

## Checkliste Trailrunning

Rein in die Laufschuhe, raus in die Natur. Das Laufen auf unbefestigten Pfaden ist ein ganzheitliches Workout. Es erfordert eine gute Fitness und etwas Vorbereitung. Mit diesen Tipps laufen Sie sicher Ihre Trails.

### Ausrüstung

Achten Sie in den Bergen auf die richtige Ausstattung. Und passen Sie diese stets den Bedingungen an.

- Trailrunning-Schuhe und -Stöcke für mehr Trittsicherheit
- Spikes bieten Halt bei Eis und Schnee
- Atmungsaktive, mehrschichtige Laufbekleidung hält trocken
- Genug Flüssigkeit und Energieriegel
- Sonnenschutz für die intensivere UV-Strahlung in der Höhe
- Leichte Wind- oder Regenjacke
- Bei Hitze: Cooling Towel
- Stirnband
- Erste-Hilfe-Set
- Wärmedecke
- Handy
- Powerbank
- Landkarte oder GPS
- Stirnlampe

### Aufbautraining

- Trails mit leichter Steigung wählen.
- Am Anfang nicht öfter als dreimal pro Woche laufen.
- Mit Strecken von etwa fünf Kilometern beginnen.
- Nebst Grundlagenausdauer auch Kraft und Lauftechnik trainieren.

### Unterwegs

- 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](https://helsana.ch/lauftraining)

