

Hallo,

Die Idee der Winter Long-Logs ist es, im Winter mind. 1x in der Woche einen längeren Lauf in Gesellschaft zu machen und dabei die Ausdauer für längere Wettkämpfe zu erlangen bzw. bei Anfängern generell den ganzen Körper (inkl. Bewegungsapparat und Atmung) an längere Läufe zu gewöhnen. Wichtig ist es bei Long Jogs, auf die richtige Bekleidung zu achten (eher bessere Laufschuhe, keine OL Schuhe), dass der Puls nicht zu hoch ist und im Winter bei sehr niedrigen Temperaturen auf die Atmung zu achten. Generell muss es beim Long jog möglich sein sich gemütlich zu unterhalten. Das ist bei Temperaturen deutlich unter null Grad für Anfänger ggf. nur teilweise sinnvoll. Es gibt eine Karte, auf der es relativ einfach ist zu orientieren. Versucht bitte zum Karten lesen nicht stehen zu bleiben, damit ihr Euch an das Karten lesen während der Bewegung gewöhnt. Die Laufzeit sollte für Anfänger nicht wesentlich über 60min liegen. Die "Fortgeschrittenen" dürfen ruhig mit 75min starten und die "Profis" schon mit 80-90min. Die Uhrzeit ist mit Treffpunkt 10h so gewählt, dass man nach einem längeren Samstag nicht wahnsinnig früh aufstehen muss.

Generelle Regeln (frei nach B. Fink, eher für Laufanfänger gedacht):

- Puls nicht zu hoch (wenn bekannt, nahe der "aeroben" Laktatschwelle), wenn nicht bekannt z.B. Durchschnittspuls 130-140 bei max. Puls 200.
 - Für Anfänger wäre ein Pulsmesser nicht schlecht.
- bergauf das Tempo so weit reduzieren, dass man noch laufen kann (Pulsmesser beachten)
- Reden (Unterhaltung) muss möglich sein, wenn nicht: langsamer laufen oder bergauf schnell gehen
- Durch Mund ausatmen, durch Nase einatmen (damit erwärmt sich die Luft mehr) - Vorbeugung Krankheiten
- Rhythmus beim Atmen finden, 1 Schritt einatmen, 2-3 Schritte ausatmen (besser 3)
- bei sehr niedrigen Temperaturen (sagen wir unter -5 Grad) wenn man zu Erkrankungen der Atemwege neigt, mit leichtem Schal o.ä. vor dem Mund laufen
- Je nach persönlichem Empfinden, sollte man eine gewisse Zeit vor dem Lauf aufstehen (z.B. 8h) und zumindest eine Kleinigkeit frühstücken und trinken. Dies ist dann bei längeren Läufen >>60min wichtig
- Bei längeren Läufen kann auch ein (kleiner) Trinkgurt sinnvoll sein, ich würde sagen, > 90min (ich persönlich habe das nie wirklich gebraucht)

Karte selber ausdrucken (farbig besser) und bei Regen Klarsichtfolie nicht vergessen.

Die Treffpunkte sind aus bekannten Strecken der Vorjahre gewählt und von Henndorf gut erreichbar. Treffpunkt ist 9.55, **ABLAUF 10h**

Wenn etwas an den Strecken nicht "passen" sollte (bin nicht alles selber abgelaufen) bitte um Rückmeldung an bernhardfink@gmx.at

Viel Spass beim Training, LOS GEHTS!

Bernhard