Wir sind für Sie da.
Helsana Unfall AG
0844 80 81 82
helsana.ch/kontakt
helsana.ch/standorte

Möchten Sie mehr erfahren?
Ergänzende Informationen finden
Sie unter helsana.ch/nbu

2603_Fly_NBU_Sicheres_Trailrunning_A4_DE



Tipps für Ihr sicheres Trailrunning

Helsana
Engagiert für das Leben.



Sicher laufen im Gelände

Rein in die Laufschuhe, raus in die Natur. Das Laufen auf unbefestigten Pfaden ist ein ganzheitliches Workout. Es verbessert nebst der Ausdauer auch Koordination und Konzentration. Mit diesen Tipps laufen Sie sicher Ihre Trails.

Achten Sie in den Bergen auf die richtige Ausrüstung:

- Trailrunning-Schuhe und -Stöcke verbessern die Trittsicherheit
- Spikes bieten Halt bei Eis und Schnee
- Genug Flüssigkeit und Energieriegel mitnehmen
- Sonnenschutz für die intensivere UV-Strahlung in höheren Lagen
- Ein Cooling Towel sorgt bei Hitze für schnelle Kühlung
- Leichte Wind- oder Regenjacke
- Erste-Hilfe-Set
- Wärmedecke
- Handy
- Powerbank
- Landkarte oder GPS
- Stirnlampe

Teilen Sie Ihre Kräfte gut ein:

- Als Aufbau maximal dreimal pro Woche trainieren und nur Strecken von etwa fünf Kilometern laufen.
- Nebst Grundlagenausdauer auch Kraft und Lauftechnik trainieren.
- Anfangs Trails mit leichter Steigung wählen.
- Nicht nur rennen, zwischendurch auch zügig gehen.
- Tempo drosseln, wenn es steil wird, oder generell bei Ermüdung.
- Beim Abstieg auf dem Vorfuss landen, das dämpft Erschütterungen besser.

Das müssen Sie vor dem Berglauf checken:

1. Bin ich heute fit genug für den geplanten Lauf?
2. Wie ist die Wetterprognose? Das Wetter kann in den Bergen schnell umschlagen.
3. Wann fährt die letzte Bergbahn?
4. Ist der Handy-Akku aufgeladen?
5. Schützt mich meine Versicherung im Fall einer Bergrettung?
6. Kann ich mich einer Trail-Gruppe anschliessen? Ansonsten andere Personen über die Route informieren.

Weitere Tipps für sicheres Joggen in unserem Blog:
helsana.ch/lauftraining

Helsana+ App

Entdecken Sie die Helsana-Trails an mehr als 120 Standorten: Mit der kostenlosen Helsana+ App.

Laden im App Store
JETZT BEI Google Play