

Alternativen zum Alltagstrott

Voll im Trend: Urban Training und Bergläufe bringen Abwechslung in den Laufalltag.



TREND 1: Urban Training Die Stadt als Fitnessarena

Der Trend aus der Romandie entpuppt sich auch in der Deutschschweiz als Renner: Urban Training ist ein kostenloses Fitnessstraining auf einem Stadtparcours zusammen mit anderen Menschen. Unter Anleitung eines professionellen Trainers joggt oder walkt man durch die City und nutzt Parkbänke, Treppen und Mäuerchen für spielerische Gymnastik, für Kraft- und Koordinationsübungen. Urban Training wird in 25 Schweizer Städten praktiziert. Interessierte schreiben sich via Website ein, die Teilnahme ist gratis. Auch die Klubschule Migros bietet Urban-Fitness-Kurse an.

www.urban-training.ch
www.klubschule.ch

TREND 2: Berglauf Sturm auf den Berg

Joggen, wo andere wandern, Schritt für Schritt dem Gipfel entgegen. Das Laufen im alpinen Gelände stellt hohe Anforderungen an Ausdauer und Kraft. Ob Wettkampf oder Training, die Herausforderung in der frischen Bergluft, die karge alpine Landschaft, der Gipfel als Belohnung: Ein Berglauf lässt keinen kalt.

Die spektakulärste Kulisse:

21. Jungfrau-Marathon, Samstag, 14. September 2013, www.jungfrau-marathon.ch

Der Geheimtipp:

Sky Race Lodrino-Lavertezzo,

2. Juni 2013, www.lodrino-lavertezzo.ch



Hilfreiche Apps für Laufbegeisterte



Helsana Trails

Navigation zum nächsten Helsana-Trail, das sind ausgeschilderte Rundkurse an über 100 Orten in der Schweiz.



running.coach

Persönliche Trainingsplan-App von Markus Ryffel (Schweizer Rekordhalter 5000 m), Christian Belz (Schweizer Rekordhalter 10 000 m) und Viktor Röthlin (Schweizer Rekordhalter Marathon).

Weitere Apps:

runkeeper
trails
runens
gpsies+