschiedliche Anforderungen und benötigt aufgrund seiner Physiologie andere Schuhe. Es ist deshalb nicht möglich, Laufschuhe pauschal in "gute" und "schlechte" Schuhe einzuteilen. Wichtig ist außerdem, dass nicht nach Farbe oder Aussehen, sondern nach der optimalen Passform ausgewählt werden sollte.

Häufig sind Laufschuhe eine halbe oder sogar eine ganze Größe größer als Freizeitschuhe, damit der Fuß genügend Bewegungsfreiheit bekommt. Sie sollten Ihre Laufschuhe etwa alle 600-800 km wechseln. Die genaue Distanz kann je nach Laufstil, Untergrund und Modell unterschiedlich ausfallen. Hilfreich bei der Bestimmung, wann ein Schuh aussortiert werden sollte, sind beispielsweise Schmerzen in den Knien oder Füßen nach dem Laufen oder das Gefühl, jeden Kieselstein durch die Sohle zu spüren. Sie können außerdem testen, wie weit sich die Sohle eindrücken lässt. Je weicher die Sohle, desto schlechter der Zustand des Schuhs. Wenn Sie beginnen, regelmäßig und häufiger zu laufen, sollten Sie außerdem über den Kauf eines zweiten Paares nachdenken, um den Komfort zu erhöhen und zu vermeiden, dass Fehler in der Lauftechnik oder einseitige Belastungen entstehen.

Im Gegensatz zu Laufschuhen können Sie Laufbekleidung in jedem beliebigen Sportgeschäft oder sogar im Internet kaufen. Achten Sie darauf, dass die Kleidung atmungsaktiv ist. Besonders im Winter bzw. für Läufe im Dunkeln ist es sinnvoll, Kleidung in hellen Signalfarben und mit Reflektoren zu besorgen. Zusätzlich sollten Sie trotzdem eine Stirnlampe und andere Beleuchtung tragen, um Sie für Autos und andere Verkehrsteilnehmer sichtbar zu machen.

Laufbekleidung sollte generell eher enger als lockerer sitzen. Das mag sich am Anfang komisch anfühlen, nach einer kurzen Eingewöhnungsphase werden Sie allerdings die Vorteile zu schätzen wissen. Enge Kleidung bietet beispielsweise eine große Bewegungsfreiheit und minimiert das Risiko von Scheuerstellen.

Last but not least: die Laufuhr. Wie oben schon angesprochen, kann sie für viele Läufer sinnvoll sein, ist aber nicht unbedingt notwendig, ganz besonders am Anfang Ihrer Laufkarriere. Für die ersten Läufe ist eine App auf dem Smartphone (z.B. Strava, Runtastic, Nike Running Club) völlig ausreichend. Sie sehen dabei die zurückgelegte Distanz und die dafür benötigte Zeit beziehungsweise den Kilometerschnitt (Pace). Es fällt damit leichter, die Läufe untereinander zu vergleichen und kann motivieren, beim nächsten Mal ein Stück weiter zu laufen. Sollten Sie sich dazu entscheiden, eine Laufuhr zu kaufen, ist es hilfreich, sich zuerst über die eigenen Bedürfnisse im Klaren zu sein. Es gibt Uhren, die für fast jede

erdenkliche Sportart geeignet, dadurch aber auch relativ teuer sind. Einige Einsteigermodelle, die beispielsweise nur für Laufen, Gehen, Radfahren und einige weitere "unkomplizierte" Sportarten geeignet sind, bekommen Sie für deutlich weniger Geld. Wenn Sie Ihre Ansprüche kennen, lassen Sie sich am besten in einem Sportgeschäft beraten, welche Uhr am besten zu Ihren Bedürfnissen und Anforderungen passt. Auch im Internet gibt es häufig Ratgeber, die anhand einiger Fragen die optimale Laufuhr für Sie finden (beispielsweise bei Garmin).

Die wichtigsten Ausrüstungsgegenstände nochmal kurz zusammengefasst:

- Laufschuhe
- (wasser- und wetterfeste) Kleidung
- Ausstattung für dunkle und kalte Tage (Stirnlampe, Mütze, Handschuhe)
- optional: GPS-/Pulsuhr