

Ausdauer: Tipps für die Vorbereitung eines Halbmarathons

Seriöse Vorbereitung zahlt sich aus. Die Suva gibt in Zusammenarbeit mit Swiss Athletics wertvolle Tipps, worauf Sie als Läuferin oder Läufer achten sollten und wie Sie das Training aufbauen können.



Sie spüren die positiven Auswirkungen eines regelmässigen Ausdauertrainings. Das macht Lust auf mehr – zum Beispiel auf einen Halbmarathon.

Aber: Ein Halbmarathon ist anspruchsvoll und nicht zu unterschätzen. Damit Ihnen die 21 Kilometer Spass bereiten und Sie den Lauf gut verkraften, braucht es ein systematisch aufgebautes Training über längere Zeit.

- [Fit für den Halbmarathon – Trainingsplan und Tipps.](#)

Quelle: Suva



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO