

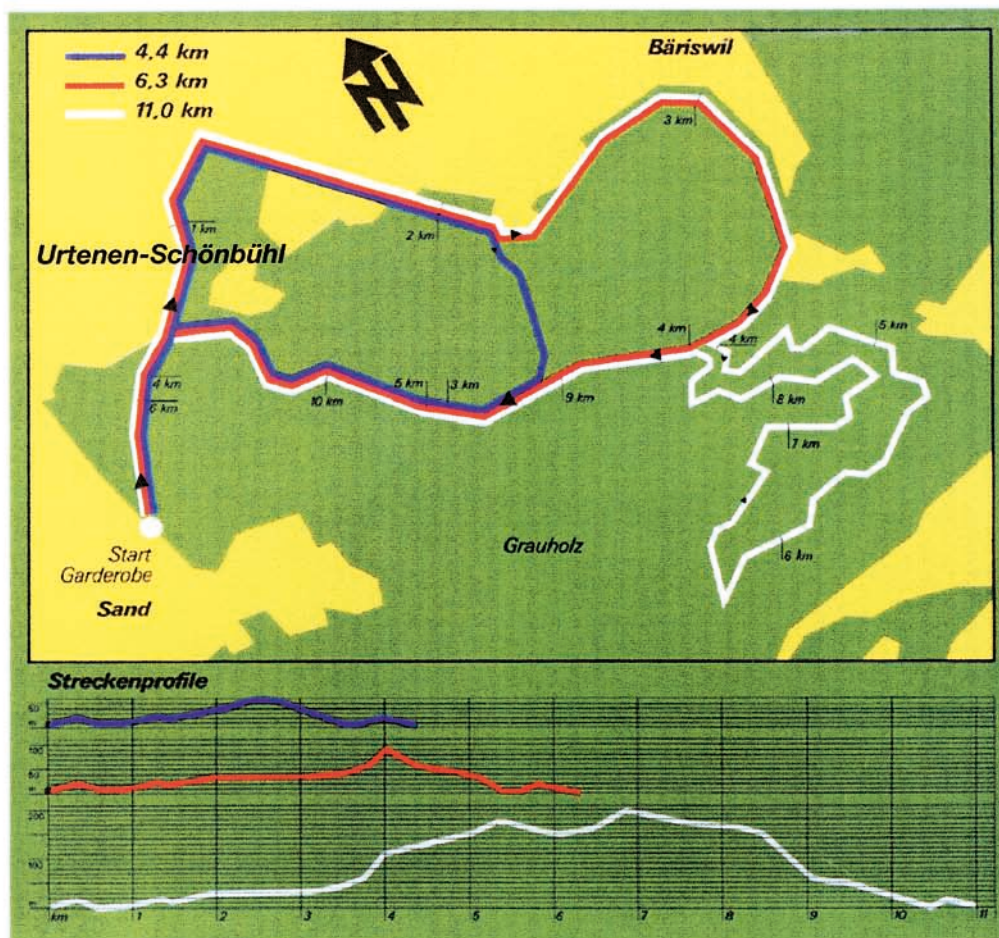
Lauf-Träff

Sand / Urtenen-Schönbühl

Der vom VBS unterhaltene Lauf-Träff, realisiert auf Initiative des Schweiz. Leichtathletikverbandes, bietet FreizeitsportlerInnen beste Voraussetzungen für aktive Erholung und einen Formtest.

Die verschiedenen Rundstrecken sind farblich markiert.

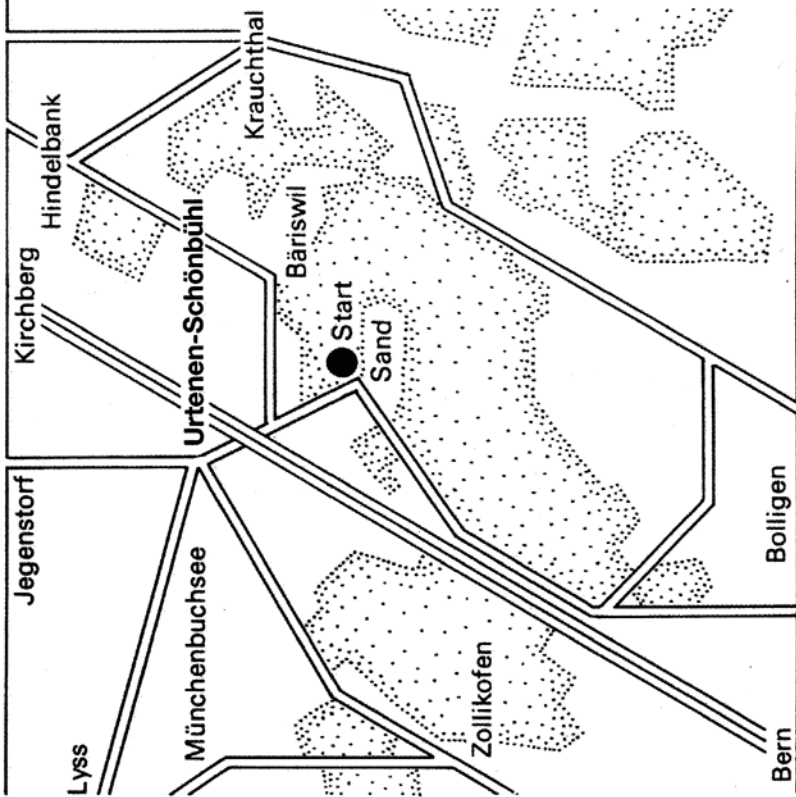
Viel Spass und bleiben Sie gesund.





Sand / Urtenen-Schönbühl

Verantwortlich für diesen Lauf-Trüff:
Infrastrukturcenter VBS



10 Tips, damit laufen Spass macht

1. Zum Anfangen ist es nie zu spät
 2. Lassen Sie sich regelmässig ärztlich untersuchen
 3. Gute Schuhe erhöhen den Laufgenuss
 4. Von Mal zu Mal geht's leichter
 5. Wählen Sie die richtige Trainingsbelastung: Puls 180 minus Lebensalter
Beispiel: Ein 40-jähriger sollte mit ca 140 Schlägen in der Minute laufen
 6. Laufen Sie regelmässig...
 - mindestens 3x30 Minuten pro Woche
 - in gleichmäßigem Atem- und Laufrhythmus
 7. Ergänzen Sie Ihr Training mit Kraft- und Beweglichkeitsübungen
 8. Messen Sie Ihre Fortschritte mit dem 12-Minuten-Lauf
 9. Laufen Sie nicht mit vollem Magen
 10. Gute Erholung und Körperpflege fördern die Leistungsfähigkeit
- Weitere Informationen finden Sie in der Broschüre Lauf-Trüff