

Gamechanger gegen Hitze beim 100-km-Marsch

1. Kühl Tuch – Vorher nass machen und um Nacken oder Kopf tragen. An Verpflegungspunkten erneut befeuchten.
2. UV-Sonnenschirm – Spendet Schatten und senkt die gefühlte Temperatur auf offenen Strecken.
3. Helle, luftige Funktionskleidung – Reflektiert Sonnenlicht und trocknet schnell.
4. Elektrolyte statt nur Wasser – Gleicht den Salzverlust durch Schwitzen aus.
5. Regelmäßig trinken – Alle 15–20 Minuten kleine Mengen trinken, bevor Durst entsteht.
6. Cap oder Mütze befeuchten – Die Verdunstung sorgt für angenehme Kühlung.
7. Sonnencreme LSF 50+ – Schützt vor Sonnenbrand und zusätzlicher Belastung.
8. Socken wechseln – Trockene Füße helfen, Blasen vorzubeugen.
9. Tempo anpassen – Bei Hitze lieber etwas langsamer gehen und Kräfte sparen.

Empfohlene Ausrüstung:

- Kühl Tuch
- UV-Schirm
- Elektrolyte + Salzttabletten
- Trinkblase
- Ersatzsocken
- Cap
- Kleine Sprühflasche mit Wasser