Kalt, nass, dunkel – na und?

Warum Outdoor-Sport auch im Herbst und Winter nicht pausieren muss

Sobald es draußen kalt, nass und dunkel wird, tendieren wir dazu, mehr Zeit auf dem Sofa, in der Küche oder in unserem Zimmer zu verbringen. Dabei bedeutet die kalte Jahreszeit noch lange nicht, dass man den ganzen Tag drinnen verbringen muss! Rund um Vaihingen und im Landkreis Ludwigsburg gibt es viele Möglichkeiten, sich auch bei kalten Temperaturen draußen zu bewegen, wie euch Yenz-Autorin Paula Glinder zeigt.

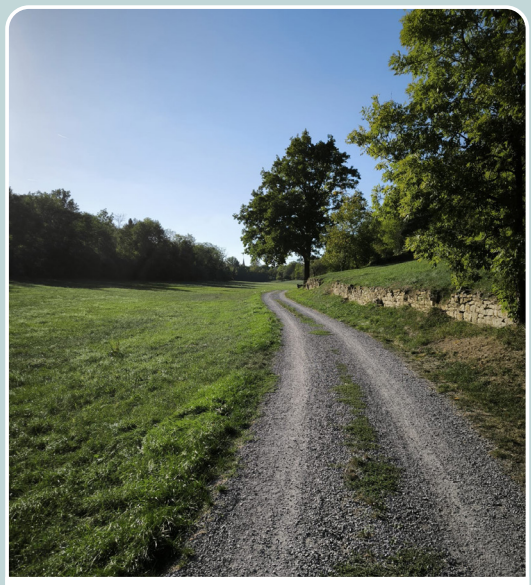
Was kann man in der kalten Jahreszeit draußen machen?

Eine einfache Möglichkeit sind Joggen oder Walken. Dafür braucht man nicht viel: gute Schuhe, angemessene Kleidung und – wenn es dunkel ist – am besten eine Stirnlampe. So kann man auch vor oder nach der Schule oder Uni noch eine Runde drehen, ohne auf Tageslicht oder Straßenlaternen angewiesen zu sein. Besonders praktisch ist Joggen, wenn es trocken und nicht glatt ist.

Welche Wege rund um Vaihingen eignen sich zum Joggen?

Aber auch bei Regen oder Schnee muss man nicht automatisch auf seine Laufrunde verzichten. Wenn der Boden schneefrei ist, sind zum Beispiel die Wege am Kornberg, die Wander- und Radwege von Kleinglattbach nach Ensingen, Horrheim und Sersheim, das Rieter Tal oder das Auricher Tal eine gute Möglichkeit. Obendrein kann man dort mit wenig Höhenmetern laufen.

Von Enzweihingen bis nach Aurich und wieder zurück durch das Auricher Tal am Kreuzbach entlang sind ungefähr – je nach Startpunkt – 5 bis 6 Kilometer und es ist eine sehr schöne Route durch die Natur, bei der du richtig abschalten und durchatmen kannst.



Tolle Strecke zum Joggen: Das Auricher Tal bietet eine schöne Route durch die Natur.

Diese Strecke bei Ludwigsburg ist toll

Wenn du mal eine ganz neue Route ausprobieren willst, eignet sich auch der Favoritepark in Ludwigsburg sehr gut für eine Joggingrunde, die man vom S-Bahnhof „Favoritepark“ noch nach Freiberg erweitern kann. Wer auch bei Schnee laufen möchte, sollte eher in der Stadt bleiben und beispielsweise auf geräumten Geh- und Radwegen oder ruhigen Straßen bleiben. Denk daran, dass es gerade bei Kälte wichtig ist, durch die Nase einzuatmen.

Und was ist mir Radfahren bei Kälte?

Das Fahrradfahren verhält sich ähnlich zum Joggen: Bei Eis und Glätte solltest du Fahrradfahren lieber vermeiden. Ist es lediglich kalt oder dunkel, gibt es aber keine Ausreden. Die richtige Kleidung und ein Licht am Fahrrad sind alles, was du brauchst, um auch im Winter mit dem Fahrrad deine Runden zu drehen. Jedoch solltest du auf den verkehrsreichen Straßen im Dunkeln sehr vorsichtig sein. Besser ist es, auf (geräumten) Nebenwegen zu fahren. Schöne Touren mit konkreten Strecken- und Höhenmeterangaben findest du in einem zuvor erschienen Yenz-Artikel – nachzulesen auf vkz.de/lokales/yenz.

Auspowern auf der Calisthenics-Anlage

Hast du schon einmal etwas von Calisthenics gehört? Hierbei handelt es sich um Training mit dem eigenen Körpergewicht an Stangen oder ähnlichen Geräten. In Vaihingen kannst du das kostenlos in der Walter-de-Pay Straße nahe dem Sport- und Tennisplatz tun. Hier gibt es Stangen und Ähnliches, die du für dein Workout nutzen kannst. Du kannst dir deine Übungen selbst zusammenstellen, am Platz selbst gibt es jedoch auch einige Vorschläge hierzu. Eine weitere Anlage gibt es in den Enzgärten in Mühlacker.

Gerade im Winter gibt es draußen allerdings ein paar Dinge zu beachten. Bei kalten Temperaturen sind beispielsweise dünne Trainingshandschuhe sinnvoll, damit deine Hände an den kalten Stangen nicht auskühlen und du einen besseren Halt hast. Wichtig ist zudem ein gründliches Aufwärmen, bevor du mit Klimmzügen, Dips oder anderen Übungen startest.



Diese tolle Calisthenics-Anlage findest du in Vaihingen.

Oder wie wäre es mit Schlittschuhlaufen?

Weniger Outdoor, aber trotzdem eine Aktivität, mit der du dich auch im Winter fithalten kannst, ist Schlittschuhlaufen. Dabei kommt es ganz darauf an, was du auf dem Eis machst: Einfach gemütlich eine paar Runden mit Freunden zu drehen ist schön, aber eher Freizeit als Sport. Wer dagegen schneller fährt, Kurven und Bremsen übt oder sich an Sprünge und andere Tricks versucht, kann ordentlich ins Schwitzen kommen. Gleichzeitig trainierst du dabei Gleichgewicht, Koordination und vor allem deine Beinmuskulatur. In der Umgebung gibt es zwei gute Möglichkeiten: Die Kunsteisbahn in Ludwigsburg – hier kannst du auf einer 1.800 Quadradmeter großen Eisfläche deine Runden drehen; und die EgeTransArena in Bietigheim-Bissingen.

Das solltest du bei Outdoor-Sport im Winter beachten

- **Zwiebellook statt dicker Winterjacke:** Im Winter mag es draußen kalt sein, doch beim Sport wird es einem meistens schnell warm. Atmungsaktive Kleidung und mehrere dünne Kleidungsschichten sind daher besser als eine einzige dicke Winterjacke.
- **Warm-up nicht vergessen:** Bei kalten Temperaturen brauchen Muskeln und Gelenke etwas länger, um auf Betriebstemperatur zu kommen. Starte deshalb nicht direkt mit Vollgas, sondern wärme dich ausreichend aus – zum Beispiel durch lockeres Gehen, Traben und dynamische Bewegungen.
- **Sichtbar bleiben:** Im Herbst und Winter wird es besonders schnell dunkel. Wer draußen unterwegs ist, sollte deshalb darauf achten, für Autofahrer und andere Verkehrsteilnehmende sichtbar zu bleiben. Reflektierende Kleidung oder kleine Reflektoren helfen dabei.
- **Auf den Untergrund achten:** Laub, Matsch und nasse Wege können rutschig sein. Bei Frost kommen Eis und gefrorene Stellen dazu. Gerade beim Joggen oder Radfahren solltest du deshalb lieber etwas langsamer machen und deine Geschwindigkeit an die aktuellen Bedingungen anpassen. Lieber bist du eine Minute langsamer als auf einer glatten Stelle auszurutschen und zu stürzen.
- **Hände, Ohren und Kopf schützen:** Gerade diese drei Körperstellen können bei kalten Temperaturen schnell auskühlen. Dünne Handschuhe und eine Mütze oder ein Stirnband sind daher empfehlenswert, wenn du in der kalten Jahreszeit Outdoor-Sport treibst.
- **Nach dem Sport nicht auskühlen:** Nach dem Training solltest du nicht noch lange verschwitzt in der Kälte stehen. Am besten ist es sich schnell wieder trockene Kleidung anzuziehen und ins Warme zu gehen.
- **Gemeinsam macht es mehr Spaß:** Und noch ein Tipp, der gerade jetzt helfen kann, motiviert für Outdoor-Sport zu bleiben. Mache Sport mit Freunden! Wenn die Joggingrunde bereits mit anderen ausgemacht ist, gibt es deutlich weniger Ausreden und du gerätst weniger in die Versuchung, einfach auf dem Sofa liegen zu bleiben. Gemeinsam könnt ihr euch außerdem gegenseitig motivieren, eine Challenge machen oder einfach gemeinsam Zeit verbringen, während ihr Sport treibt. So wird aus dem Sport schnell ein gemeinsames Erlebnis – und die Motivation ist gleich viel größer.



Die passende Kleidung ist in der kalten Jahreszeit sehr wichtig.

VKZ-Jugendseite / E-Mail: yenz@vkz.de · Fotos: Glinder, Mircea Iancu (Pixabay)