Laufschuh-Check

Laufschuhe, Ausrüstung und Trainingsstart – zum Ausdrucken und Abhaken

- [ ] Bei Vorerkrankungen oder Unsicherheit ärztlich beraten lassen.
- [ ] Laufschuh am Nachmittag mit Laufsocken anprobiert.
- [ ] Vorne etwa eine Daumenbreite Platz, Ferse rutscht nicht.
- [ ] Profil passt zum Untergrund: Straße, Waldweg oder Trail.
- [ ] Online gekaufte Schuhe drinnen anprobiert, Widerrufsfrist 14 Tage notiert (§ 355 Abs. 2 BGB).
- [ ] Altes Paar geprüft: Sohle, Zwischensohle und Ferse.
- [ ] Kleidung im Zwiebelprinzip für das Wetter bereit.
- [ ] Reflektoren und Licht für Läufe in der Dunkelheit.
- [ ] Trainingsplan mit drei Einheiten und Ruhetagen geplant.
- [ ] Pulsuhr nur als Orientierung, Datenschutz eingestellt.

Beispiel: Trainingsplan für Anfänger (drei Einheiten pro Woche)

Woche 1–2: 1 Minute laufen, 2 Minuten gehen, 8 Wiederholungen

Woche 3–4: 3 Minuten laufen, 2 Minuten gehen, 6 Wiederholungen

Woche 5–7: Laufabschnitte auf 5 bis 10 Minuten verlängern

Woche 8: 30 Minuten am Stück im ruhigen Tempo