

OUTDOORTRAINING PLANEN

Mit dieser Checkliste geht's leichter:

1 Trainingsort checken:

- **Was sind gut geeignete Outdoortrainingsplätze?**
öffentliche Parks, größere Spielplätze, Waldflächen am besten mit Lichtungen und in der Nähe von einem Gewässer.
- **Wie sieht die Infrastruktur beim Trainingsort aus?**
Gibt es öffentliche Toiletten, Mülleimer, Wasserversorgung, Beleuchtung, Trainings-/Spielgeräte oder natürliche Gegebenheiten die verwendet werden können (Bäume, Parkbänke, Mauern, Geländer, Hügel, Stiegen, Steine, unterschiedliche Untergründe...)? Sind die Materialien stabil genug und haben ein geringes Verletzungsrisiko? Gibt es eine Möglichkeit zum Unterstellen bei Regen?
- **Wie ist der Lärmpegel und die Luftqualität?**
Zur geplanten Trainingszeit den Verkehrslärm und die Luft überprüfen (nach eigenem Empfinden orientieren!)

2 Trainingsinhalte checken:

Druck- und Zugübungen sollten in einem Training vorkommen. Die Inhalte der Jahreszeit anpassen!

Frühling/Sommer

- **Hochintensives Training (HIT) an den heißesten Sommertagen und am besten in der prallen Sonne? – muss nicht sein!**
Lieber ein moderates Training mit abwechslungsreichen Inhalten und einem Platz im Schatten planen.
- **Ausreichend Trinkpausen einplanen**
An heißen Sommertagen solltest du durchaus alle 10-15 Minuten ein paar Schlucke trinken!

Herbst/Winter

- **Bodenübungen im Herbst/Winter reduzieren oder ganz auslassen**
Mehr Übungen im Stehen oder an Bäumen und Parkbänken (Holz ist wärmer als Metall!)
- **Halte deinen Körper immer „auf Betriebstemperatur“**
Verwende mehr ausdauerzentrierte Übungen, wie etwa jene aus dem Lauf-ABC!
- **Zeitumstellung bedenken (Tageslichtlänge) – sichtbar machen!**



3 Wetter checken:

- **Wetterprognose beobachten**

Bei starker Regenwahrscheinlichkeit über mehrere Stunden (90-100%) und hoher Regenmenge (mehr als einem Liter pro Quadratmeter und Minute = 1mm Niederschlag) eine Alternative finden (überdachter Trainingsbereich oder indoor abhalten)!
Selbst am gleichen Tag kann sich die Wettervorhersage noch einige Male ändern
Am besten auf mehreren unabhängigen Wetterinfoseiten nachsehen (Bergfex, ZAMG, usw.)

- **Bei Gewitterwarnung und/oder starkem Wind**

Windgeschützten Trainingsbereich suchen, jedoch nicht unter Bäumen!

- **An sehr heißen Tagen**

Trainingseinheit eher in den Morgen- oder Abendstunden planen!

4 Ausrüstung checken

Empfehlenswerte Ausrüstung:

- **Telefon**
- **Taschentücher**
- **Insektenschutzmittel** (im Sommer)
- **Sonnenschutzmittel** (im Frühjahr, Sommer)
- **Sonnenbrille**
- **Stirnlampe + Reflektoren** (im Herbst/ Winter)
- **Zusätzliche Bekleidung je nach Wetterprognose** (Windjacke, Regenjacke, Ersatzshirt, Kappe etc.)
- **Trinkflasche**
- **Müsliriegel oder kleiner Snack**
- **Desinfektionsgel** (Gel mit mind. 63% Alkoholgehalt)

