

TVM-Lauftreff – auch im Winter aktiv



Ganze 225 g wiegt dieses *Überlebenspaket* aus Warnweste, Stirnlampe und Fußreif. Alles zur Sicherheit für Läufer bei Dunkelheit. Mit 25 Euro gibt es das fast gratis im Sportfachgeschäft am Ort.



Die Stirnlampe (70 g) benötigt keine Batterie, einfach per USB-Kabel an die Steckdose – ruckzuck ist sie aufgeladen und hält einige Wochen durch. Sogar bei Regen leuchtet sie ausreichend. Für mehr Geld und Gewicht gibt es natürlich noch mehr Leistung.

Eine Warnweste (100 g) am Körper spürt man gar nicht, sie leuchtet aber extrem hell wenn ein Lichtstrahl auf sie trifft. Weitere Reflektoren sind üblicherweise auf Laufhose, Jacke, Schuhe usw. verteilt.

Bänder für Arme, Beine, Hals usw. bieten sich zusätzlich an. Man kann von weit her erkennen, ob ein Läufer oder Radler kommt.

Natürlich gibt es noch zahlreiche weitere Helfer: Blinklichter, Rückleuchten, leuchtende Hundebänder, Taschenlampen usw.

Bitte niemals ohne Beleuchtung im Dunkeln laufen!

