

# **Laufsport im Herbst: Wind, große Pfützen, Herbstdepression - jetzt dranbleiben!**

Für Outdoorsportler ist der Herbst wohl mit Abstand die härteste Zeit. Hat man im Sommer noch den Sonnenuntergang abgewartet, um dann sein regelmäßiges Lauftraining durchzuführen, kann man sich im Winter auf schneebedeckte Wege und winterliche Landschaften freuen. Doch was bringt uns der Herbst? Viel Freude bringt er den meisten auf jeden Fall nicht, mit Ausnahme vielleicht dem inneren Schweinehund, denn der wird in dieser Zeit durchaus gut ernährt.

## **Wer jetzt aufgibt verliert schnell dauerhaft die Motivation**

Gerade, wenn Sie diesen Sommer oder Frühling mit dem Laufen angefangen haben, sollten Sie den inneren Schweinehund nicht siegen lassen und auch in der unangenehmen Jahreszeit am Ball bleiben. Mit Sicherheit haben sich jetzt schon erste Erfolge eingestellt. Wenn Sie nicht am Ball bleiben, werden diese aber irgendwann wieder verloren gehen. Sich im neuen Jahr weiter zu verbessern, ist doch eine wesentlich größere Motivation, als jedes Jahr wieder aufs neue von fast 0 beginnen zu müssen, oder etwa nicht?

## **Sehen Sie es als Herausforderung**

Der Herbst ist also eine Herausforderung an Ihren sportlichen Ehrgeiz. Natürlich hat man auch die Möglichkeit, ganz schlechte Tage im Fitnessstudio zu überbrücken. Echte Outdoor Enthusiasten treibt es aber bei jedem Wetter nach draußen. Wer ist stärker? Das bisschen Nieselwetter oder Ihr Wille? Wenn Sie diese Frage mit Ihrem Willen beantworten, brauchen Sie nur noch das richtige Material. Andersrum wäre das Fitnesscenter vielleicht doch die bessere Wahl.

## **Herausforderung ans Material**

Im Herbst werden Sie keine Freude darin finden, mit den selben Materialien zu laufen, wie im Sommer. Tragen Sie eng anliegende Funktionskleidung, darüber wetterfeste Laufkleidung. Wenn der Laufschuh beim ersten Tritt in die Pfütze durchgeweicht ist, geht der Spaß schnell verloren. Wie sagte Lieutenant Dan noch so schön? "Nasse Socken sind dein schlimmster Feind, sie fressen dir den Fuß direkt vom Bein!"

Außerdem sind die schönen Sommerlaufschuhe doch viel zu schade für das Schmuddelwetter...

Am besten besorgt man sich die entsprechende Kleidung in speziellen Outdoor Shops. Hier bekommt man wirklich geeignete Kleidung und kauft nicht am Ende unnötig zwei Mal. Außerdem hat man so auch mehr Auswahl und muss nicht nur nach funktionellen Kriterien entscheiden. Weiterhin ist so auch eine gute Beratung wahrscheinlicher.