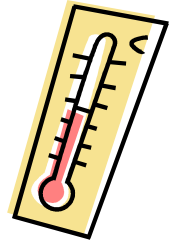


# Gebote für Volksläufe bei Hitze



Damit ab 30 Grad Hitze das Laufen nicht schief geht sind nachfolgende Bedingungen / Tipps zu beachten

## Kleidung, Kopfbedeckung und Sonnencreme



- ◆ Wasserfeste Sonnencreme ist ein guter Sonnenschutz
- ◆ Du kannst für die Kühlung Deines Kopfes einen kleinen nassen Schwamm mitnehmen
- ◆ Helle, leichte, gut belüftete Laufmützen schützen vor der Sonne. Für die Wärmeabgabe des Kopfes kannst Du im Schatten die Mütze abnehmen
- ◆ Geheimtipp: Das gute alte Baumwoll-T-Shirt saugt sich mit Schweiß und Wasser voll. Dadurch hast es du auf der Haut kühler und eine tragbare Wasserkühlung.

## Optimale Kühlung davor und danach



- ◆ Halte dich möglichst lange vor dem Lauf kühl, z.B. stehe nur im Schatten, bei extremer Hitze kannst du auch vor dem Lauf kalt duschen.
- ◆ Kühle nach dem Zieleinlauf langsam herunter. Gehe in den Schatten, lasse Wasser über Deine Arme laufen

## Trinken! Trinken! Trinken!



- ◆ Trinke vor dem Lauf ausreichend (Mineral-/)Wasser
- ◆ Trinke während dem Lauf an jeder der 4 Wasserstellen! Auch wenn du keinen Durst hast!
- ◆ Trinke gleich nach dem Zieleinlauf genügend Wasser oder Fruchtsaftschorle

## Langsamer Laufen



- ◆ Es ist normal, dass Du bei Hitze eine verminderte Leistungsfähigkeit hast. Reduziere Deine Geschwindigkeit wenn Dir die Hitze zu schaffen macht.
- ◆ Treten Kopfschmerzen auf, leichter Schwindel, Magenprobleme oder Frieren, breche den Wettkampf ab und halte an, suche Schatten, gehe langsam!