



**Institut für Trainingsoptimierung**

**Dr. rer.nat. André Albrecht**

Elsterweg 5  
D-38446 Wolfsburg

**Tel** ▶ 05361/558 558

**E-Mail** ▶ [info@intro-wolfsburg.de](mailto:info@intro-wolfsburg.de)

**Internet** ▶ [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de)

**Facebook** ▶ [www.facebook.com/introwolfsburg](http://www.facebook.com/introwolfsburg)

weitere Tipps: [www.intro-wolfsburg.de](http://www.intro-wolfsburg.de) > Tipp des Monats

## Training bei Hitze

Er scheint doch noch zu kommen - der Sommer! Damit verbunden sind gute Trainingsbedingungen für Ausdauersportler, keine kalten Hände und Füße bei Abfahrten im Regen, keine nassen Füße beim Laufen.

Es sind bei Hitze einige Kleinigkeiten zu beachten, die allgemein bekannt sind: viel und rechtzeitig trinken (s. dazu auch unseren Tipp [Sportgetränke](#)) oder vor zuviel Sonneneinstrahlung schützen (z.B. Sonnenmilch).

Weniger bekannt ist aber ein Trick, mit dem man sich hervorragend auf Hitzewettkämpfe vorbereiten kann, auch wenn es in der direkten Vorbereitung gerade nicht warm ist. Beispiel: Der Ironman Hawaii findet im Oktober statt, im September und Oktober, also in den Wochen der direkten Vorbereitung, ist es in unseren Breitegraden bereits nicht mehr sehr warm.

Um den Körper auf einen Hitzewettkampf vorzubereiten, trainiert man am besten unter Hitzebedingungen. So gewöhnt sich der Körper an die veränderten Bedingungen, z.B. durch verringerte Schweißproduktion.

Was aber, wenn es nicht warm ist? Ganz einfach: Die Trainingsbekleidung wird einfach "etwas zu warm" gewählt. Wenn die Temperatur bei 20 bis 25 Grad liegt, der Wettkampf aber voraussichtlich bei 30 Grad stattfinden wird, so zieht man statt der kurzen die lange Radhose an, statt des Laufhemds aus Netzmaterial wird das lange Laufhemd gewählt.

Nach oben sind kaum Grenzen gesetzt: Je nach erwarteter Temperaturdifferenz kann auch die Regenjacke dazugenommen werden, Handschuhe und für Radfahrer die Überschuhe kommen zum Einsatz.

Aufpassen muß man nur in zweierlei Hinsicht: 1. muß noch mehr getrunken werden und 2. , und das ist viel wichtiger, sollte man darauf aufpassen, daß man möglichst nicht erkannt wird, will man von seinen Mitmenschen weiterhin ernst genommen werden...