

# Wir sind ein Sommer-Halbmarathon, daher kann es auch mal warm werden.

Damit ihr dennoch gesund und fröhlich ins Ziel kommt, einige Lauf-Infos für einen Hitze-Lauf

## **Vor dem Lauf**

- Trinkt bereits an den Vortagen viel Wasser, das hilft.
- Besorgt Euch eine Kopfbedeckung, z.B. Schirmmütze.
- Sorgt für leichte Kleidung.
- Trinkt schon am Morgen vor dem Lauf Wasser. Eine kalte Dusche vor dem Lauf verzögert die Erwärmung des Körpers um einige Prozent, weil dadurch die Körperkerntemperatur gesenkt wird.

## **Zum Lauf**

- Ruhiges Anfangstempo (20 % unter dem max. Puls).
- Wasseraufnahme schon bei der ersten Wasserstelle.
- Nur Wasser trinken!!
- Keine Süßigkeiten essen.
- Möglichst unterwegs gar nicht essen, sondern nur Wasser trinken!!
- Mit Kopfbedeckung laufen und die möglichst nass halten. Außerdem sollte diese Kappe aus dünnem Netzmaterial bestehen, im Idealfall aus Funktionsfasern. Baseball-Kappen sind viel zu dick.
- Tragt luftige Kleidung. Eng anliegende Shorts und Hemden lassen einen schon „psychologisch schwitzen“. Luftige Shorts und ärmellose Hemden (Singlets) sind ideal.
- Verhaltet Euch rücksichtsvoll und reißt keine Wasserbecher um, um Engpässe zu vermeiden.
- Kennt Eure Grenzen und steigt notfalls aus. Bei Kopfschmerzen, Magenproblemen oder Frösteln solltet ihr jegliche sportliche Aktivität einstellen

(aus: Laufregeln für ein Hitzerennen beim Hamburg Halbmarathon 2019)