



Institut für Trainingsoptimierung

Dr. rer.nat. André Albrecht

Elsterweg 5
D-38446 Wolfsburg

Tel > 05361/558 558

E-Mail > info@intro-wolfsburg.de

Internet > www.intro-wolfsburg.de

Facebook > www.facebook.com/introwolfsburg

weitere Tipps: www.intro-wolfsburg.de > Tipp des Monats

Laufen: Asphalt oder Waldweg?

Viele Läufer meinen, Laufen auf Asphalt sei schädlich und der weiche Waldweg ideal für gesundes und beschwerdefreies Laufen. Tatsächlich haben jedoch beide Untergründe ihre Vor- und Nachteile.

- Ein weicher Untergrund nimmt tatsächlich einen Teil der bei der Landung auftretenden Aufprallenergie auf.
- Ein harter, ebener Untergrund kann dies nicht leisten. Er bietet aber auch Vorteile: Die Gefahr des Umknickens ist geringer, was gerade für Laufanfänger oder Läufer mit schwach entwickeltem Gleichgewichtsgefühl interessant ist.
- Ein weiterer Vorteil des harten, flachen Untergrunds liegt darin, dass er keine Erhöhungen aufweist. Insbesondere langsame Läufer heben ihre Ferse meist nur wenig an und schwingen das Bein relativ gestreckt nach vorn. Damit ist die Gefahr gegeben, schon über kleinste Unebenheiten zu stolpern.
- Das wichtigste Kriterium für verletzungsfreies Laufen ist vor allem eine gute Lauftechnik. Diese sorgt dafür, dass die Aufprallenergie vom Körper richtig aufgefangen wird. Zudem ist gutes Schuhwerk sehr wichtig.

Fazit: Eine gute Lauftechnik und individuell richtiges Schuhwerk sind für beschwerdefreies Laufen wichtiger als der Untergrund.