🏃 Laufen unter Flutlicht

📍 **Sportpark Aue** (Auenstraße 84, 98529 Suhl)

🗓️ **Jeden Mittwoch**

🕔 **17.00 – 18.30 Uhr**

📆 **28. Oktober 2026 – 17. März 2027**

Erlebe den Zauber des Laufens auf der Aschebahn unter Flutlicht! Ob Anfänger oder Fortgeschrittene – alle sind willkommen. Gemeinsam aktiv bleiben, auch in der dunklen Jahreszeit.

📌 Keine Anmeldung erforderlich

👟 Einfach vorbeikommen und mitmachen!

<u>Hinweise und Nutzungsbedingungen</u>

- Die Nutzung erfolgt auf eigene Gefahr.
- Die Nutzungsordnung für die Sportstätten der Stadt Suhl ist einzuhalten.
- Umkleiden, Duschen und Toiletten stehen zur Verfügung.
- Aufgrund von Veranstaltungen oder Reparaturmaßnahmen kann es zu Sperrungen der Anlage kommen. Diese werden rechtzeitig auf www.suhl.eu veröffentlicht.
- Aufgrund von schlechtem Wetter (Gewitter, Schnee, Glatteis) kann es erforderlich werden, dass die Anlagen kurzfristig gesperrt werden müssen.
- Eine Nutzung durch viele Personen funktioniert nur bei gegenseitiger Rücksichtnahme. Aus diesem Grund gilt auf der Rundlaufbahn die Regelung, dass schnellere Läuferinnen und Läufer eher innen und Langsamere eher außen laufen.

<u>Tipps für das Laufen in der kalten Jahreszeit</u>

Laufen im Winter kann gesund für Körper und Geist sein. Dabei gibt es jedoch ein paar Aspekte, auf die geachtet werden sollte:

- Damit Körper und Lunge an die Temperaturen gewöhnt werden, empfiehlt sich auch beim Joggen ein kurzes Warm-Up von ungefähr 10 Minuten.
- Auch wenn es im Winter häufig kalt ist, sollte man sich dennoch nicht zu warm anziehen. Viele Kleidungsschichten (Zwiebelprinzip) ermöglichen eine Anpassung an die Temperaturen auch noch während des Laufens.
- Da der Körper viel Wärme über Kopf und Hände verliert, dürfen Handschuhe und eine Kopfbedeckung oder Stirnband in der Sporttasche nicht fehlen.
- Im Winter sind keine Höchstleistungen erforderlich. Das Tempo kann im Vergleich zu den anderen Jahreszeiten durchaus ein wenig gedrosselt werden.
- Nach dem Joggen unbedingt die Kleidung wechseln, sonst ist der Körper angreifbar für Erkältungen.