

Immer schön den Füßen nach

Unser ureigenstes Transportmittel ist der Körper. **Joggen, Wandern und Walken zählen zu den effektivsten Bewegungsarten und sind ideal für Naturerlebnisse und Stressabbau. Um die Streifzüge voll auszukosten, sind passende Schuhe wichtig.**

Rolltreppen machen es zweifelsfrei leichter, vom ersten in den dritten Stock zu gelangen, genauso wie Liftanlagen. Laufbänder schützen die Schuhsohlen ausserdem vor übermässigem Abrieb. Und wenn es draussen stürmt und giesst, lassen sich die 400 Meter bis zum Kiosk mit dem Auto weit bequemer zurücklegen als zu Fuss. Kommt Ihnen das bekannt vor? Oder setzen Sie Ihre Füsse lieber dazu ein, wofür sie geschaffen sind: zum Spazieren, Gehen, Wandern, Laufen, Joggen, Rennen, Walken? Als Zweibeiner verfügen wir über zwei Gangarten: das Gehen und das Laufen. Beide basieren auf den gleichen Bewe-

gungsabläufen, mit dem entscheidenden Unterschied: Beim Gehen hat immer ein Fuss Bodenkontakt. Beim Laufen hingegen sind beide Füsse für einen Moment in der Luft. Danach muss der aufsetzende Fuss ein Mehrfaches des Körpergewichts abfedern. Deshalb sind der Kraftaufwand und die Belastung des Bewegungsapparats beim Jogging einiges höher als beim Gehen. Wenn Sie es also auf die sanfte Tour versuchen wollen, sind Wandern oder Nordic Walking besser geeignet. Um herauszufinden, welche Bewegungsart am besten zu Ihnen passt, überlegen Sie sich: → Wie stark möchten oder dürfen Sie den Kreislauf belasten?

- Wie stark können Sie Ihre Gelenke belasten?
- Wie viel Zeit wollen Sie pro Woche einsetzen?
- Ist eine spezielle Ausrüstung nötig?
- Soll die Bewegungsart auch in Alltagskleidern möglich sein?
- Sind Sie lieber allein oder in der Gruppe unterwegs?
- **Gut zu Fuss:** Unten finden Sie allgemeine Hinweise zur Ausrüstung, rechts Empfehlungen zur Wahl des Schuhwerks. Auf den folgenden beiden Seiten lesen Sie, was es beim Wandern, Walken oder Joggen speziell zu beachten gilt.



Ausrüstung Der Körper geht mit

Funktionelle Kleidung: Bietet Schutz vor Kälte, Sonne, Wind und Regen; hält die Körpertemperatur stabil, transportiert Feuchtigkeit nach aussen. Besteht aus Chemiefasern wie Gore-Tex, Polyester, Polyamid oder Polypropylen. Am besten im Schichtenprinzip: eng anliegendes Unterhemd, darüber wärmeisolierendes Langarmshirt und zum Schluss Fleece oder Jacke. Auf genügend Bewegungsfreiheit achten.

Socken: Atmungsaktives Funktionsmaterial, keine Naht über den Zehen (Gefahr von Druckstellen), verstärkte Partien gegen Scheuern und Blasenbildung, kein Herunterrutschen.

Schuhe: Bieten Stabilität, Dämpfung, Führung und Schutz vor Kälte, Nässe und Verletzungen. Wichtig ist eine optimale Passform. Modell abhängig von Sportart, Fussform, Laufstil, Laufdistanzen und Untergrund (siehe rechts).

Rucksack: Mit breiten Tragriemen gegen Druckstellen und mit Hüftgurt gegen Wegrutschen. Für Nordic Walker und

Langstreckenläufer: Hüftgurt mit Halterung für Trinkflasche, Riegel, Handy.

Reflektoren: Blitze, Bänder, Anhänger. Nachts oder bei schlechter Sicht an Schuhen, Kleidung, Rucksack tragen.

Sonnenschutz: Vor allem im Frühjahr und Sommer Kopfbedeckung, Sonnencreme und Sonnenbrille. Keine Trägershirts.

Nordic-Walking-Stock: Leicht (aus Fiberglas oder Karbon) und aus einem Stück. Ergonomischer Griff mit verstellbaren Schlaufen, die mit Klettbändern am Handgelenk befestigt werden können. Nicht zum Abstützen geeignet, da biegsam. Hartmetallspitzen für losen Untergrund, Gumminoppen zum Überstülpen für harte Unterlagen. Griffe, Schlaufen, Spitzen und Noppen auswechselbar. Auch als Wanderstöcke einsetzbar.

Wanderstock: Stabil, verhältnismässig schwer, Schlaufe wie bei einem Skistock. In der Länge verstellbar (Teleskopstock), im Rucksack verstaubar. Nicht fürs Nordic Walking geeignet.

Die richtigen Schuhe Ihre Füsse entscheiden

Wie auch immer Sie sich zu Fuss bewegen: Entscheidend ist gutes Schuhwerk, denn es schützt vor Überlastung und Verletzungen von Sehnen, Bändern, Muskeln und Gelenken. Und das sollten Sie beim Schuhkauf beachten:

- Überlegen Sie sich zuerst, wofür Sie den Schuh brauchen: Wollen Sie einen Laufschuh für die Strasse oder für Waldwege, einen Walkingschuh, einen Wanderschuh oder ein Wettkampfmodell?
- Lassen Sie sich in Fachgeschäften beraten. Gehen Sie am besten vormittags und nicht am Samstag in ein Geschäft, damit man wirklich Zeit für Sie hat.
- Nehmen Sie einen gebrauchten Sportschuh mit. An der Art, wie er abgelaufen ist, kann ein Fachverkäufer Ihren Laufstil erkennen.
- Erzählen Sie von Ihren Laufgewohnheiten (Häufigkeit, Untergrund, Bedingungen).
- Lassen Sie Ihren Fusstyp (Normalfuss, Senkfuss, Plattfuss, Hohlfuss) und Ihre Beinstellung ermitteln (Normalstellung, X-Beine, O-Beine).
- Tragen Sie geeignete Trainingssocken zur Anprobe.
- Achten Sie darauf, dass vor Ihren grossen Zehen noch eine Daumenbreite Platz ist.
- Nur ein wirklich gut sitzender Schuh ohne Druckstellen und Engegefühl wird Ihnen Freude machen. Testen Sie den Schuh daher ausgiebig im Laden (auch ein paar Schritte bergab) oder auf dem Laufband. Lassen Sie sich zu nichts überreden.
- Sparen Sie nicht am falschen Ort. Denken Sie daran, wie weit Sie mit einem Paar Schuhen kommen können. Ein guter Laufschuh hat eine Lebensdauer von 700 bis 1000 Kilometern.
- Laufen Sie vor allem Wanderschuhe nach dem Kauf gut ein, sonst können Sie Ihr blaues Blasenwunder erleben.
- Sportschuhe nicht in die Waschmaschine stecken. Schmutz wegbürsten, eventuell mit Wasser.

Auch wenn Sie einen gut sitzenden Schuh gekauft haben, empfiehlt es sich, öfter barfuss zu laufen (zum Beispiel auf einer Wiese, auf der Finnenbahn, im Urlaub am Strand oder zu Hause). Wer viel barfuss läuft, stärkt die Körperwahrnehmung und die Fussmuskulatur – und geht auch in Schuhen instinktiv richtig. Oder testen Sie mal «Barfusschuhe», die durch ihre Flexibilisierung den Fuss dazu bringen, aktiver zu werden. Sie stärken so die Muskeln und verbessern Beweglichkeit und Balance. Fragen Sie im Fachhandel nach.

🌐 Eine Übersicht über die verschiedenen Arten von Laufschuhen finden Sie unter www.beobachter.ch/kompakt.



Ryffel Running Veranstaltungen
Ein Engagement für Nachwuchs-, Breiten- und Spitzensport

Sport und Spass mit Ryffel Running

Ein Lauf für die Frauen, ein Fest für alle

20. Schweizer Frauenlauf Bern 11. Juni 2006
5 km/10 km/15 km, www.frauenlauf.ch



Die Sieger von Morgen

21. Nachwuchs-Lauf Uster 20. Mai 2006
0,5–2,9 km für 5 bis 16-jährige, www.ryffel.ch



Wasser ist zum Laufen da...

11. Seedurchquerung Uster 19. August 2006
1,3 km, www.ryffel.ch



Die Perle am Greifensee

18. Uster Triathlon 26. / 27. August 2006
1500m Schwimmen, 40km Rad, 10km Laufen, www.ryffel.ch



Die neue Art der Bewegungslust

7. Swiss Walking Event Solothurn 3. September 2006
6 km, 10,5 km, 21,1 km, 42,2 km, www.swisswalking.ch



Halbmarathon – ein ganzes Vergnügen

27. Greifensee-Lauf Uster 16. September 2006
1,2 km, 1,6 km, 3,5 km, 10 km, 21,1 km, www.greifenseelauf.ch



Ausschreibungs-Service:
Ryffel Running Versand AG
Bankstr. 38
8612 Uster
Tel. 044 905 82 00
Fax 044 940 04 70



Unterwegs zu Fuss Bleiben Sie auf dem Boden

Wandern Des Schweizers Lust

Gemäss Umfragen ist Wandern nach wie vor die beliebteste Sportart in der Schweiz. Das Wegnetz ist mit 68 000 Kilometern eines der dichtesten und bestbeschilderten der Welt.

- Vorteile: bietet Erholung und Erlebnisse in freier Natur, geeignet für alle Altersgruppen, kein Einführungskurs erforderlich, schont den Bewegungsapparat.
- Nachteile: nicht von der Haustür weg, da oft längere Anreise nötig. Gefahr, sich zu verlaufen oder zu stürzen.
- Ausrüstung: Wanderschuhe (am besten knöchelhoch mit guter Profilsohle), Rucksack (mit Wanderkarte, Proviant, Getränken, Notfallapotheke, Mobiltelefon), Funktionskleidung, Sonnenschutz, eventuell Wanderstock.

Die wichtigsten Wanderregeln

- Gehen Sie nicht allein auf anspruchsvolle Bergwanderungen.
- Erkundigen Sie sich im Voraus über den Zustand und den Schwierigkeitsgrad der Route.
- Beachten Sie die Wetterprognosen. Gerade in den Bergen kann das Wetter plötzlich umschlagen. Kehren Sie im Zweifelsfall um.
- Bleiben Sie auf den markierten Wegen.
- Rasten Sie regelmässig, trinken Sie viel, auch ohne Durst. Kinder sind schnell müde, aber auch schnell erholt; sie brauchen daher öfter kürzere Pausen.
- Wenn Sie merken, dass Sie sich in der Zeitplanung verschätzt haben: Kürzen Sie Ihre Route ab.
- Wenn Sie sich verlaufen haben: Bleiben Sie in der Gruppe zusammen,

kehren Sie zum letzten bekannten Punkt zurück, steigen Sie nicht durch unbekanntes Gelände ab.

- Denken Sie daran: Im Gebirge haben Sie mit Ihrem Mobiltelefon oft nur schlechten oder gar keinen Empfang.

So berechnen Sie eine Wanderroute

- Eine Wanderkarte vom Gebiet besorgen, am besten im Massstab 1:25 000. Das Ausgabejahr sollte nicht länger als fünf Jahre zurückliegen.
- Anhand der Karte die Route festlegen. SAC-Führer, Wanderführer oder Tourenbeschreibungen können eine zusätzliche Planungshilfe sein.
- Die Distanz in Kilometern und Höhendifferenz (inklusive Zwischenabstieg und Wiederaufstieg) feststellen.
- Die Zeit berechnen, dabei unbedingt Jahreszeit und Trainingsstand der Teilnehmer berücksichtigen. Basiswert: In einer Stunde bewältigt man 300 Höhenmeter oder 4 Kilometer Distanz.
- Beispiel: Höhendifferenz 450 Meter = 1½ Stunden, Wegdistanz 6 Kilometer = 1½ Stunden, Wegzeit = 3 Stunden. Für den Abstieg die Hälfte bis drei Viertel der errechneten Zeit einplanen. Pausen: einen Viertel der Wegzeit dazuzählen. Zwei bis drei Tests durchführen und die eigenen Werte herausfinden!

Wichtige Telefonnummern für Wanderer

- 1414: Rettung mit Helikopter (Rega)
- 144: Sanitätsnotruf
- 117: Polizeinotruf
- 120: Touristikbulletin, Schneebericht und Lawinenbulletin
- 162: Wetterbericht

Nordic Walking Mit Stöcken über Stein

Diese kraftvolle Form des Gehens wird – ähnlich dem Skilanglauf – durch den Einsatz von zwei Stöcken unterstützt.

- Vorteile: gelenkschonendes Ausdauertraining, trainiert neben den Beinen auch den Rumpf und die Arme. Kann von der Haustür weg, zu jeder Zeit und in jedem Gelände ausgeübt werden. Für alle Alters- und Leistungsstufen geeignet. Stöcke geben in unsicherem Gelände zusätzlich Halt.
- Nachteile: Anschaffung von Stöcken (zwischen 100 und 250 Franken). Die Stöcke sind nicht zusammenklappbar und deshalb nur umständlich zu transportieren.
- Ausrüstung: Walkingschuhe, Nordic-Walking-Stöcke, Funktionskleidung, Sonnenschutz, Mobiltelefon für Notfälle.

Die wichtigsten Nordic-Walking-Regeln

- Nordic-Walking-Stöcke sollten stützen, dämpfen und entlasten. Achten Sie bei den Stöcken auf die richtige Länge. Faustregel: Wenn der Stock senkrecht auf dem Boden steht, verläuft der Unterarm parallel zum Boden. Griff und Schlaufe sollten bequem in der Hand liegen und einen ständigen Wechsel zwischen Loslassen und Stockfassen ermöglichen.
- Walkingschuhe haben eine flexible Sohle für ein gutes Abrollverhalten, ein griffiges Profil für Trittsicherheit, einen weiten, flexiblen Vorfussbereich und ein Schnürsystem für einen festen Sitz. Knöchelhohe Schuhe sind nicht geeignet.
- Auch wenn Nordic Walking einfach zu erlernen ist, lohnt es sich, die richtige

Lauf- und Stocktechnik in einem Einführungskurs zu üben.

- Starten Sie mit einer moderaten Bewegung, entwickeln Sie langsam ein Gefühl für das Gehen mit Stöcken und finden Sie Ihren eigenen Rhythmus. Erst dann können Sie die Stöcke aktiver einsetzen, ohne sich zu verkrampfen.
- Rollen Sie die Füße über Ballen und Spitze ganz ab. Oberkörper und Hüfte schwingen natürlich mit der Bewegung mit.
- Führen Sie die Stöcke eng neben dem Körper nach vorn, wobei der rechte Stock mit dem linken Fuss nach vorn kommt und umgekehrt. Lassen Sie dabei die Schultern locker und ziehen Sie sie nicht nach oben.
- Bei der Rückwärtsbewegung werden die Stöcke nach hinten ausgestossen, um die grösstmögliche Armstreckung zu ermöglichen. Lassen Sie dazu den Griff ganz los, nur noch die Schlaufe dient als Verbindung zwischen Griff und Hand.
- Bergauf können Sie sich mit den Stöcken regelrecht den Hang hochschieben; der Oberkörper neigt sich dadurch weiter nach vorn, und Ihre Arme werden wesentlich stärker beansprucht. Bergab gehen Sie am besten leicht in den Knien und nutzen die Stöcke als Bremsen.

Jogging Lockeres Laufen

Die verbreitetste Form des Laufens sieht einfacher aus, als sie ist.

- Vorteile: Ausdauertraining mit hohem Wirkungsgrad, zeit- und ortsunabhängig, keine Hilfsgeräte notwendig.
- Nachteile: Belastung für Gelenke und Wirbelsäule, Gefahr von Überforderung und Verletzung. Vorsicht bei starkem Übergewicht und extremen Fehlstellungen der Füße oder Beine.
- Ausrüstung: passende Laufschuhe, Funktionskleidung, Sonnenschutz, Mobiltelefon für Notfälle. Frauen sollten einen speziellen Sport-BH tragen.

Die wichtigsten Laufregeln

- Lassen Sie sich als Einsteiger die richtige Lauftechnik zeigen, zum Beispiel in einem Kurs, im Lauftreff oder anhand eines Läufer-Abc.
- Viele Neueinsteiger laufen zu oft und viel zu schnell. Deshalb gilt: langsam beginnen, langsam steigern, langsam bleiben und Ruhephasen einschalten. Sie sollten Ihr Tempo beim Laufen so wählen, dass Sie jederzeit mit dem Laufpartner sprechen können (siehe «Trainingsintensität», Seite 16).
- Zum Einstieg sollten Sie zwei- bis dreimal pro Woche 20 bis 30 Minuten unterwegs sein, zuerst im Wechsel zwischen Joggen und Marschieren. Danach können Sie die Zahl der Einheiten pro Woche steigern, dann die Dauer der Läufe – und erst später die Schnelligkeit oder die Intensität. Die beste Wirkung auf Ihre Fitness erreichen Sie, wenn Sie drei- bis viermal in der Woche 40 Minuten laufen.
- Natur- und Waldwege sind der Strasse vorzuziehen – die Belastung der

Gelenke ist geringer. Verzichten Sie zu Beginn auf starke Steigungen.

- Betreiben Sie regelmässige Krafttraining, denn eine kräftige Muskulatur verleiht Stabilität und ist die beste Verletzungsprophylaxe. Vor allem eine starke Fuss- und Rumpfmuskulatur federt die Schritte besser ab und schont Gelenke und Wirbelsäule.
- Achten Sie nicht nur auf gutes Schuhwerk, sondern auch auf Ihre Füße. Denn nur ein trainierter Fuss kann richtig dämpfen, stützen und führen. Regelmässige Fussgymnastik (eine Viertelstunde vor dem Training, abends vor dem Fernseher oder morgens nach dem Aufstehen) stärkt Ihre Füße: Sie reagieren schneller und ökonomischer, ermüden weniger und stützen das Fussgewölbe.
- Stellen Sie sich beim Laufen von Zeit zu Zeit die folgenden Fragen: Wie ist die Haltung meines Oberkörpers? Wohin geht mein Blick? Lande ich auf der Ferse oder auf dem Vorfuss? Stosse ich den Fuss aktiv ab? Was machen meine Arme? Nur durch eine gute Körperwahrnehmung können Sie Ihren Laufstil verbessern.
- Nehmen Sie sich genügend Zeit für die Regeneration und bauen Sie zwischen den Trainings ein bis zwei Ruhetage ein.
- Laufen Sie nicht, wenn Sie Grippe haben oder stark erkältet sind.