

NUR
5,80 €

Frühjahr/Sommer 2024 | Deutschland € 5,80 | Schweiz SFR 8,20 | Österreich € 6,40 | Luxemburg € 6,40



DAS MAGAZIN VON LAUFEN.DE

LÄUFT.

IN KOOPERATION MIT



» ACHILLESSEHNE

KÖNNEN
**SOCKEN VOR
SCHMERZEN**
SCHÜTZEN?

» BOOM!

WIE DU JETZT **GANZ
EASY EINEN HALBEN
MARATHON** SCHAFFST

GROSSER TEST
MIT PERFEKTEN
LAUFSCHUHEN
IN DIE SAISON STARTEN

LAUFREISEN

AM **RESCHENSEE** IN
SÜDTIROL WIRD
SPORT ZUM **GENUSS**

Olympia in Paris
**Das sind die deutschen
Marathon-Hoffnungen**

A photograph of three runners celebrating at a race finish line. A man in a purple New Balance shirt and shorts is being embraced by two women. One woman is wearing a light grey shirt and red shorts, the other a black singlet and black shorts. They are all smiling and cheering. The background shows a city street with a large archway.

HOME OF LUST-AM-LAUFEN

SCHON MAL AN EINER STARTLINIE GESTANDEN?

Ein organisierter Lauf ist ein tolles Erlebnis. Du kannst deine Gefühle mit anderen teilen und wirst sehr stolz sein, wenn du die Ziellinie überquerst.

Wir helfen dir mit exklusivem Equipment über die Ziellinie.
Worauf wartest du? Deine neuen Schuhe warten schon auf dich.



**RUNNING
EXPERTS**

IMMER IN DEINER NÄHE
www.sport2000.de/stores



HALBER ODER GANZER MARATHON? BEIDES!

von Christian Ermert
Chefredakteur LÄUFT. & laufen.de

Es ist zwar noch ein paar Monate hin, bis in Paris der erste Startschuss bei den Olympischen Spielen fällt, aber bei uns in der Redaktion von LÄUFT. und laufen.de ist die Vorfreude jetzt schon groß. Wir können es kaum abwarten, dass die Lauf- und Gehwettbewerbe am 1. August beginnen. Ganz besonders gespannt sind wir auf die beiden Marathonrennen, mit denen die Spiele von Paris am 10. und 11. August zu Ende gehen werden.

Das liegt auch daran, dass Deutschland diesmal ein Marathonteam an den Start schicken wird, das so stark ist wie keins seit Menschengedenken. Aktuell gibt es so viele gute deutsche Marathonläuferinnen und -läufer, dass einige bei Olympia zuschauen müssen, obwohl sie die Normen geschafft haben, die auf den ersten Blick so hoch erschienen. Dass jetzt insgesamt zehn Läuferinnen Läufer für Olympia qualifiziert waren, aber nur die sechs besten starten dürfen, hat sicher mit den Carbonschuhen der neuesten Generation zu tun, mit denen alle Top-Athletinnen und -Athleten von ihren Ausrustern versorgt werden. Aber ist das der alleinige Grund für die Leistungsexplosion? Sicher nicht, die Konkurrenz unter so vielen starken deutschen Marathon-Asen und eine konsequente Trainingsarbeit nach modernsten Prinzipien, Disziplin und vielen Höhenaufenthalten haben auch einen großen Anteil. Und natürlich ist auch ein bisschen Glück dabei, dass sich grade so viele Hochbegabte

auf den 42,195 Kilometern tummeln. Um das alles ausführlich zu würdigen, haben wir in dieser Ausgabe ein zwölfseitiges Special realisiert, mit dem wir den spannenden Weg der Deutschen nach Paris dokumentieren, die Marathonstrecke von Paris vorstellen und in dem wir Bundestrainer Matthias Kohls ausführlich zu Wort kommen lassen. Überschattet wird das allerdings vom tragischen Tod des kenianischen Weltrekordlers Kelvin Kiptum, der mit nur 24 Jahren bei einem Autounfall in Kenia ums Leben kam. Wie die Laufwelt auf das Sterben des wohl talentiertesten Marathonläufers, der als großer Olympiavorit galt, reagiert hat, haben wir ab Seite 14 zusammengetragen.

Während sich diese Ausgabe von LÄUFT. beim Spitzensport vor allem dem Marathon widmet, begnügen wir uns in Sachen Trainingstipps mit der halben Distanz. Was aber bei weitem nicht bedeutet, dass für uns der Halbmarathon weniger wert ist. Ich war im Februar zusammen mit über 28.000 anderen in Barcelona am Start. Als Läufer mit über 30 Jahren Erfahrung bin ich so ziemlich immer in der Lage, einen Halbmarathon zu schaffen, war aber dennoch komplett überwältigt von dem Boom und der Begeisterung, die dieser und andere Halbmarathon-Events aktuell in ganz Europa auslösen. Halbmarathon hat eben mehr mit Spaß zu tun als Marathon, zu dem immer sehr viel Training und großer Ernst gehört. Und weil das so ist, hat

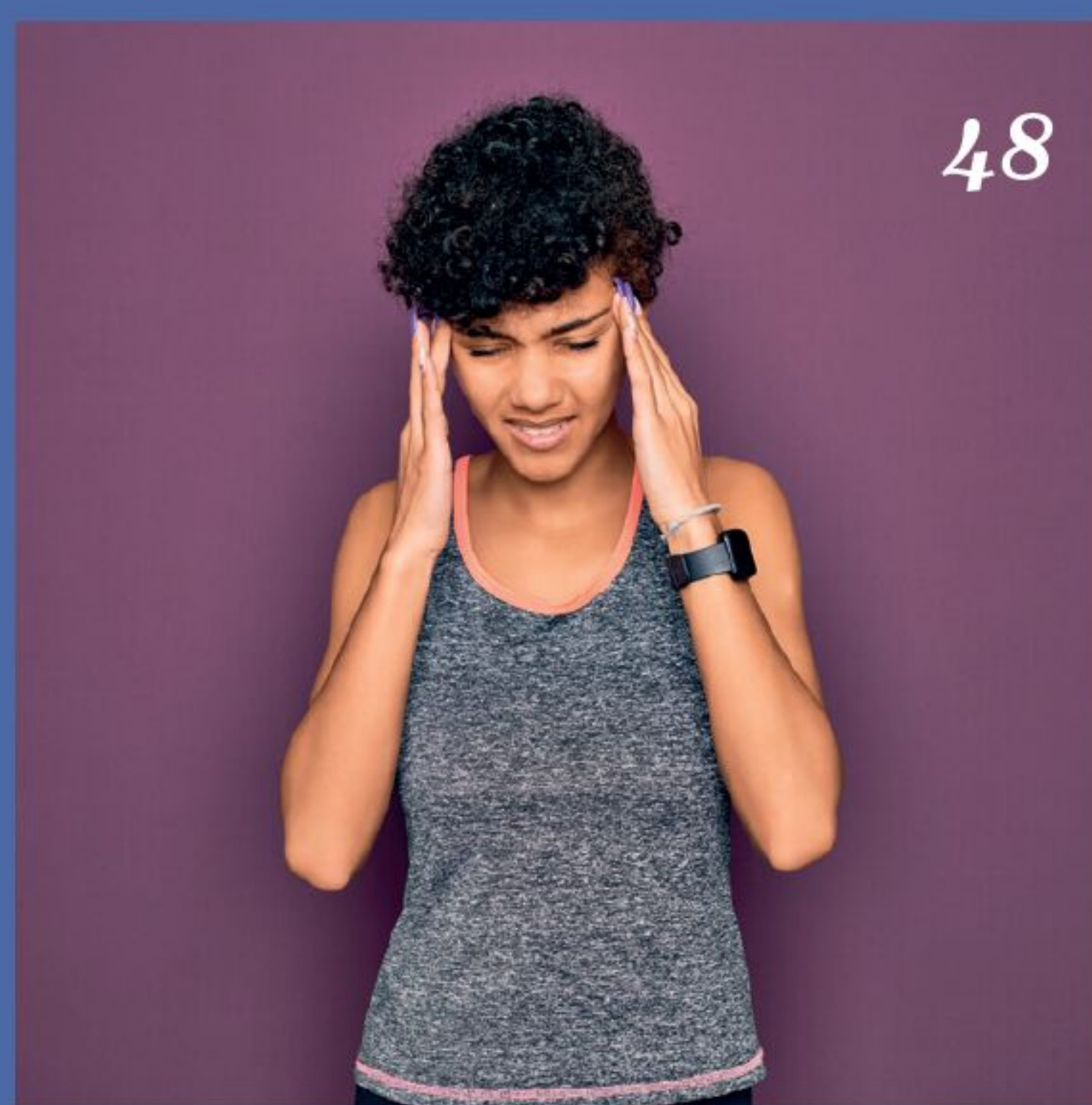
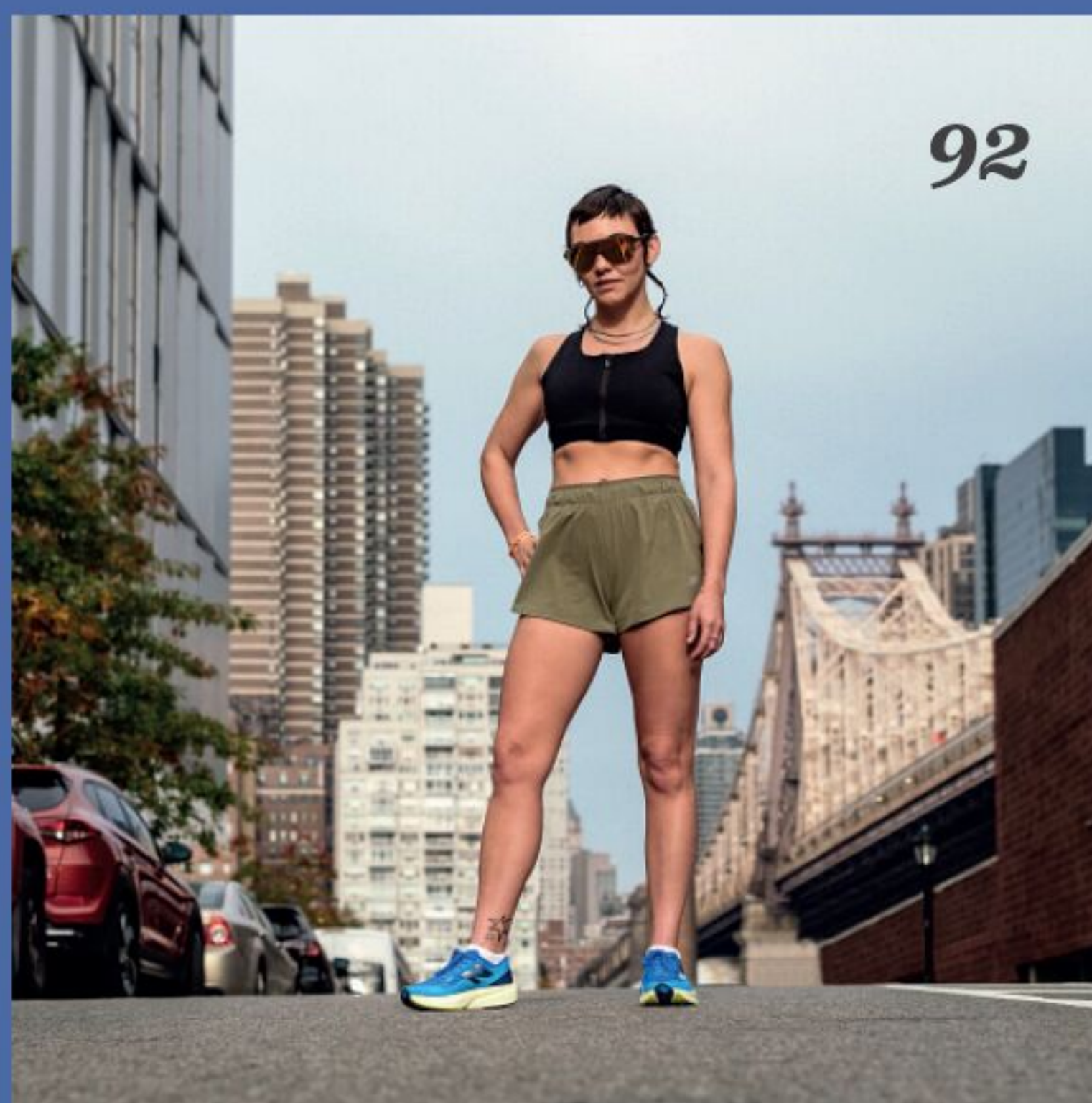
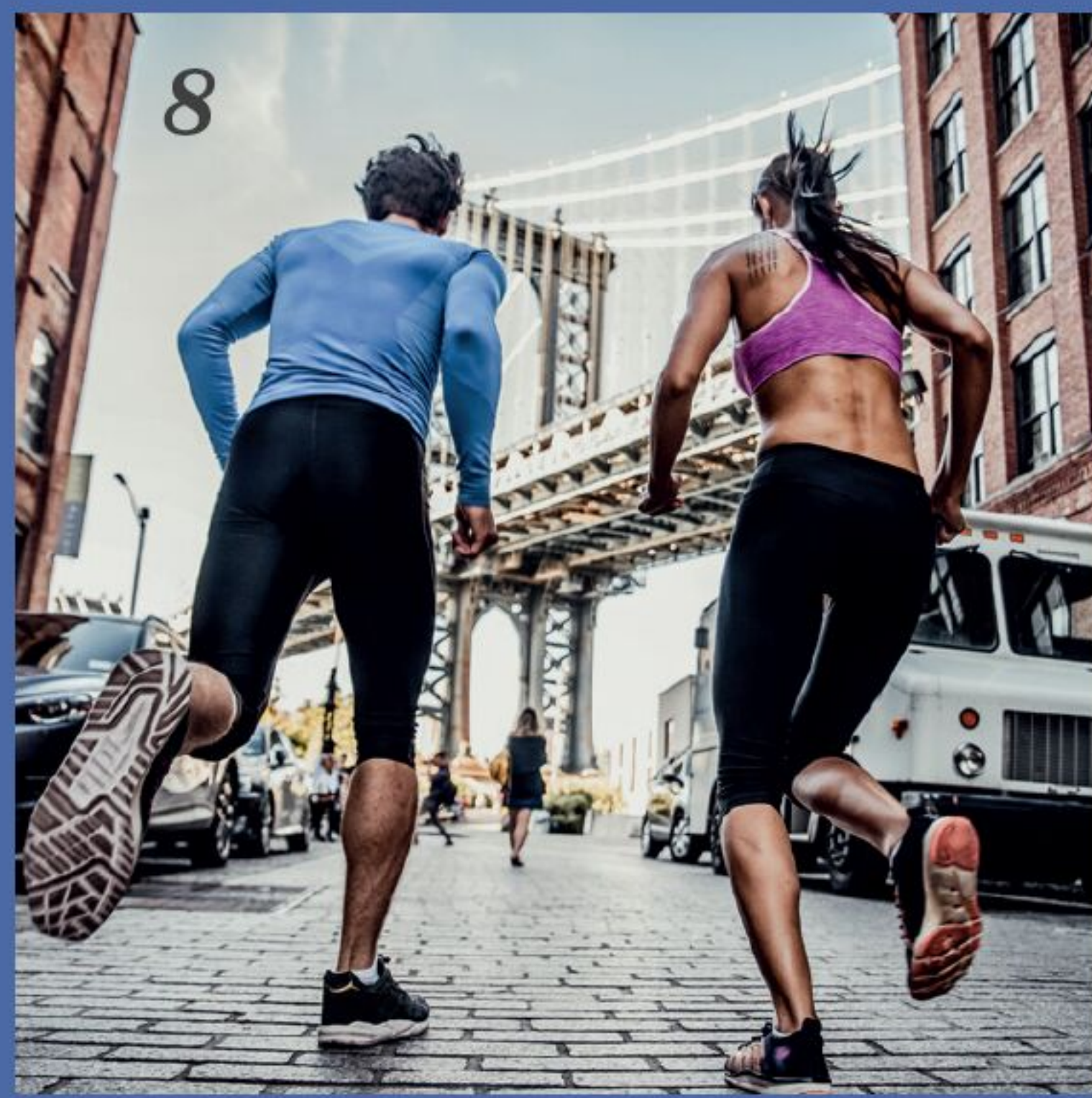
LÄUFT.-Experte Andreas Butz die wichtigsten Grundsätze für ein erfolgreiches Halbmarathontraining aufgeschrieben. Ab Seite 122 liest du, wie du am besten für die 21,0975 Kilometer trainierst. Egal, ob du auf Bestzeitenjagd bist oder einfach mit viel Spaß deinen ersten Halbmarathon finishen willst.

Viel Freude beim Lesen, aber vor allem viele tolle Läufe in diesem Frühjahr und Sommer!



LÄUFT.-Chefredakteur Christian Ermert freut sich schon auf den olympischen Sommer und war bei seinem eigenen Halbmarathon in Barcelona beeindruckt von dem Boom, den die halbe Distanz derzeit auslöst.

INHALT





GESUNDHEIT & ERNÄHRUNG

- 18** ***Gamechanger oder Spielerei?***
Die kontinuierliche Blutzuckermessung erfreut sich im Sport immer größerer Beliebtheit. Wie sinnvoll ist das und welche Vorteile kann es bringen?
- 48** ***Kopfschmerz: Laufen oder nicht laufen?***
Spannungskopfschmerzen sind unangenehm, Migräneanfälle quälend. Kann Laufen helfen?
- 86** ***Arthrose heilen ohne OP***
Lange Zeit hielt sich der Glaube, dass Knorpel nicht regenerieren könne. Heute weiß man, dass der Körper in der Lage ist, Knorpelgewebe wiederaufzubauen



TRAINING & FITNESS

- 26** ***Wie du Laufen in deinen Alltag integrierst***
Zwischen Alltagspflichten ist es manchmal schwierig, einen Termin zum Laufen zu finden. Tipps für die Organisation
- 42** ***So dehnt du richtig***
Sollte man sich als Läuferin oder Läufer dehnen? Alles über Vor- und Nachteile des Dehnens und welche Übungen die besten sind
- T 125** ***Wie du jetzt ganz easy einen halben Marathon schaffst***
Halbmarathon boomt, weil Halbmarathon Spaß macht. Wie du dein eigenes 21,0975-Kilometer-Projekt angehst und zu einem Erfolg werden lässt



EQUIPMENT & MODE

- T 60** ***Mit perfekten Laufschuhen in die Saison starten***
45 neue Modelle, mit denen du durchstarten kannst
- 92** ***Must Haves für Frühling und Sommer***
Neue Bekleidungs-Highlights für deine Laufrunden in den warmen Monaten
- T 104** ***Können Socken vor Achillessehnen-Schmerzen schützen?***
Mit einer Socke namens „Achilles“ hilft das deutsche Traditionsunternehmen Falke vielen Sporttreibenden, Schmerzen an der Achillessehne einzudämmen
- 116** ***Spezialisten für deine Füße***
Wie der stationäre Fachhandel bei der Beratung von Läuferinnen und Läufern punktet



LÄUFER & LEUTE

- 14** ***Trauer um Kelvin Kiptum***
Dem Kenianer Kelvin Kiptum traute man es zu, den Marathon in unter zwei Stunden zu laufen. Im Februar ist der Weltrekordler tödlich verunglückt
- 102** ***News aus dem Handel***
Das ist neu in Laufsportfachhandel
- 106** ***Der Grenzgänger***
Seit seiner Jugend war Andreas Ropin schwerer Alkoholiker – der Sport half ihm, von der Sucht loszukommen



EVENTS & REISEN

- 8** ***Die schönsten Laufrouuten der Welt***
Wer auf Reisen neue Laufstrecken sucht, läuft oft einfach los. Oder man informiert sich auf der Webseite Great Runs von Mark Lowenstein aus Kanada
- T 30** ***Olympia in Paris: Das sind die deutschen Marathon-Hoffnungen***
Noch nie waren deutschen Marathonis so stark wie in diesem Jahr. Die deutschen Marathon-Läuferinnen und -Läufer im Portrait: Welche Chancen haben sie in Paris?
- T 54** ***Am Reschensee in Südtirol wird Laufen zum Genuss***
Wer Natur, Ruhe, Freiheit und zahlreiche Angebote für sportliche Aktivitäten sucht, ist in Südtirol genau richtig
- 112** ***Kärnten läuft: Das Urlaubs-Highlight***
Der Halbmarathon „Kärnten läuft“ am Wörthersee gehört zu den schönsten weltweit

AUSSERDEM

- | | |
|---------------------------------------|---|
| 6 <i>Big Picture</i> | 89 <i>Gesas Kolumne</i> |
| 14 <i>Anlauf</i> | 129 <i>Frau Schmitt meint ...</i> |
| 22 <i>Neue Produkte</i> | 130 <i>Impressum</i> |

T = Titelthema



facebook/laufen.de



instagram/laufen.de

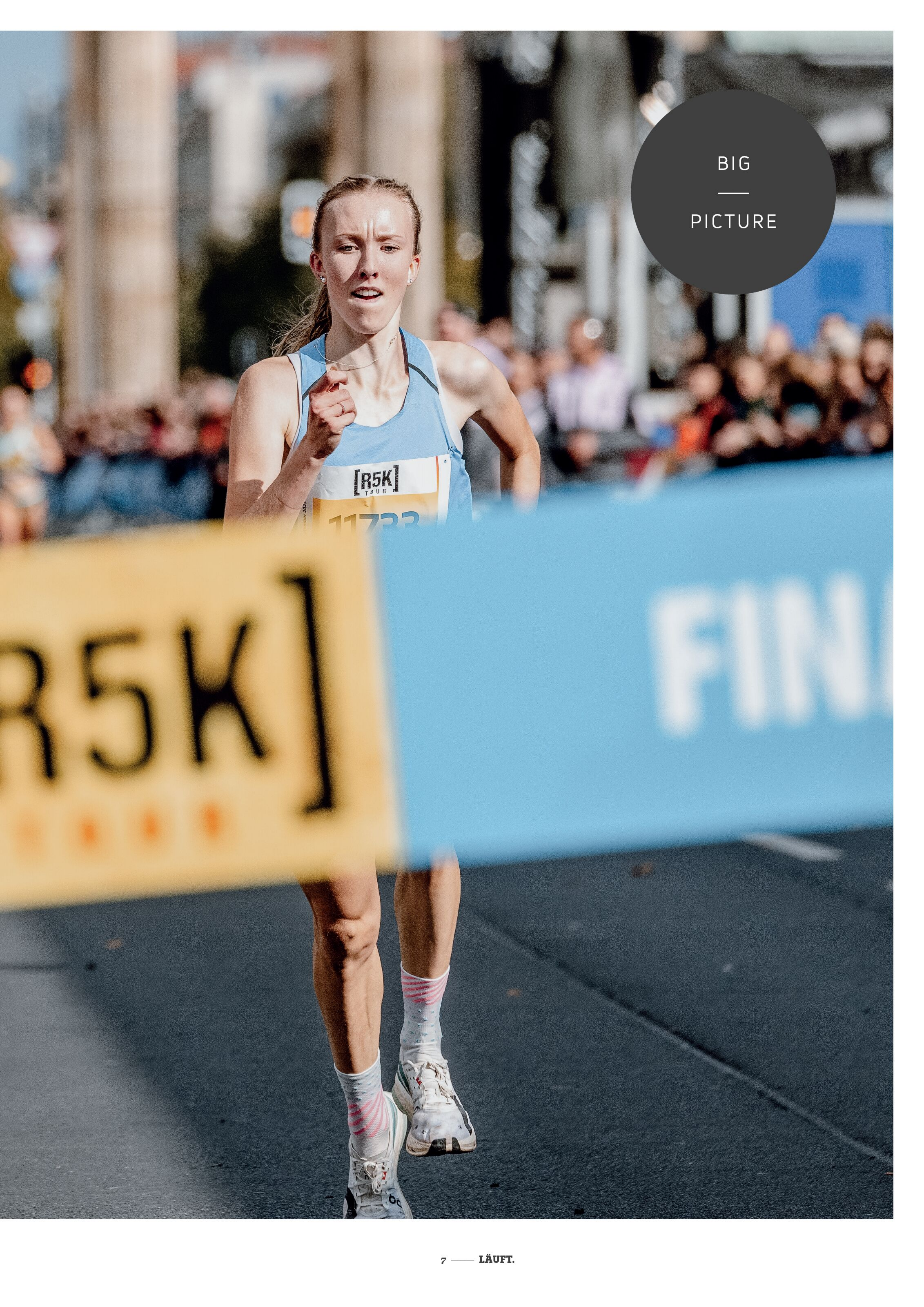
GESUCHT:

DER SCHNELLE NACHWUCHS

*In dieser Rennserie zeigen junge Läuferinnen und Läufer, wie schnell sie fünf Kilometer laufen können. Und nach vier Rennen in Dresden (24.3.), Paderborn (30.3.), Hannover (13.4.) und Hamburg (1.9.) lockt das große Finale im Rahmen des 50. BMW Berlin-Marathons am 28. September mit Ziel vor dem Brandenburger Tor. Dieses Jahr gibt es zum zweiten Mal die R5K-Tour. Fünf Fünf-Kilometer-Rennen in fünf deutschen Städten. Es geht um das Messen mit den Besten zwischen 18 und 22 Jahren. Um Preisgelder. Um Anerkennung. Um schnelle Zeiten. Und darum, dass Talente auffallen und gefördert werden. Veranstaltet wird das Ganze von German Road Races (GRR), der Vereinigung der großen Lauf-events im deutschsprachigen Raum, mit Unterstützung des Deutschen Leichtathletik-Verbandes (DLV). Die Gesamtsiegerinnen und Gesamtsieger in den Klassen U23 und U20 erhalten außerdem einen Zuschuss in Höhe von 1000 Euro für die Teilnahme an einem DLV-Trainingslager. Um in der Gesamtwertung vorn zu landen, reicht es nicht, einmal schnell zu sein. Mindestens drei Starts sind Pflicht. Einer davon muss beim Finale in Berlin sein. Am Ende gewinnt, wer in der Addition des Ergebnisses von Berlin mit den beiden schnellsten Zeiten bei den vorhergehenden R5K-Läufen die schnellste Zeit hat (2+1-Regel). Du bist jung und kannst fünf Kilometer in 22 Minuten oder schneller laufen? Dann melde dich jetzt an und sei dabei, wenn die Nachfolger und Nachfolgerinnen von Sven Wagner, Kiara Nahen (auf dem Foto links), Tristan Kaufhold und Linda Meier (rechts) gesucht werden, die bei der Premiere 2023 die Gesamtsiege in den Klassen U23 und U20 geholt haben. **Mehr Infos findest du unter www.r5k-tour.de.***

Foto: Norbert Wilhelmi





BIG
—
PICTURE

DIE SCHÖNSTEN LAUFROUTEN DER WELT

Wer auf Reisen neue Laufstrecken sucht, läuft oft einfach los. Das ist eine Möglichkeit – aber es gibt bessere. Eine der besten: Die Webseite *Great Runs* von Mark Lowenstein aus Kanada.

↳ Natürlich kann man auf Reisen einfach losrennen, um Laufstrecken zu entdecken. Das geht immer. Das ist ja das Gute, Praktische und Schöne am Laufen: dass es so einfach ist. Schuhe an – und: los! Wenn man „Laufen“ nur über Form und Dauer der Bewegung definiert, genügt das: Man kann einen Marathon ja auch rund um einen Häuserblock rennen. Es gibt einen Weltrekord über 100 Kilometer im Kreisverkehr. Technisch ist das Laufen – aber mit Erleben und dem Kennenlernen einer Gegend, Stadt oder Region hat das nichts zu tun. Doch gerade anderswo ist – egal ob im Urlaub oder auf Businessstrip – ist auch der Genuss beim Laufen wichtig. Darum wird dann die Frage nach dem Finden der richtigen Laufstrecken auf Reisen relevant. Wie findet man Strecken, auf denen man seine Reiseziele wirklich erlebt und in die Laufszenen vor Ort eintauchen kann? Das liest du hier.

Denn Laufen macht Umgebung nicht nur sicht- sondern auch spürbar: Laufend ist man schnell genug, in kurzer Zeit mehrere Bilder wie Bühnen zu durchwandern. Aber langsam genug, um den Ort zu spüren. Schon auf dem Rad ist man da oft zu schnell. Im Bus oder der S-Bahn ist man hinter einer Scheibe – und sieht einen Film. Und im Auto ist man von der Außenwelt abgekapselt. Als Läuferin oder Läufer ist man aber mittendrin. Spürt, wie eine Stadt aufgebaut und gewachsen ist: Menschenfreundlich – oder für Autos optimiert? Man und hört, sieht, riecht und fühlt – und ist kurz selbst Teil der Umwelt.

DIE RICHTIGE LAUFSTRECKE MACHT EINEN UNTERSCHIED!

Umso wichtiger ist die Routenwahl für deine Laufstrecken auf Reisen. „Einfach los“?



Text: Tom Rottenberg | Fotos: Tom Rottenberg, Adobe Stock/oneinchpunch, claudiovaldes, eddygaleotti



Eine schöne Laufstrecke entlang des Strands, ein wunderbarer Laufstopp mit Blick über die Stadt – so etwas macht eine schöne Laufstrecke aus



Das kann toll und spannend werden, sehr leicht aber auch ein „Griff ins Klo“. Es genügt, parallel zur malerischen Allee eine stark befahrene Hauptverkehrsachse zu erwischen. Oder die falsche Richtung zu wählen: Statt Sehenswürdigkeiten, Parks und Prunkbauten sieht man dann Industriegebiete, Shoppingmalls und am Ende die Kläranlage.

Klar, das ist die Extremvariante. Und an den meisten Hotelrezeptionen ist man auf die Frage nach guten Laufwegen für alle vorbereitet, die auf ihrer Reise gute Laufstrecken nutzen wollen. Viele Städte und etliche Hotelketten, legen eigene Running-Pläne auf. Manche haben sie sogar schon per QR-Code abrufbar.

In der Regel bedienen sie sich dabei jener Quellen, die logisch und naheliegend sind: Die Routen, die in der lokalen Laufszene beliebt und am häufigsten belaufen sind. Und um die zu finden, muss man weder einem Laufclub beitreten noch Laufende interviewen (oder verfolgen) – ein Blick auf lokale „Heatmaps“ beispielsweise bei Strava genügt.

„Heatmaps“ zeigen kumulierte Verkehrsdichten. Vereinfacht gesagt: „Spurrillen“ auf digitalen Landkarten: Das Gros der Läuferinnen und Läu-

fer trackt heutzutage eigene Runs mit GPS-fähigen Laufuhren (oder über Apps). Diese Aufzeichnungen liegen dann auch auf den Servern der App- oder Uhrenhersteller. Legt man sie übereinander, stechen die beliebtesten Routen fett und hell leuchtend hervor. Und die große Masse läuft ja wohl dort, wo das gut und schön geht.

DORT LAUFEN, WO DIE MASSE LÄUFT

Diesen Umstand nutzen auch automatisierte Routenvorschlagstools. Wer auf der Uhr oder in der App „Explore“-Funktionen („Schlage mir Laufwegen in der Umgebung vor“) anklickt, wird meist dorthin geschickt, wo die meisten Leute laufen.

Sucht man detaillierter, wird das Ergebnis präziser. Allerdings bieten sich dafür dann eher spezialisiertere Planungs-Tools wie „Komoot“ oder „Alltrails“ an, eventuell auch „Strava“: Wer die gewünschte Distanz, Dauer, Himmelsrichtung oder Höhenmeter angibt und eine oder zwei Sehenswürdigkeiten in der Karte auswählt, bekommt in der Regel maßgeschneiderte, oft von anderen Läuferinnen und Läufern mit Fotos und Kommentaren versehene Streckentipps. In Städten ebenso wie auf dem Land. Oft sogar schon in



den Gratisversionen der diversen Apps – wobei das oft von der Weltgegend abhängt, in der man unterwegs ist.

GOOGLE MAPS UND CO. SIND KAUM HILFREICH BEI LAUFSTRECKEN

Aber Vorsicht: Es ist wichtig, da die „richtige“ Sportart oder Bewegungsform auszuwählen. Und: Universell verfügbare Anwendungen wie Google Maps sind zum Finden von Laufwegen nur beschränkt brauchbar. Sie sind für das Finden möglichst effizienter Wege von A nach B programmiert – während Lauf- und Routenapps (auch) auf die Qualität des Lauferlebnisses achten.

Freilich: Lokale Lauftreffs und -Communitys kennt auch die ausgefuchsteste App nicht. Wo man sich trifft und austauscht, in welchen Shops oder – nach dem Run – Cafés Läuferinnen und Läufer willkommen sind, welche Läufe in den Sonnenauf- oder -untergang wann und wo am eindrucksvollsten sind, zu welcher Tages- oder Jahreszeit man in welchem Park die schönsten Blicke in oder über die Stadt findet oder wann es sich auszahlt, einen Umweg zu machen, weil da jeden Donnerstagnachmittag ein kleines Straßenkonzert stattfindet: All das kann keine App, kein Algorithmus und schon gar keine KI (künstliche Intelligenz) automatisiert aus Heatmaps und Ähnlichem herausaugen. Dafür braucht man Menschen. Menschen, die Gegend, Region und die lokale Szene kennen – und zwar aus der Laufperspektive.

WIE FINDET MAN DIE SCHÖNSTEN LAUFROUTEN?

Womit wir bei Mark Lowenstein wären. Der 59-Jährige stammt aus dem kanadischen Montreal, lebt aber mit seinen mittlerweile erwachsenen Kindern seit Jahrzehnten in Boston. Wenn er nicht gerade als IT-Experte auf der ganzen Welt unterwegs ist. Wie viele andere Viel- und Dienstreisende hatte und hat der „bekenkende Genuss- und Langsamläufer“ Laufschuhe und -outfit immer mit dabei. Weil Laufen nach und zwischen den Jobs, „das Beste ist, was man für Kopf und Körper tun kann“.

Lowensteins Problem liegt auf der Hand: „In New York den Hudson entlang oder im Central Park zu laufen, ist einfach. Aber wo läuft man, wenn man das erste Mal in Seattle ist? In Det-

roit? Oder in Dublin? Was sind die besten Laufstrecken auf solchen Reisen?“ Und: Muss das immer alleine sein? Wo und wie findet man andere Läufer, Community-Runs oder Wettbewerbe? Natürlich kann man improvisieren: Parks und Flussufer auf der Karte suchen. Oder hoffen, an der Hotelrezeption an den oder die Richtige zu kommen.

EINE HOMEPAGE FÜR LÄUFE MIT ZAHLREICHEN TIPPS

Lowensteins Job ist es, dauerhaft gültige Lösungen, Antworten und sichere Abläufe für immer wieder auftauchende Fragen oder Probleme zu finden. Also übertrug er diesen Zugang auf sein ja nicht nur ihn betreffendes Lauf-Dilemma – und fand eine Lösung: Er setzte eine Homepage auf. Eine Seite, auf der genau diese Informationen zu finden sind: Läufe, Treffpunkt, Tipps – nach Ländern und Städten geordnet. Und – ganz wichtig – gratis. Das war 2016: da ging „Great Runs“ online – und in den USA sehr rasch durch die Decke.

DAS ANGEBOT WÄCHST UND WÄCHST

Lowenstein hatte einen Punkt getroffen: Ohne Werbe- oder PR-Budget, einfach nur durchs Weitersagen und Verlinken, konnte die Seite eine mehr als ansehnliche Reichweite aufbauen. Derzeit nutzen fast 300.000 Userinnen und User sein längst die ganze Welt umfassendes Lauf-Nachschlagewerk. Pro Monat. Den (unregelmäßigen) Great Runs-Newsletter beziehen über 30.000. Mit für Läuferinnen und Läufer aber weit relevanten Zahlen tut sich Lowenstein dann aber schwer: Für wie viele Städte und Regionen genau derzeit auf Great Runs Laufstrecken angeboten werden? „Ehrlich: Ich weiß es nicht – es kommen ja ständig neue dazu.“

Die Seite ist längst keine One-Man-Show mehr: Aus der ganzen Welt schicken meist freiwillige Locals Tipps, Hinweise und Routenvorschläge. Lowensteins „viel zu kleines“ Team kommt mit dem Sichten, Nachprüfen, Bewerten und klassifiziert Onlinestellen kaum nach. Das Personal aufstocken? Schwierig: „Ich will, dass die Nutzung weiterhin kostenfrei bleibt.“ Davon, die Seite – Angebote gäbe es – lukrativ zu verkaufen oder kaum bis gar nicht erkennbare Werbetexte oder -links einzubauen, hält der Great Runs-Gründer

A full-page photograph of Mark Lowenstein, a man with dark hair, smiling and standing in the middle of a city street. He is wearing a light grey V-neck sweater over a white shirt, blue trousers, and brown leather shoes. His hands are in his pockets. The street is paved with asphalt and has a sidewalk on the right. On the left, there are historic stone buildings with many windows. A silver car is parked on the street to the left. In the background, a modern glass skyscraper is visible against a cloudy sky. A dark grey circular graphic is positioned to the left of the man, containing his name in yellow and white text.

MARK

LOWENSTEIN

~~~~~

Mark Lowenstein ist beruflich viel auf der ganzen Welt unterwegs – und hat seine Laufsachen immer dabei. Als sich ihm immer wieder die Frage stellte, wo man am besten läuft, erfand er die Seite [greatruns.com](https://www.greatruns.com) und sammelt dort seitdem die schönsten Laufstrecken für Läuferinnen und Läufer

~~~~~




*„Eine Stadt, in der man zu Fuß einkaufen gehen kann, in der es gewachsene Viertel gibt, wo die Menschen Grünraum, Radwege **und Parks statt Stadtautobahnen haben, ist eine gute Laufstadt.**“*

Mark Lowenstein, Gründer von greatruns.com

wenig: Klar werben Hersteller und Unternehmen hier. Aber „es muss klar sein, was ein redaktioneller Tipp und was Werbung ist“.

WELTWEITE TIPPS – DETAILLIERT UND STRUKTURIERT

Die Autorinnen und Autoren, die für Lowenstein laufen und schreiben, legen in ihren bunten City-Tipps den Fokus auf das Gute, Schöne und für Besucher Brauchbare: Klimakarten gehören da ebenso dazu wie Verweise auf (hoffentlich) gute öffentlich Zu- oder Heimbringer, auf Gratis-Leihfahrradsysteme oder auf geführte Lauf-touren und Site-Running-Anbietern.

Darüber hinaus wird das weltweite Angebot nicht bloß nach Kontinenten, Ländern und Regionen geordnet und strukturiert und dann detailliert und kleinräumig-kleinteilig beschrieben, sondern auch nach Funktionalität und Themen geordnet: Das Suchfenster „Laufrouen in der Nähe von Flugplätzen“ etwa mauserte sich speziell bei Airline-Crews in Windeseile zu einem echten Zugriffs-Hit.

Und Rankings wie „Zehn Traumläufe am Strand“ sind längst nicht nur Service – sie machen auch Lust aufs Reisen. Ebenso wie Zusammenstellungen, in denen etwa die 35 schönsten Park-Run-den Europas, die eindrucksvollsten Fluss-Lauf-Strecken, Läufe zu und zwischen Schlössern und Burgen, bei oder auf Vulkanen oder aber auf Universitätscampussen weltweit aufgelistet werden. Oder wo Kongressstädte anhand ihrer Laufstrecken beschrieben werden. Manchmal versucht Lowenstein auch, Botschaften auszusprechen: Dass vergangenen Winter bei den „Zehn schönsten Winterlaufstrecken“ Kiew und Moskau friedlich nebeneinander standen, war kein Zufall.

WAS MACHT „GUTE“ LAUFREGIONEN AUS?

Hin und wieder warnt Great Runs aber auch: Es gab schon eine Liste von Städten, in denen das Laufen schwer, unmöglich, gefährlich oder einfach unlustig ist. Die ist derzeit aber nicht online. Weil man ja sogar dort irgendwo doch noch versteckte Lauf-Spots – also Geheimtipps – finden könnte, erklärt der Lauf-Guide-Seitenherausgeber. Dennoch gäbe es Grundcharakteristika, die Städte ganz grundsätzlich zu „guten“ und „schlechten“ Lauf-Regionen machen: „Städte, die für oder um das Auto herum geplant worden sind, eignen sich weniger zum laufen“, doziert Lowenstein – und klingt dann plötzlich nicht mehr nach IT-Mann, sondern wie ein Stadtplaner: „Eine Stadt, in der man zu Fuß einkaufen gehen kann, in der es gewachsene Zentren und Viertel gibt, wo die Menschen Grünraum, Radwege und Parks statt Stadtautobahnen haben, ist eine gute Laufstadt.“ Im Grunde, fasst er dann lächelnd zusammen, sei es aber einfach: „Eine gute Laufstadt ist eine Stadt, in der man auch mit seiner Familie gern leben möchte.“



GREAT RUNS
AUSPROBIEREN

ANLAUF

DIE LAUFWELT TRAUERT UM WELTREKORDLER KELVIN KIPTUM

**Kelvin Kiptum, der vielleicht talentierteste
Marathonläufer aller Zeiten, ist tot:** *Der 24-jährige
Kenianer starb am 11. Februar bei einem
Autounfall in der Nähe von Kaptagat in Kenia.*

↳ **Kelvin Kiptum hatte die Marathon-Weltspitze im Sturm erobert. Bei seinem Debüt 2022 in Valencia lief er unglaubliche 2:01:53 Stunden – ein inoffizieller Debüt-Weltrekord. 2023 in London verpasste er den Weltrekord in 2:01:25 Stunden nur um 16 Sekunden. In seinem dritten Marathon stellte er im Oktober 2023 in Chicago mit 2:00:35 Stunden den aktuellen Weltrekord auf und nahm Kenias Superstar Eliud Kipchoge die Bestmarke ab.**

Alle drei Zeiten gehören zu den sieben schnellsten Marathonzeiten, die je erzielt wurden. Dieses Jahr wollte er im April in Rotterdam als erster Läufer in einem regulären Rennen unter zwei Stunden laufen. Bei den Olympischen Spielen in Paris wäre er im August als Favorit an den Start gegangen.

Doch am 11. Februar wurde er auf tragische Weise aus dem Leben gerissen. Auf einer Straße zwischen den Städten Eldoret und Kaptagat im Westen Kenias soll er die Kontrolle über sein Auto verloren haben, in einen Graben gefahren und gegen einen Baum geprallt sein. Kelvin Kiptum und sein aus Ruanda stammender Trainer Gervais Hakizimana, der als Beifahrer neben ihm saß, starben bei dem Unfall. Eine im Auto sitzende Frau überlebte schwer verletzt.

Die Laufwelt zeigte sich entsetzt. „Wir sind schockiert und zutiefst traurig, von dem verheerenden Verlust von Kelvin Kiptum und seinem Trainer Gervais Hakizimana erfahren zu haben“, schrieb Sebastian Coe, Präsident des Leichtathletikweltverbandes, auf Instagram. „Ein unglaublicher Athlet hinterlässt ein unglaubliches Erbe, wir werden ihn sehr vermissen.“ Und auch Ex-Weltrekordler Eliud Kipchoge meldete sich zu Wort: „Er hatte sein ganzes Leben vor sich, um unglaubliche Größe zu erreichen.“

EIN AUSNAHMEATHLET, EIN JUWEL

„Kelvin war ein unglaublich talentierter Athlet und hatte bereits so viel erreicht. Er hatte wirklich ein besonderes Talent und ich habe keinen Zweifel, dass er eine unglaubliche Karriere gehabt hätte“, schrieb der britische viermalige Olympiasieger Mo Farah auf Instagram. Auch kenianische Spitzenpolitiker zeigten sich erschüttert: „Seine mentale Stärke und Disziplin waren unübertroffen. Kiptum war unsere Zukunft“, meldete sich der kenianische Präsident William Ruto auf der Plattform X, vormals Twitter, zu Wort. Und der kenianische Sportminister Ababu Namwamba schrieb bei X: „Kenia hat ein besonderes Juwel verloren.“



Hugh Brasher, Eventdirektor des London Marathon, wo Kiptum 2023 siegte und nur knapp den Weltrekord verpasste, sagte in einem Statement: „Die Sportart Marathon lag Kelvin zu Füßen und er hatte die Sportart in den Füßen. Er war ein Ausnahmetalent, das es nur einmal pro Generation gibt, das die Grenzen unseres Sports verschieben konnte.“

Kelvin Kiptum stammte aus der Ortschaft Chepkorio, die nicht weit weg von Kaptagat und Eldoret liegt. Er wuchs in einer Farmerfamilie auf und half seinen Eltern bei den Arbeiten mit dem Vieh. Schon als 13-Jähriger begann er mit dem Lauftraining. Später trainierte er mit Gervais Hakizimana, der damals selbst noch aktiv war und später dann die Rolle des Trainers übernahm.

Kelvin Kiptum schien das Potenzial zu haben, die Marathon-Schallmauer von zwei Stunden, die Eliud Kipchoge in einem nicht Rekord-konfor-

men Rennen 2019 in Wien durchbrochen hatte (1:59:40,2 h), auch in einem offiziellen Lauf unterbieten zu können.

Angehörige, Sportler und Politiker verabschiedeten sich knapp zwei Wochen nach dem Unfall in Chepkorio im kenianischen Hochland mit einer emotionalen Trauerfeier von dem 24-Jährigen. Unter den Trauergästen waren auch der kenianische Präsident William Ruto und Sebastian Coe. „Meine Liebe für dich wird für immer dauern, bis wir uns wiedersehen“, sagte Asenath Rotich, Kiptums Witwe und Mutter der gemeinsamen zwei Kinder, unter Tränen während der fünfstündigen Trauerfeier, die von mehreren kenianischen Fernsehsendern live übertragen wurde. Und Paul Tergat, selbst ehemaliger Marathon-Weltrekordler und heute Präsident des kenianischen olympischen Komitees, sagte: „Er hätte Geschichte geschrieben.“



Foto: Adobe Stock/olly

STUDIENERGEBNIS

POWERNAPPING

LEISTUNGSBOOSTER ODER MÜDEMACHER?

Zum kurzen Nickerchen – ein oder mehrmals am Tag – gibt es viel Pro- und Kontra. Stört den natürlichen Nachtschlaf, argumentieren die einen. Erhöht durch Regeneration der Gehirnzellen besonders die geistigen Kapazitäten, sagen die anderen.

Ob der kurze Tagschlaf der sportlichen Leistungsfähigkeit dienlich ist, stand bislang weniger im Fokus. Nun haben unabhängig voneinander zwei internationale Forschungsk Kooperationen die aktuelle Studienlage zusammenfassende Metaanalysen publiziert. Die Quintessenz aus 55 Studien mit insgesamt fast 3800 Sporttreibenden: Ob der kurze Tagesschlaf der sportlichen Leistung zugutekommt,

hängt von der richtigen Dauer und Terminierung ab. Auf 20 bis maximal 90 Minuten begrenzte Tagesnaps, die während der biorhythmischen Tiefphase zwischen 13 und 16 Uhr absolviert und im Idealfall mindestens 90 Minuten vor Trainings- oder Wettkampfstart beendet werden, lieferten im Schnitt die besten Ergebnisse. Dabei profitierten verschiedene Leistungselemente wie Schnell- und Maximalkraft, Kraft- und Grundlagenausdauer, Zeit bis zur Erschöpfung in unterschiedlichem Ausmaß. Hinsichtlich der Langzeitausdauer von Läuferinnen und Läufern waren die Ergebnisse uneinheitlich. Wie der Nachtschlaf scheint auch das Tagesnapping eine hoch individuelle Angelegenheit zu sein. Nur wenn du der (Schlaf-)Typ dafür bist, bringt's auch was!

Dr. Stefan Graf



FÜR MUSKELN OHNE KRÄMPFE¹. UND TAGE VOLLER LEBEN.

¹ als Zeichen eines Magnesiummangels.



EXPRESS MAGNESIUM²
SCHNELL | STARK | EFFEKTIV



Organisch



Langzeiteffekt



Schnell

DAS ORIGINAL
IN DEINER APOTHEKE

Diasporal®. Für dein Leben in Bewegung.

² Erhöhung der Magnesiumkonzentration im Blut nach 30 Minuten, im Urin nach 2-4 Stunden.

Magnesium-Diasporal® 300 mg, Granulat zur Herstellung einer Lösung zum Einnehmen (Wirkstoff: Magnesiumcitrat).
Anwendungsgebiet: Behandlung und Vorbeugung eines Magnesiummangels. Enthält Saccharose (Zucker) und Natrium.
Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke. Protina Pharm. GmbH, 85737 Ismaning

Mehr erfahren auf
diasporal.com



GAMECHANGER ODER SPIELEREI?

Die kontinuierliche Blutzuckermessung ist eine Technologie aus der Diabetes-Medizin, die sich seit einiger Zeit auch bei Sportlerinnen und Sportlern immer größerer Beliebtheit erfreut. Wie sinnvoll ist das und welche Vorteile können die neuartigen Sensoren bringen?

→ **Blutzucker (Glukose) ist der zentrale Energieträger im menschlichen Körper und somit entscheidend für die physische und mentale Leistungsfähigkeit. Dabei hängt es zu einem großen Teil von den zuvor aufgenommenen Nährstoffen ab, wie viel Glukose im Blutkreislauf unterwegs ist.**

Bei der Verdauung werden die in der Nahrung enthaltenen Kohlenhydrate in ihre Bestandteile – allen voran Glukose – zerlegt und ins Blut abgegeben. Deshalb haben kohlenhydratreiche Lebensmittel im Vergleich zu Fetten und Proteinen den größten Effekt auf den Blutzucker.

Um die aufgenommenen Glukosemoleküle in die Zellen zu transportieren, schüttet die Bauchspeicheldrüse das Hormon Insulin aus, das an entsprechende Insulinrezeptoren andockt und so dafür sorgt, dass die Glukose aus dem Blut in die Zellen gelangt. Als anaboles (aufbauendes) Hormon sorgt Insulin aber auch dafür, dass überschüssiger Zucker als Glykogen in Leber und Muskulatur und als Triglyceride im Fettgewebe gespeichert wird. Außerdem hemmt Insulin auch den Abbau bereits vorhandener Fettzellen. Über diese Mechanismen ist die blutzuckersenkende Wirkung von Insulin

mit der Regulation des Körperfettanteils verknüpft.

EIN DAUERHAFT ERHÖHTER BLUTZUCKERSPIEGEL IST EIN PROBLEM

Also machen hohe Blutzuckerwerte fett? Nur in dieser Momentaufnahme und wenn Glukose vorliegt, die nicht von den Muskelzellen benötigt wird. Ansonsten ist ein ständiger Wechsel zwischen Auf- und Abbauprozessen ganz normal und notwendig, damit der Körper so funktioniert, wie er funktioniert. Problematisch wird es bei anhaltend erhöhten Blutzucker- und damit auch Insulinspiegeln. Dann befindet sich der Körper dauerhaft im „Aufbaumodus“ und Prozesse, die zum Verlust von Körperfett beitragen, kommen zum Erliegen. Im gesunden Zustand sinkt der Blutzuckerspiegel nach der Nahrungsaufnahme aber schnell wieder ab, wobei grundsätzlich gilt: Je steiler und höher der Blutzuckeranstieg, desto steiler und tiefer der darauffolgende Abfall. Gewisse Schwankungen im Blutzucker und damit auch kurzzeitige Hochs sind daher völlig natürliche Reaktionen und kein Grund zur Panik. Entscheidend ist, dass der Blutzuckerspiegel keine regelmäßigen Ausflüge in extreme Höhen (mehr als 180 mg/dl) macht und die körpereigenen

Regulationsmechanismen zuverlässig dafür sorgen, dass er innerhalb von maximal ein bis zwei Stunden wieder in den Normalbereich (70 bis 140 mg/dl) zurückkehrt.

Im Gegensatz zu temporären Hochs ist der Bereich unter 70 Milligramm pro Deziliter schon etwas kritischer zu sehen. Wenn der Blutzucker unter diese Schwelle fällt, kann es zur sogenannten Hypoglykämie (Unterzuckerung) und einer Reduktion der Leistungsfähigkeit kommen. Zwar hat der Körper auch hierfür eine Lösung parat und sorgt über eine hormonelle Gegenreaktion dafür, dass sich der Blutzucker wieder stabilisiert. Doch bis es so weit ist, können im Wettkampf bereits entscheidende Minuten verloren gegangen sein. Darüber hinaus sind weiche Beine, Zittern, Schwindel und Heißhunger mögliche Begleiterscheinungen.

Um genau das zu verhindern, ist das richtige Mahlzeiten-Timing vor der Belastung entscheidend. Doch wie lässt sich das individuell optimale Mahlzeiten-Timing ermitteln? Neben systematischem Ausprobieren kommt hier die Blutzuckermessung via CGM-Sensoren ins Spiel.

CGM steht für Continuous Glucose Monitoring, also die kontinuierliche Messung des Glukosespiegels. Diese erfolgt mittels



kleiner Sensoren, die mit einem Applikator direkt auf der Haut angebracht werden und über einen dünnen Fühler (weniger als 0,4 mm dick) alle paar Minuten (je nach Modell) den Glukosegehalt in der Gewebsflüssigkeit im Zellzwischenraum messen. Da die Glukosekonzentration also nicht wie bei der herkömmlichen Messung direkt im Blut vorgenommen wird, lautet die wohl wichtigste Frage für die Praxis, ob ein CGM-Sensor den tatsächlichen Blutzuckerwert akkurat wiedergibt. Studien kommen mehrheitlich zu dem Ergebnis, dass die Sensoren eine gute bis sehr gute Messgenauigkeit aufweisen. Allerdings sind die Werte im Vergleich zur direkten Messung im Blut circa 15 Minuten verzögert, da die Glukose nach der Nahrungsaufnahme zuerst in den Blutkreislauf gelangt und aus diesem dann in den Zellzwischenraum, wo die CGM-Messung stattfindet. Eine Echtzeitdarstellung des Blutzuckers während der Sporteinheit ist also nicht möglich. Aber ist das im Sportkontext überhaupt notwendig? Um diese Frage zu beantworten, sollten verschiedene Anwendungsszenarien voneinander unterschieden werden:

1. Echtzeit-Steuerung: Wenn es darum geht, das Fueling der Einheit direkt anhand der aktuellen CGM-Werte in Echtzeit zu steuern, dann ist die Verzögerung definitiv ein limitierender Faktor. Dennoch können auch die verzögerten Werte unter Umständen dabei helfen, einen Blutzuckerabfall rechtzeitig zu erkennen, bevor man ihn selbst merkt und es zu spät ist. Dies ist von der Individualität der Sportlerin bzw. des Sportlers sowie einigen weiteren Faktoren abhängig, wie z.B. der Belastungsintensität und -länge, der individuellen Anfälligkeit für Unterzuckerung, Glykogenspeicher, Umgebungsfaktoren und noch mehr.

2. Optimierung der (Pre-Workout-)Ernährung: Wenn es darum geht, das Fueling von Trainingseinheiten und auch des Alltags im Nachhinein zu analysieren und entsprechend der CGM-Daten anzupassen, können die Sensoren hilfreiche Informationen liefern, denn sie geben einen Überblick über den Blutzuckerverlauf in jeder Minute des Tages und auch während der Nacht. So kann man z.B. bei Problemen mit der Hy-

poglykämie oder der Gesamtenergieversorgung bei längeren Belastungen immer wieder verschiedene Kohlenhydratquellen und das Mahlzeitentiming testen und anpassen.

3. Selbststudium: Die CGM-Daten helfen dabei, den Stoffwechsel und insbesondere individuelle Blutzuckerreaktionen auf verschiedene Lebensmittel besser kennen und verstehen zu lernen. Das gilt auch für den Blutzucker im Schlaf und wie die Ernährung diesen beeinflusst.

Neben den oben genannten Punkten ist es wichtig zu verstehen, dass die Blutzuckermessung nicht anzeigt, wie viel Glukose sich noch „im Tank“ befindet, denn es ist keine Füllstandsanzeige der Glukosespeicher. Diese befinden sich in Muskulatur und Leber und die Messung der Glukose-Konzentration im Blut lässt somit keinen direkten Rückschluss auf den Speicherstand zu. Abgesehen von all dem kann die Attraktivität eines CGM-Sensors aber auch ganz woanders liegen, nämlich im „Gamification-Faktor“. Das heißt nichts an-



deres als die Ernährung wie ein Spiel zu betrachten mit dem Ziel, möglichst viel Zeit im Glukose-Zielbereich zu verbringen. Wenn das dabei hilft, eine bedarfsgerechte Ernährung auch tatsächlich umzusetzen und die Kosten dabei eher eine Nebenrolle spielen, why not? Entscheidend ist, dass dabei eine ausgewogene Basisernährung nicht vernachlässigt wird, nur um den ganzen Tag den „perfekten Blutzuckerwert“, den es so wieso nicht gibt, zu halten.

Um sich gut auf bevorstehende Trainings und Wettkämpfe vorzubereiten, sind wie (fast) immer die Basics am wichtigsten. In diesem Fall eine leichtverdauliche, kohlenhydratreiche sowie fett- und ballaststoffarme Mahlzeit etwa drei Stunden vor dem Start. Zwei passende Rezepte findest du auf diesen Seiten.

UND DAS HEISST?

Für gesunde Hobby-Sportlerinnen und -Sportler ohne regelmäßige, plötzliche

Leistungseinbrüche können CGM-Sensoren eine interessante Spielerei sein, viel mehr jedoch nicht. Bei häufigen „Hungerästen“ und insbesondere bei längeren Distanzen kann der (kurzzeitige) Einsatz eines CGM-Sensors durchaus aufschlussreich sein und dabei helfen, Probleme mit der Energiebereitstellung zu lösen. Ein dauerhafter Einsatz kann im Profi-Bereich vielleicht sinnvoll sein, muss jedoch von Fall zu Fall individuell beurteilt werden.

FIT FÜRS **WORKOUT**

Die Rezepte von *WTF – where's the food* sind schnell und unkompliziert zubereitet und bieten dir alles, was du als Sportlerin oder Sportler brauchst. Pia Jensen, Lena Kadlec und Jana Borosch sind selbst begeisterte Sportlerinnen und kennen sich zudem bestens im Bereich Sporternährung aus. Sie haben Rezepte entwickelt, die deine hart erarbeitete Fitness mit der richtigen Nahrungsaufnahme unterstützen. Denn ohne den richtigen Treibstoff nützt das beste Training nichts.

Lemon-Curd Proteinballs

20 BÄLLE

ZUTATEN

Haferflocken	60 g
Softaprikosen	100 g
Zitronensaft	50 ml
Cashewmus	40 g
Vanille Proteinpulver	70 g
Honig	15 g
Getrocknete Zitronenschale	2 g
Salz	1 Prise

DEKO

Weißer Schokolade	30 g
-------------------	------

→ ❶ Mahle die Haferflocken fein und gib sie in eine Schüssel. → ❷ Püriere die Aprikosen mit Zitronensaft und Cashewmus, bis eine homogene Masse entstanden ist. Gib die Masse zum Haferflockenmehl und ergänze Proteinpulver, Honig, getrocknete Zitronenschale und Salz. Vermische alles. → ❸ Schmilz die Schokolade im Wasserbad und nutze die Zeit, bis es so weit ist, um Kugeln aus der Masse zu formen. → ❹ Dekoriere die Proteinballs mit der flüssigen Schokolade und stelle sie in den Kühlschrank, damit die Schokolade fest wird.

Pro Portion/LIT* – Kilokalorien: 609, Kohlenhydrate: 94 g, Ballaststoffe: 9 g, Fette: 19 g, Proteine 13 g

Pro Portion/HIT* – Kilokalorien: 835, Kohlenhydrate: 129 g, Ballaststoffe: 13 g, Fette: 26 g, Proteine 17 g

* LIT steht für Low-Intensity Training, HIT für High-Intensity Training. LIT hat niedrige Intensitäten mit eher längerer Dauerbelastung, die Belastungsintensität liegt zwischen 55 bis 65 Prozent der maximalen Sauerstoffaufnahme (VO2max). HIT ist Intervalltraining mit hoher Intensität und kürzerer Belastungsdauer, die Belastungsintensität liegt hier zwischen 90 bis 100 Prozent der VO2max oder sogar darüber (beim Sprint-Intervall-Training (SIT)).



GUT ZU WISSEN: In der Sporternährung ist die Angabe von Kohlenhydrat- und Proteinmengen pro Kilogramm Körpergewicht der Standard. Die Zutatenangaben sind hier beispielhaft für einen 75 Kilogramm schweren Sportler bzw. Sportlerin berechnet. Du kannst die Zutatenmengen ganz einfach an dein Gewicht anpassen: Um die richtige Snackmenge für dein eigenes Körpergewicht zu ermitteln, kannst du den digitalen Rezeptrechner von where's the food verwenden. Zu dem gelangst du über den QR-Code beim jeweiligen Rezept. Es kommt aber auch nicht auf punktgenaue Grammangaben an. Sei hier nicht zu streng mit dir.

Everyday Bowl

1 PORTION

ZUTATEN	LIT*	HIT*
Süßkartoffel	100 g	140 g
Kichererbsen	50 g	70 g
oriental. Gewürzmischung	1 TL	1,5 TL
Olivenöl	0,5 TL	1 TL
Quinoa	75 g	105 g
Gurke	75 g	105 g
Cranberries	1 EL	1,5 EL
Gemischte Blattsalate	30 g	40 g
Salz&Pfeffer	nach Gusto	nach Gusto
SOSSE		
Mandelmus	1 TL	1,5 TL
Zitronensaft	2 EL	3 EL
Reissirup/Honig	0,5 TL	1 TL
Wasser	1 EL	1,5 EL
Salz&Pfeffer	nach Gusto	nach Gusto



→ ❶ Heize den Ofen auf 180 Grad Ober-/Unterhitze vor. → ❷ Wasche die Süßkartoffel und die Kichererbsen gut ab. Schneide nun die Süßkartoffel in kleine Würfel und gib sie zusammen mit den Kichererbsen in eine Schüssel. Füge die Gewürzmischung und das Olivenöl hinzu und verrühre, bis Süßkartoffeln und Kichererbsen gleichmäßig mit dem Gewürz bedeckt sind. Verteile die Mischung anschließend auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech und schiebe es für 20 Minuten in den Ofen. → ❸ In der Zwischenzeit kannst du die Quinoa nach Packungsanleitung (in der Regel circa 15 Minuten) gar kochen. Schneide parallel dazu die Gurke klein und verrühre alle Zutaten für die Soße miteinander. → ❹ Richte alle Zutaten zusammen in einer Schüssel an. Falls du das Gericht nur vorbereiten willst: Gib die rohen und die gegarten Zutaten je in einen separaten Behälter oder nutze ein sinnvolles Schichtsystem. Den Blattsalat solltest du am Verzehrtag frisch dazu tun. Die Soße kannst du z.B. in einem kleinen Marmeladenglas aufbewahren.

Pro Portion LIT*-Training – Kilokalorien: 583, Kohlenhydrate: 94 g, Ballaststoffe: 13 g, Fette: 12 g, Proteine 18 g
Pro Portion HIT*-Training – Kilokalorien: 788, Kohlenhydrate: 130 g, Ballaststoffe: 19 g, Fette: 17 g, Proteine 25 g



BUCH
TIPPS

Von unseren Expertinnen Pia Jensen und Lena Kadlec

Pia Jensen und Lena Kadlec lieben Sport – und gutes, gesundes Essen. Mit ihren Kochbüchern verfolgen sie eine ganz klare Philosophie: Sportlerküche soll gut schmecken, mit allen wichtigen Nährstoffen versorgen und zudem schnell und einfach in den Alltag integrierbar sein. Wenn du auf der Suche nach sportgerechten, energiereichen und leckeren Rezepten bist, dann sind die Kochbücher von where's the food? genau das richtige für dich. Hier findest du Rezepte, die optimal auf dein Training abgestimmt sind. Nährstoffreiche Pre-Workout und Post-Workout Gerichte mit bestem Geschmack für mehr Energie im Alltag. Denn nur wer seinen Körper ausreichend mit Energie versorgt, wird langfristig gesund und leistungsfähig sein. Die hier vorgestellten Rezepte sind aus ihren Kochbüchern. Mehr Infos unter: www.wheresthefood.de

Meal Prep für Sportler, 156 Seiten, mehr als 90 Rezepte, 34,95 €, ISBN: 978-3910262096
Athletes Delight – Das Snackbuch für Sportler, 176 Seiten, 70 Rezepte, 34,95 €, ISBN: 978-3-910262-07-2
WTF – where's the food, Summer Edition, 100 Seiten, 34 Rezepte, 19,95€, ISBN: 978-3-910262-00-3

10%
RABATT
MIT LÄUFT10



NEUE PRODUKTE



Fotos: Hersteller

+ ALLES SICHER VERSTAUT

Sicherheit auf höchstem Niveau: Die Apex Pro Run Vest von CamelBak verfügt über Recco-Technologie, mit der man einen Athleten oder eine Athletin bei einem Unfall oder bei Verlaufen schnell orten kann. Weitere Highlights der in vier Größen erhältlichen Weste mit einem Fassungsvermögen von 12 Litern: falt- und abnehmbarer Köcher für Stöcke, Staufach für Snacks und wichtige Gegenstände, wasserfester Reißverschluss, zwei 0,5-Liter QuickStow-Trinkflaschen.

CAMELBAK | Apex Pro Run Vest | 179,99 €



KÜHL & TROCKEN

Überhitzen? No way! Die atmungsaktive und leichtgewichtige Materialmischung des Merino 125 Cool Lite Speed SS von Icebreaker hält dich auch bei hohen Temperaturen im Sommer angenehm kühl und trocken.

ICEBREAKER | Merino 125 Cool Lite Speed SS | 85,95 €



ÜBERZEUGENDE FEATURES

Großes AMOLED-Display, Saphirglas, innovative Trainingsfunktionen, detaillierte Offline-Karten sowie eine beeindruckende Akkulaufzeit sind nur ein paar der Features, mit denen die neue Suunto Pace Outdoorsportlerinnen und -sportler überzeugt.

SUUNTO | Race | ab 449,00 €



NOCH LEICHTER & PVC-FREI

Wasserdicht wie immer, aber jetzt noch dünner, leichter, mit uneingeschränkter Bewegungsfreiheit und dazu auch noch PFC-frei: Das sind die Concurve Gore-Tex Jacken von Gore. Regenschutz der Extraklasse!

GORE | Concurve Gore-Tex Jacke | 269,95 €



SICHER & SCHNELL AUF DEN TRAILS

Die Karbonfaserplatte des Trailshuhs Vectiv Pro 2 von The North Face sorgt auf technischem Terrain für außergewöhnliche Stabilität und Energieleistung. Dream-Schaumstoff sorgt für hohe Energierückgewinnung, der nahtlose, in die Zunge integrierte, schmutzabweisende Bootie für bequemen und sicheren Sitz.

THE NORTH FACE | Vectiv Pro 2 | 250,00 €



KOMPLETT RECYCELBAR

Der Index.03 von Salomon ist als einziger Laufschuh komplett recycelbar. Die neueste Version verfügt über ein leichteres Zwischensohlenmaterial, 100 Prozent recyceltes Polyester in der Zunge und wird mit einem effizienteren Schneideverfahren für die Oberteile hergestellt, wodurch die Materialverschwendung deutlich reduziert wurde.

Salomon | Index.03 | 150,00 €



DRUCK, BABY!

Kompressionsstrümpfe regen die Blutzirkulation in den Beinen an und beugen Ermüdung, Schwellungen und Verletzungen vor. Das niederländische Unternehmen Stox bringt mit den Running Socks Strümpfe auf den Markt, die zudem Feuchtigkeit zuverlässig ableiten und dank nahtlosen Designs hohen Komfort und guten Sitz bieten. Dank degressiver Kompression helfen sie, Muskelkater zu reduzieren.

STOX | Running Socks | 49,95 €

ADIDAS

EYEWEAR



TERREX



+KONZENTRATION AUFS WESENTLICHE

Nach dem Motto „Weniger ist mehr“ hat Haglöfs die neue L.I.M-Serie entworfen: Die Produkte verzichten auf unnötige Features, bieten aber gleichzeitig den gewünschten Schutz, Widerstandsfähigkeit und Funktionalität.

HAGLÖFS | Intense Trail Seamless Halfzip: 150,00 €

Intense-Trail-2in1-Shorts: 170,00 € | Intense-Trail-Running-Vest: 150,00 €

Für alle Bedingungen

Die Sportbrille SP0071 von Adidas Sport Eyewear wurde speziell für den Wettkampf entwickelt. Dank Schnellwechseloption der Gläser kann sie allen Witterungsverhältnissen in Sekundenschnelle angepasst werden.

**ADIDAS SPORT
EYEWEAR | SP0071 | 189,00 €**



Gut versorgt

Magnesium Diasporal Pro Muskeln und Knochen verfügt über eine Zusammensetzung, die nicht nur mit hochwertigem Magnesium die normale Muskelfunktion unterstützt, sondern durch die Vitamine D₃ und K₂ sowohl zum Erhalt normaler Knochen als auch durch Vitamin D zu einem funktionierenden Immunsystem beiträgt.

**PROTINA
Magnesium Diasporal Pro
Muskeln und Knochen | 17,50 €**



BLACK ROLL

AKTIVIEREN & REGENERIEREN

Die Recovery Slopes von Blackroll bieten dir Aktivierung und Regeneration in einem: Die zur Ferse hin abgeneigte Sohle dehnt während des Stehens deine Rückseite. Gleichzeitig fördern die Schlappen eine gesunde, aufrechte Körperhaltung. Die abgerundete Sohle fördert ein natürliches Gangbild und erhöht die Muskelaktivität in den Beinen, im Gesäß und in der Rumpfmuskulatur, wodurch die Muskulatur leicht aktiviert und zugleich die Durchblutung angeregt wird.

**BLACK
ROLL | Recovery Slopes | 69,90 €**

5 ESSENTIALS FÜR DEN SOMMER

→ ANZIEHEN, WOHLFÜHLEN

Ein super weicher Stoff, nahtlos verarbeitet, um Hautirritationen zu vermeiden und dazu Actibreeze-Technologie für verbesserte Atmungsaktivität: Das macht das Road SS Top von Asics zu einem wahren Must-Have in den Sommer-Monaten. Besteht zu mindestens 50 % recycelten Materialien.

ASICS | Road SS Top | 50,00 €



→ FÜR DIE TRAILS

Klein aber oho – das ist der Duro 1.5-Rucksack von Osprey. Zwei 500-Milliliter-Softflaschen können ebenso verstaut werden wie Gels, Riegel, Mobiltelefon oder andere Kleinigkeiten. Optimale Belüftung, ein fester Sitz und weiche, reizfreie Oberflächen sorgen für hohen Tragekomfort.

OSPREY | Duro 1.5 | 120,00 €



→ GUT FÜR AUGEN UND UMWELT

Der Rahmen der Astral-Sportbrille von Rudy Project ist aus Rilsan Clear gefertigt, einem Biokunststoff, der zu 45 Prozent aus Rizinusöl besteht. Das verstellbare Ergonose-Nasenstück gewährleistet optimalen Komfort und eine individuelle Passform.

RUDY PROJECT | Astral | ab 119,95 €



→ MUSKELN IM SCHLAF

Muskelmasse im Schlaf aufbauen? Wieso nicht mit Micellar Casein von Foodspring? Die Freisetzung von Protein durch Micellar Casein ist langsamer als bei anderen Proteinquellen. Sie eignet sich daher gut als Proteinquelle vor dem Schlafengehen. Ohne Zusatz von Zucker oder Fett, einfach mit Wasser anzurühren. In den Geschmacksrichtungen Vanille und Schokolade.

Foodspring | Micellar Casein | 34,99 €



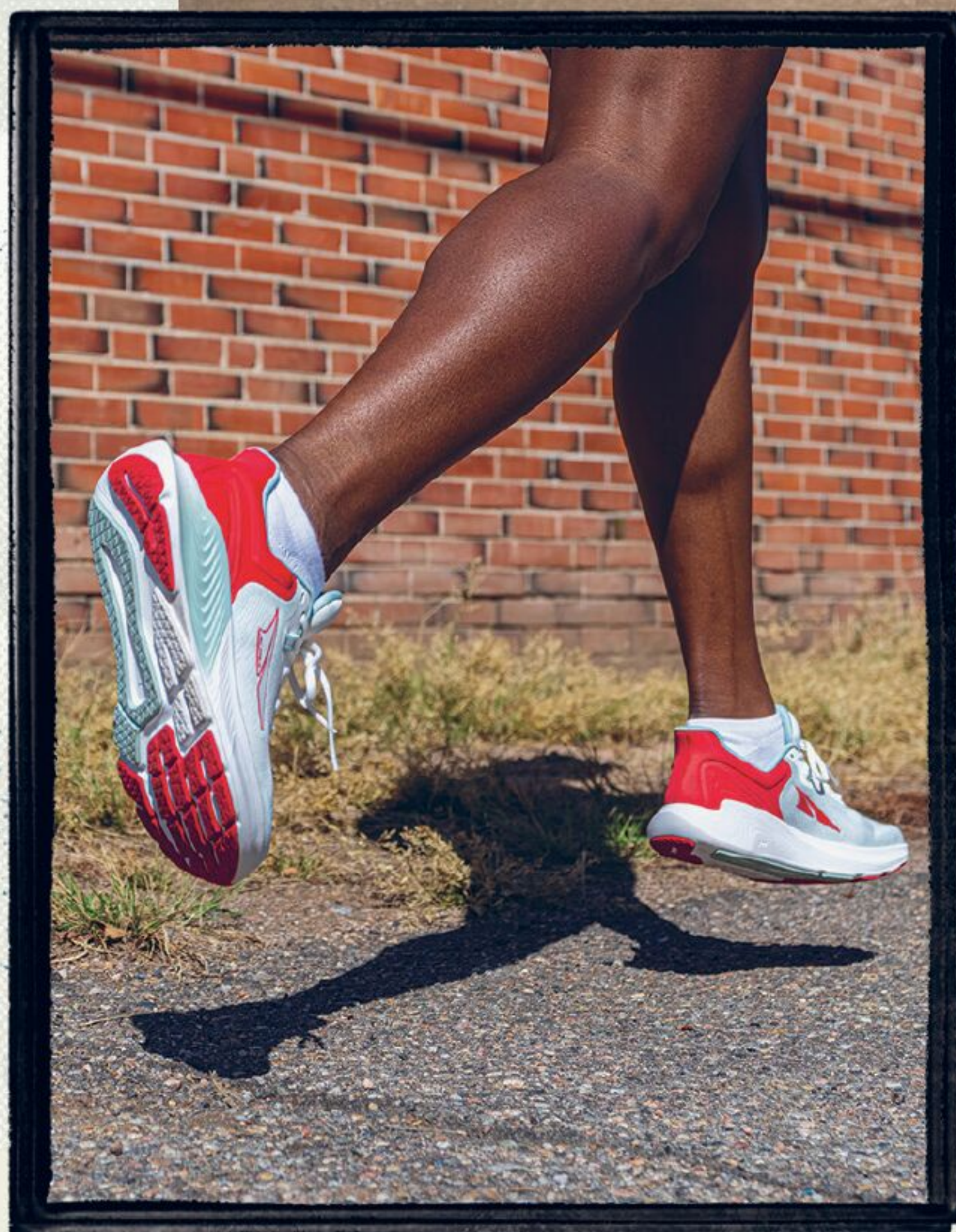
→ LUFTIG UND TROCKEN

Das Launch Elite Vent Tank von Under Armour hilft dank Iso-Chill-Netzstoff dabei, Körperwärme zu verteilen, und fühlt sich dadurch angenehm kühl an. Laserperforationen am Rücken sorgen für zusätzliche Ventilation. Das Material leitet Schweiß ab und trocknet sehr schnell.

**UNDER ARMOUR
Launch Elite Vent Tank | 55,00 €**



ALTRA
STAY OUT THERE™



PROVISION 8



**EXKLUSIV ERHÄLTlich BEI DEINEM
LOKALEN LAUFSport-SPEZIALISTEN**

› ZEITMANAGEMENT ‹

SO INTEGRIERST DU LAUFEN IN DEINEN ALLTAG

Zwischen Job, Familie und anderen Pflichten ist es manchmal schwierig, einen Termin zum Laufen zu finden. Hier findest du Tipps für die Organisation.



Text: Christian Ermer | Fotos: Adobe Stock/pololia



↳ Arbeiten, einkaufen, Haushalt, „Elterntaxi“ zu den Hobbys der Kinder, und, und, und. Die To-Do-Liste im Alltag ist oft lang, für eigene Hobbys bleibt da wenig Zeit. Da noch regelmäßige Laufeinheiten unterzubringen, ist oft gar nicht so einfach. Mit einigen Tricks ist es aber viel einfacher, als du denkst.

Wichtig: Der Zeitpunkt deiner Läufe. Laufe unter der Woche etwas kürzer und lege deine längeren Läufe auf das Wochenende. Samstags oder sonntags stehst du nicht so sehr unter Zeitdruck und kannst den Tag eher nach deinem Lauftermin ausrichten. Außerdem hast du am Wochenende mehr Zeit, dich nach dem Training zu erholen. Integriere das Laufen sinnvoll in den Alltag. Wenn du zum Beispiel morgens gewohnheitsmäßig frische Brötchen und eine Zeitung besorgst, kannst du das genauso gut am Ende eines Laufes machen. Aus dem Haus hättest du ohnehin gemusst. So schlägst du mehrere Fliegen mit einer Klappe. Wenn du einen Hund hast, kannst du ihn zum Laufen mitnehmen. So verbindest du das ohnehin nötige Gassigehen mit dem Training. Nimm deinen Partner zum Laufen mit, oder lass dich von ihm oder deinen Kindern auf dem Fahrrad oder auf Inlineskates begleiten. Auf diese Weise seid ihr alle aktiv und verbringt Zeit miteinander.

Die wichtigste Maßnahme ist aber, nicht in die „Ich-habe-keine-Zeit-Falle“ zu tappen. Wer diese Ausrede benutzt, empfindet Laufen als lästige Pflicht und (noch) nicht als Mittel zum Ausgleich und zur Entspannung. Wer das Laufen als seine persönliche Insel im Alltag betrachtet, wird den Zeitaufwand nicht als Pflicht betrachten.

Bei allen positiven Facetten des Laufens ist man nicht immer gefeit vor einer gewissen Monotonie. Mit den folgenden Kniffen nimmst du der Langeweile den Wind aus den Segeln.

UNSERE TIPPS

- **trainiere mit Freunden, oder schließe dich einem Lauftreff an**
- **probiere regelmäßig neue Laufstrecken aus**
- **scheue dich nicht vor gelegentlichem Alternativtraining wie Schwimmen oder Radfahren**
- **variieren das Tempo**
- **laufe mit deiner Lieblingsmusik im Ohr oder höre Podcasts, Hörspiele oder Radio. Das kann ablenken und/oder beflügeln**

› NATRIUM – EINER DER IM SPORT WICHTIGSTEN ELEKTROLYTE ‹

DEM KRAMPF EINFACH DAVONLAUFEN!



Wer läuft, verliert Schweiß:
Vor allem Natrium muss
zugeführt werden,
um Krämpfe zu vermeiden

↳ Was genau ist Natrium eigentlich und wo ist es enthalten? Und warum sollen wir es beim Sport zuführen, obwohl wir doch sonst eher zu viel zu uns nehmen?

Natrium ist ein lebenswichtiges Elektrolyt, der für viele Stoffwechselvorgänge verantwortlich ist. Da unser Körper Natrium nicht selbst produzieren kann, muss es in Form von Kochsalz, auch Natriumchlorid genannt, aufgenommen werden.

Vor allem im Leistungs- oder Ausdauersport kommt es zu besonders hohen Flüssigkeits- und Elektrolytverlusten durch Schwitzen. Unser Schweiß besteht aus Wasser und verschiedenen Mineralstoffen in gelöster Form – insbesondere Natrium. Beim Marathon oder Triathlon können das schnell mal mehrere Liter Schweiß sein, wobei ein Liter bis zu 4 Gramm Natriumchlorid enthalten kann. Die Folge ist ein akuter Mangel an Natrium, der dann Ursache für Muskelkrämpfe ist.

So wissen die meisten Athleten bereits, dass neben ausreichend Flüssigkeit nur die schnelle Zufuhr größerer Mengen Salz helfen kann. Andere Elektrolyte wie etwa Magnesium sind wichtig, aber in dieser Phase ist allein Natriumchlorid entscheidend.

Wir nehmen im Alltag grundsätzlich genug Natrium durch salzhaltige Lebensmittel zu uns,

***Muskelkrämpfe und Erschöpfung
kennt jeder, der sich im Sport richtig
verausgabt. Wichtig ist dann, das Natrium,
das beim Schwitzen verloren geht, zügig
wieder aufzunehmen. Wir erklären,
worauf man dabei achten sollte.***

scheiden dieses jedoch auch schnell wieder über die Nieren und den Urin aus. Daher ist es nicht sinnvoll, Kochsalz bereits vermehrt vor dem Training oder Wettkampf zuzuführen, weil der Körper den Natriumspiegel viel zu rasch ausgleichen würde. Deshalb nehmen viele Athleten während des Sports Natriumchlorid in Form von Tabletten zu sich. Das ist durchaus sinnvoll, insofern diese gewisse Voraussetzungen erfüllen.

So sind seit Jahrzehnten im Hochleistungs- und Ausdauersport die *Mariahilf Schwedentabletten* bewährt. Das sind Kochsalzdragees, also Tabletten mit einem speziellen Überzug. Sie sind klein genug, dass sie problemlos im Ganzen (auch beim Laufen) geschluckt werden können. Der besondere Dragee-überzug bewirkt die Überdeckung des Salzgeschmacks. Dieser ist es nämlich, der über eine Reizung des Nervus Vagus speziell in Erschöpfungssituationen besonders leicht zu Übelkeit oder gar Erbrechen führen kann. Und mal ehrlich, wer hat schon Lust, sich während des Laufens übergeben zu müssen? Zugleich sind die *Mariahilf Schwedentabletten* galenisch so konzipiert, dass sie unmittelbar im Magen die gesamte Menge Natriumchlorid freisetzen (vier Dragees entsprechen dabei einem Gramm Natriumchlorid). Die Dosierung richtet sich nach den individuellen Erfordernissen. Oft werden bei entsprechenden Läufen bis zu vier Dragees pro halber Stunde eingenommen. Die Erfahrung und entsprechendes Körpergefühl signalisieren den Athleten, wann der richtige Einnahmezeitpunkt ist und wie viele Dragees gebraucht werden. Da es sich um ein

Lebensmittel für besondere Zwecke handelt, darf der Hersteller nur eine allgemeine Verzehrempfehlung angeben. Doch nicht nur Hochleistungs- und Ausdauersportler können von den Schwedentabletten profitieren. Wer schon mal bei 30 Grad Tennis gespielt hat, beim Bergsteigen war oder eine anstrengende Skitour gemacht hat, weiß wie schnell man auch hier in Natriummangelzustände gelangen kann. Da die *Mariahilf Schwedentabletten* auch im medizinischen Bereich bei einer Reihe von Erkrankungen, die mit einem erhöhten Natriumverlust einhergehen, Anwendung finden, sind sie unter einer Pharmazentralnummer gelistet und werden deutschlandweit in Apotheken und Internet-Apotheken verkauft. Somit sind sie stets innerhalb kürzester Zeit für jeden verfügbar. Der Vertriebskanal über die Apotheken stellt sicher, dass wirklich nur Originalqualität verkauft wird. Die Produktion der *Mariahilf Schwedentabletten* erfolgt bei einem Lohnhersteller im Schwarzwald unter höchsten pharmazeutischen Qualitätsstandards – also 100 Prozent made in Germany! Im Vergleich zu anderen Salztabletten sind sie sehr kostengünstig und zudem vegan, gluten-, laktose- und kalorienfrei.

Zu ihrem sonderbaren Namen kamen die *Mariahilf Schwedentabletten* übrigens, weil sie in den 60er-Jahren von einem Internisten zusammen mit einem Apotheker in der Mariahilf Apotheke in München entwickelt wurden. Man hatte dabei den Wasalauf in Schweden im Visier, das längste und älteste Skirennen in der Geschichte des Langlaufs.

www.swedentabletten.de

**ORIGINAL MARIAHILF
SCHWEDENTABLETTE**

Bewährt bei Muskelkrämpfen durch Natriummangel bei starkem Schwitzen. Erhältlich in allen Apotheken und Online-Apotheken für nur 5,49 Euro (UVP), Inhalt 100 Stück. Einfach und bequem einzunehmen, ohne schlechten Geschmack und ohne Übelkeit hervorzurufen.

- Überlegene Dragee-Technologie für optimale Verträglichkeit und sofortige Wirkung
- Klein und leicht, gut zu schlucken
- Apothekenprodukt in höchster pharmazeutischer Qualität
- Entwickelt und hergestellt in Deutschland
- Bewährt seit 55 Jahren
- Vegan, gluten- und laktosefrei
- Kalorienfrei

Mariahilf Schwedentabletten sind seit über 55 Jahren die Nr. 1 unter den Salztabletten im Hochleistungs- und Ausdauersport. Nur durch den sofortigen Ausgleich des Natriumverlusts bei starkem Schwitzen können Muskelkrämpfe und Erschöpfung zuverlässig verhindert werden. Dabei sorgt die spezielle Dragee-Technologie in pharmazeutischer Qualität für optimale Verträglichkeit und sofortige Wirkung.



› OLYMPISCHE SPIELE 2024 IN PARIS ‹

DAS LÄUFT BEI OLYMPIA

Bei den Olympischen Spielen in Paris treffen sich in diesem Sommer die besten Athletinnen und Athleten der Welt.

Noch nie war der Kampf um die deutschen Startplätze im Olympia-Marathon so hart, noch nie waren die Leistungen so herausragend wie in diesem Jahr. Wir stellen die deutschen Marathon-Läuferinnen und -Läufer vor und verraten, welche Chancen sie in Paris haben.



DAS IST NEU IN PARIS

Bei den Olympischen Spielen in Paris wird es auf den Strecken von 200 bis 1500 Meter erstmals sogenannte **Hoffungsläufe** geben. Bislang qualifizierten sich die drei Erstplatzierten der Vorläufe direkt für das Halbfinale. Außerdem zogen weitere Athletinnen und Athleten mit den besten Zeiten in die nächste Runde ein. Der Hoffnungslauf ersetzt das Nachrücken über die Zeit: Alle, die nicht zu den erstplatzierten



↳ Dachte man zunächst, die Olympianormen im Marathon von 2:08:10 bzw. 2:26:50 Stunden seien sehr hart, zeigte sich schnell: Die wirkliche Hürde für die deutschen Läuferinnen und Läufer werden nicht diese Zeiten, sondern die Pflicht, zu den drei besten Frauen und Männern Deutschlands zu gehören.

Denn pro Nation dürfen bei Olympia nur drei Athletinnen und Athleten in jeder Disziplin an den Start gehen. Sechs deutsche Frauen und vier Männern unterboten die Olympianorm im Marathonlauf (siehe Seite 39). Alle stellten eine neue Bestleistung auf. Das zeigt, wie hoch derzeit das Niveau im deutschen Marathonlauf ist. Auf den folgenden Seiten stellen wir die deutschen Läuferinnen und Läufer vor, die sich für die Olympischen Spiele qualifiziert haben. Und dort müssen sie sich mit ihren Leistungen keinesfalls verstecken. Gegen wen sie in der französischen Hauptstadt antreten werden, stand – genau wie alle anderen Olympiastarterinnen und -starter – bei Redaktionsschluss noch nicht fest.

Eines ist aber sicher: Es werden spannende Marathonrennen. Einerseits, weil der Marathonkurs von Paris mit mehreren Steigungen und Bergab-Passagen nicht einfach zu laufen sein wird. Andererseits auch, weil kaum absolute Favoriten auszumachen sind. Zu viele starke Leistungen gab es in den letzten Monaten. Im Fokus werden aber sicher Eliud Kipchoge und Tigst Assefa aus Kenia stehen. Kipchoge, weil er die beiden letzten olympischen Marathons gewann. Gelingt ihm als erstem Läufer der Geschichte ein dritter Sieg? Und Assefa stürmte im September in Berlin in 2:11:53 Stunden zu einem Fabelweltrekord. Oder gibt es in Paris eine große Überraschung? Es wäre nicht das erste Mal ...

Texte: Anja Herrlitz | Fotos: Imago Images/Agencia MexSport, Beautiful Sports (2), AFLOSPORT, On, Asics (2)

LAUFWETTBEWERBE IN PARIS

DONNERSTAG, 1. AUGUST

07:30 20 km Gehen Männer
09:20 20 km Gehen Frauen

FREITAG, 2. AUGUST

11:05 1500 m Männer Vorläufe
18:10 5000 m Frauen Vorläufe
19:45 800 m Frauen Vorläufe
21:20 **10.000 m Männer Finale**

SAMSTAG, 3. AUGUST

11:10 800 m Frauen Hoffnungsläufe
20:25 1500 m Männer Hoffnungsläufe

SONNTAG, 4. AUGUST

10:05 3000 m Hindernis Frauen Vorläufe
20:35 800 m Frauen Halbfinale
21:10 1500 m Männer Halbfinale

MONTAG, 5. AUGUST

19:10 3000 m Hindernis Männer Vorläufe
21:20 **5000 m Frauen Finale**
21:50 **800 m Frauen Finale**

DIENSTAG, 6. AUGUST

10:05 1500 m Frauen Vorläufe
21:00 **1500 m Männer Finale**
21:20 **3000 m Hindernis Frauen Finale**

MITTWOCH, 7. AUGUST

07:30 **Marathon-Mixed-Staffel Gehen**
11:00 5000 m Männer Vorläufe
11:45 800 m Männer Vorläufe
12:35 1500 m Frauen Hoffnungsläufe
21:45 **3000 m Männer Hindernis Finale**

DONNERSTAG, 8. AUGUST

12:00 800 m Männer Hoffnungsläufe
20:05 1500 m Frauen Halbfinale

FREITAG, 9. AUGUST

11:30 800 m Männer Halbfinale
20:55 **10.000 m Frauen Finale**

SAMSTAG, 10. AUGUST

08:00 **Marathon Männer**
19:30 **800 m Männer Finale**
20:00 **5000 m Männer Finale**
20:25 **1500 m Frauen Finale**

SONNTAG, 11. AUGUST

08:00 **Marathon Frauen**

Schnellsten der Vorläufe gehören, gehen im Hoffnungslauf noch einmal an den Start und können sich dort für das Halbfinale qualifizieren. In Paris feiert außerdem die **Marathon-Mixed-Staffel im Gehen** ihr Debüt. Sie löst die 50 Kilometer-Einzelwettbewerbe ab. Je ein Mann und eine Frau gehen als Team an den Start und gehen die Marathondistanz von 42,195 Kilometern in vier Etappen von jeweils rund 10 Kilometern.

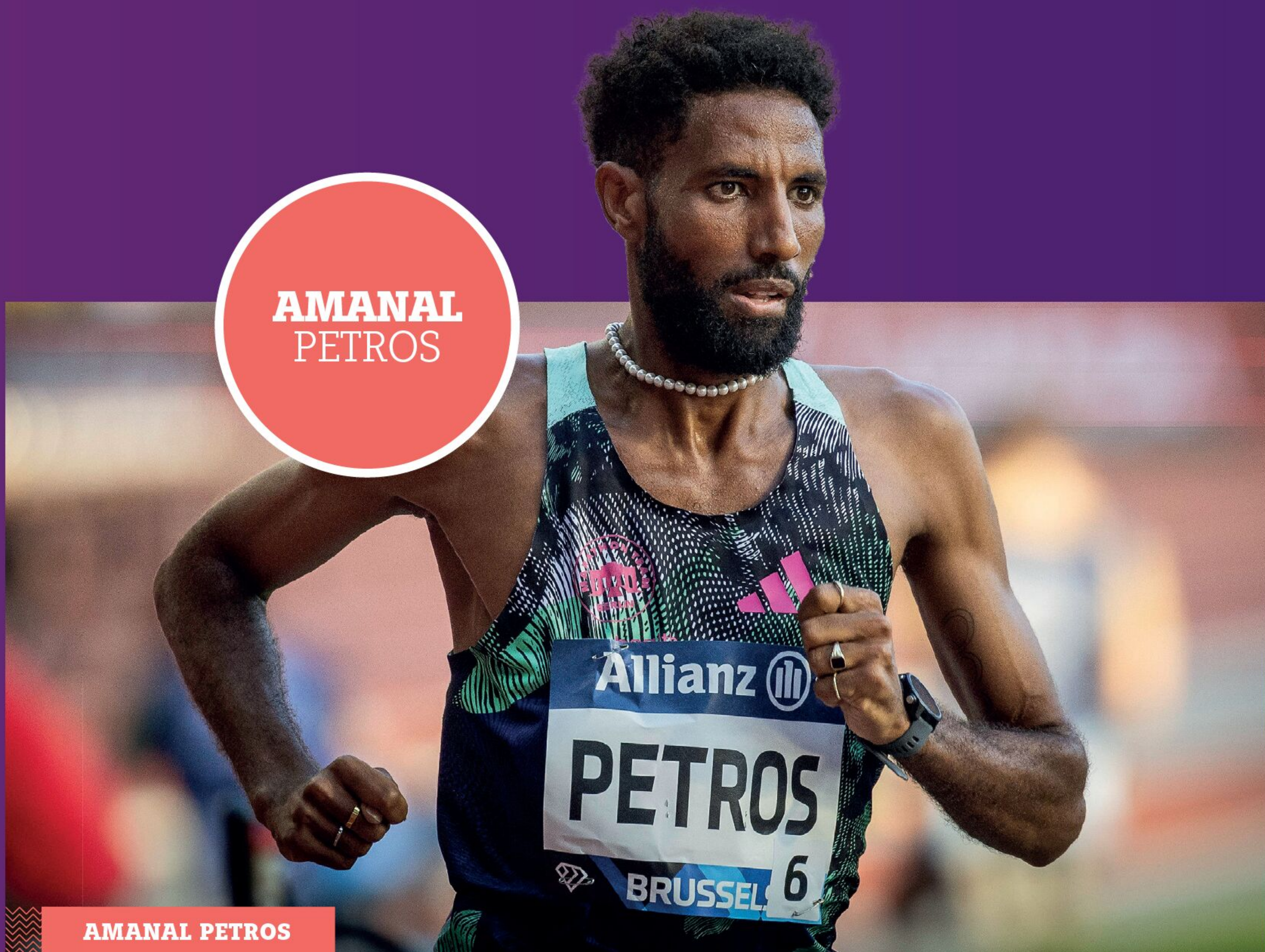
MELAT KEJETA

Bestzeit: 2:21:47 h (2024) | Verein: Laufteam Kassel | Geburtstag: 27.9.1992

Für einige Zeit sah es so aus, als ob Melat Kejeta es nicht zu Olympia schaffen würde. Obwohl sie im Vorfeld als stärkste deutsche Läuferin eingeschätzt worden war. Denn 2019 war sie bei ihrem Marathondebüt 2:23:57 Stunden gelaufen. Damit war sie – bis die Regensburgerin Domenika Mayer letztes Jahr in Berlin 2:23:47 Stunden lief – die zweitschnellste Deutsche aller Zeiten. Und die meisten trauten ihr noch deutlich schnellere Zeiten zu. Denn immerhin hält sie seit 2020 in 65:18 Minuten den Europarekord in Halbmarathon für reine Frauenrennen ohne männliche Tempomacher. Damals gewann sie mit dieser Zeit Silber bei der Halbmarathon-WM. Nach der Geburt ihrer Tochter im Mai 2022 meldete sie sich im Mai 2023 beim Ottawa-Marathon in 2:27:51 Stunden zurück. Im August 2023 lief sie bei der WM in Budapest in 2:29:04 Stunden unter schwierigen Bedingungen auf den 11. Platz und ließ im Oktober in Valencia einen Halbmarathon in 66:25 Minuten folgen. Alles deutete auf eine schnelle Zeit beim Valencia-Marathon im Dezember hin. Und dort ging die Kasselerin das Rennen auch forsch an, lag auf Kurs zu einer Zeit von deutlich unter 2:20 Stunden und damit im Bereich des deutschen Rekordes von Irina Mikitenko von 2:19:19 Stunden. Doch nach 35 Kilometern musste Kejeta das Rennen aufgeben. „Ich habe aber immer daran geglaubt, dass ich es noch schaffen kann“, sagt die 31-Jährige. Und sie nutzt ihre Chance beim Dubai-Marathon Anfang Januar. In 2:21:47 Stunden lief sie eine neue Bestzeit, ist jetzt wieder die zweitschnellste Deutsche aller Zeiten und die beste deutsche Marathonläuferin im Qualifikationszeitraum für Olympia. Derzeit bereitet sie sich in ihrer ehemaligen Heimat Äthiopien auf die nächsten Rennen vor. Am 7. April wird sie beim Berliner Halbmarathon an den Start gehen. „Wenn das Training weiter gut läuft, dann will ich versuchen, meine Bestzeit zu unterbieten.“ Das würde auch einen Angriff auf den Europarekord für Rennen mit männlichen Tempomachern bedeuten, den die Niederländerin Sifan Hassan derzeit mit 65:15 Minuten hält. Und auch über den Marathon in Paris



bei den Olympischen Spielen hat sie sich so ihre Gedanken gemacht. „Der hügelige Kurs wird bedeuten, dass das Rennen langsamer und taktischer ausfallen wird. Darauf müssen alle vorbereitet sein“, weiß sie. Sie wird dabei mit einem Ziel in das Rennen gehen: „Ich will eine bessere Platzierung erreichen als bei meinem letzten Olympiastart.“ 2021 war sie bereits in Sapporo, wo die Marathon-Wettbewerbe der Olympischen Spiele von Tokio ausgetragen wurden, auf einen hervorragenden sechsten Platz gerannt. Eine Verbesserung würde sie Richtung Medaillen bringen. Es wäre die erst zweite Medaille einer deutschen Marathonläuferin bei Olympia nach Bronze durch Katrin Dörre 1988.



AMANAL PETROS

Bestzeit: 2:04:58 h (2023/dt. Rekord) | Verein: SCC Berlin | Geburtstag: 17.5.1995

Für Amanal Petros ist jetzt schon klar, wie er den Olympia-Marathon in Paris angehen wird: „Ich werde nicht taktieren, sondern vorne mitlaufen. Mir geht es um eine gute Platzierung, und ich will am liebsten unter die Top-Acht laufen.“ Dass das nicht utopisch ist, hat er in den letzten Jahren bewiesen, in denen er sich immer weiter gesteigert hat. Bis auf 2:04:58 Stunden. Deutscher Marathon-Rekord. Insgesamt dreimal hat er den deutschen Marathon-Rekord verbessert in den letzten vier Jahren. In 60:09 Minuten hält er außerdem den deutschen Halbmarathon-Rekord.

Im vergangenen Jahr rangierte er in der Welt-Bestenliste auf Platz 27. Nimmt man aber pro Nation nur drei Läufer in die Wertung – bei Olympischen Spielen dürfen pro Nation auch nur drei Athleten an den Start gehen –, waren nur acht Läufer schneller als der 28-Jährige vom SCC Berlin.

Nach seinem Rekordrennen im vergangenen September in Berlin hat er sich eine Pause gegönnt, ist in die USA gereist. Mittlerweile ist er aber schon längst wieder in das Training eingestiegen und bereitet sich in Kenia in einer großen Gruppe von mehr als 35 Läufern auf die Olympia-Saison vor. Dass die dortigen Laufstrecken auch so einige Steigungen aufweisen, kommt ihm jetzt zugute.

Schließlich wird auch der Olympia-Kurs alles andere als potteben sein. „Klar wünscht man sich eher einen flachen Kurs wie in Berlin“, gibt er zu. „Aber ich bin es aus dem Training in Kenia gewohnt, auch Steigungen zu laufen.“

Amanal Petros freut sich auf das Rennen in Paris. Es wird seine zweite Olympia-Teilnahme nach Tokio 2021 sein, als er Platz 29 belegte. Seitdem hat sich viel geändert. Nicht nur bei ihm, sondern generell im deutschen Marathon. Amanal Petros freut sich darüber. „Die Konkurrenz hat uns auf jeden Fall nach vorne gebracht“, meint er. „Als ich 2019 meinen ersten Marathon in 2:10:29 Stunden gelaufen bin, war das noch ein Riesen-Ding. Heute laufen so viele Deutsche unter 2:10 Stunden.“

Vor den Olympischen Spielen hat er noch ein paar Rennen geplant. Nach dem Halbmarathon am 17. März in Lissabon (nach Redaktionsschluss) will er beim Hannover-Marathon an den Start gehen, wo auch die Deutschen Meisterschaften ausgetragen werden. Anfang Juni will er noch bei den Europameisterschaften in Rom über die Halbmarathon-Distanz starten, bevor dann am 10. August mit dem Olympia-Marathon das Saison-Highlight folgt. Und Amanal Petros mittendrin ist im Kampf um die vorderen Platzierungen.



**DOMENIKA
MAYER**

DOMENIKA MAYER

Bestzeit: 2:23:47 h (2023) | Verein: LG Telis Finanz Regensburg | Geburtstag: 3.10.1990

Bis Ende Januar war sich Domenika Mayer nicht sicher, ob sie wirklich zu den Olympischen Spielen nach Paris reisen würde. Und das, obwohl sie beim Berlin-Marathon im vergangenen September in 2:23:47 Stunden ein phänomenales Rennen gerannt war und damit zwischenzeitlich die zweitschnellste Deutsche aller Zeiten war. Aber die Regensburgerin wusste um die Qualitäten der anderen deutschen Läuferinnen. Letztlich reichte es für Domenika Mayer, nur die Kasselerin Melat Kejeta unterbot ihre Zeit noch. „Ich muss aber sagen, dass ich nicht damit gerechnet habe, dass so viele unter 2:26 Stunden laufen würden“, zollt die 33-Jährige den anderen Läuferinnen Respekt.

Mit der Sicherheit, zu den drei schnellsten deutschen Marathonläuferinnen zu gehören, kann Domenika Mayer sich nun gezielt auf Olympia vorbereiten. Und auch ihre Gesundheit spielt da jetzt wieder mit. „Nach dem Berlin-Marathon hatte ich eine angerissene Plantar-Sehne unter dem Fuß“, erzählt die Mutter zweier Töchter. Sechs Wochen habe sie pausiert. „Das hat alles länger gedauert als gedacht und ich musste auch ein paar Rückschläge einstecken.“ Zwischen Weihnachten und Neujahr war an Laufen wegen erneuter Schmerzen nicht zu denken, obwohl es keinen Befund gab. Durch die lange Pause habe wahrscheinlich die Muskulatur abgebaut, das führte zu Fehlstellungen und zu Schmerzen. „Manchmal war ich echt hoffnungslos, weil es nicht vorwärts ging.“

Mittlerweile liegt das aber hinter Domenika Mayer. Sie kümmert sich noch regelmäßig um die Stärkung ihres Fußes, kann aber wieder normal trai-

nieren. Das stellte sie Anfang Februar bei einem Zehn-Kilometer-Rennen in Bad Füssing unter Beweis, das sie aus dem Training heraus bestritt und wo sie ihre Bestleistung auf 31:54 Minuten steigerte. Vor Olympia hat sie noch verschiedene Wettkämpfe geplant. Den Lissabon-Halbmarathon am 17. März (nach Redaktionsschluss) zum Beispiel, um sich dort für einen EM-Start in Rom Anfang Juni zu qualifizieren. Und am 14. April kämpft sie beim Hannover-Marathon um den deutschen Meisterinnentitel.

Im Training ist sie mit dem Kopf jetzt aber auch schon oft in Paris und bei der dortigen Strecke, die nicht die einfachste sein wird. Dort warten auf die Läuferinnen und Läufer einige Steigungen und Bergab-Passagen. Domenika Mayer kann im bergigen Terrain laufen, im vergangenen Jahr war sie bei der Berglauf-WM am Start, wo sie zweimal unter die Top-Acht lief und mit dem Team Silber gewann. „Aber man muss so etwas natürlich auch trainieren, was wir tun werden. Kraftausdauer am Berg gehört zu meinem Training sowieso immer dazu.“

Und dann zählt es in Paris. „In Meisterschaftsrennen ist wirklich immer alles möglich, auch wenn andere eine viel bessere Bestzeit haben“, weiß Domenika Mayer, die vor zwei Jahren bei der EM in München Sechste wurde und mit dem Team Gold gewann. Sie freut sich, dass die Spiele so nah zu ihrer Heimat stattfinden, unter ähnlichen klimatischen Bedingungen wie in Deutschland. Und besonders darüber, dass Familie und Freunde einfach so zum Anfeuern nach Paris reisen können.



SAMUEL FITWI

Bestzeit: 2:06:27 h (2024) | Verein: Silvesterlauf Trier | Geburtstag: 1.1.1996

Dass es sich manchmal lohnt, ein Risiko einzugehen, das hat Samuel Fitwi in diesem Jahr bewiesen. Denn beim Dubai-Marathon Anfang Januar schloss er sich der schnellsten Gruppe von Läufern an, obwohl diese ein bisschen zu schnell für ihn war. Der Grund: Es gab einfach keine zweite, etwas langsamere Gruppe, in der der Trierer hätte laufen können. Und alleine laufen kostet viel Kraft. Also lief er mutig vorne mit. Bereits nach 61:55 Minuten erreichte er die Halbmarathonmarke – kaum langsamer als bei seiner persönlichen Bestzeit, die er im April 2023 beim Berliner Halbmarathon in 61:44 Minuten aufgestellt hatte.

Bis kurz vor Kilometer 30 hielt Samuel Fitwi das Tempo und war auf Kurs zu einer Zeit von 2:04 Stunden – schneller als Amanal Petros (SCC Berlin) bei seinem deutschen Rekord (2:04:58 h). Dann aber wurde er doch noch ein wenig langsamer, lief aber trotzdem noch hervorragende 2:06:27 Stunden und ist damit jetzt der zweitschnellste Deutsche aller Zeiten. „Ich wusste, dass ich gut drauf bin und war optimistisch, die Olympianorm von 2:08:10 Stunden zu schaffen“, sagt der 28-Jährige. „Aber so eine Zeit war nicht zu erwarten.“

Im September 2023 hatte er bereits in Berlin versucht, die Norm zu unterbieten. In 2:08:28 Stunden hatte er damals seine Bestleistung um fast vier Minuten unterboten – die Norm aber um 18 Sekunden verpasst. „Ich habe danach noch einmal drei Monate in der Höhe in Äthiopien trainiert“, blickt er zurück. Und dort bereitet er sich auch jetzt wieder vor. Nach zahlreichen PR-Terminen nach seinem Coup in Dubai und einer gewissen Erholungspause steckt der gebürtige Eritreer nun voll in der Vorbereitung auf seine weiteren Rennen.

Am 4. April reist er direkt aus der äthiopischen Höhe nach Berlin und läuft dort drei Tage später den Berliner Halbmarathon – der bekanntermaßen zu den ganz schnellen Rennen über die 21,0975 Kilometer gehört. Und ein weiteres schnelles Rennen will er dann im Juni bei der EM zeigen: Auch dort hat er einen Halbmarathon-Start geplant. Doch auch wenn er diese Rennen natürlich ernst nimmt: Der absolute Höhepunkt wartet am 10. Au-

gust in Paris: der Olympia-Marathon.

Samuel Fitwi ist schon bei zahlreichen Europameisterschaften gestartet, zuletzt 2022 in München, wo er über 10.000 Meter mit Bestleistung von 28:03,92 Minuten auf Rang neun lief. Doch Meisterschaften auf Weltniveau – das erlebt er dieses Jahr zum ersten Mal. „Eine Prognose für einen Platz fällt mir daher schwer“, sagt er. Sein Ziel: Optimal vorbereitet sein, das Beste geben und dann versuchen, bei den Rhythmuswechseln, die es wegen des welligen Profils der Strecken geben wird, mitzulaufen. Und dass er sich in herausfordernden Situationen anpassen und Herausragendes daraus machen kann, das hat er in diesem Jahr ja bereits bewiesen.



**SAMUEL
FITWI**

LAURA HOTTENROTT

Bestzeit: 2:24:32 h (2023) | Verein: PSV Grün-Weiß Kassel | Geburtstag: 14.5.1992

Bis Laura Hottenrott sich für Olympia qualifizierte, musste sie so einige Hürden überwinden. Beim BMW Berlin-Marathon im September lief sie in 2:29:38 Stunden noch deutlich an der Olympia-Norm von 2:26:50 Stunden vorbei. So manch einer hatte sie da schon nicht mehr auf der Rechnung für einen Olympia-Startplatz. „Aber mein Vater Kuno, der mein Trainer ist, und ich haben weiterhin daran geglaubt, dass ein guter Marathon möglich ist“, erzählt Laura Hottenrott. „In Berlin waren einfach viele Dinge zusammengekommen, die an dem Tag nicht optimal waren.“

Und so entschieden sich Vater und Tochter, zehn Wochen nach dem Berlin-Marathon in Valencia noch einmal einen Angriff auf die Marathon-Olympia-Norm zu wagen. Aber auch das war kein Selbstläufer. Laura Hottenrott bekam keinen Elitestartplatz, sondern musste jemandem aus dem Massefeld einen Startplatz abkaufen. Somit konnte sie aber auch keine individuelle Verpflegung abgeben, wie es den Eliteläuferinnen und -läufern vorbehalten ist. Und auch einen Pacemaker hatte sie nicht. Aber all das und, „dass schon viele nicht mehr an mich geglaubt haben, hat mich eher zusätzlich motiviert“, erzählt die 31-Jährige.

Laura Hottenrotts Vater Kuno ist Sportwissenschaftler und Universitätsprofessor für Trainingswissenschaft. Laura Hottenrott, oder genauer Dr. Laura Hottenrott, hat selbst in Trainingswissenschaften promoviert. Das Duo nutzt sein Wissen für viele Leistungsdiagnostiken im Training. „Wir haben anhand meiner Trainingsleistungen schon gesehen, dass eine Zeit unter der Olympia-Norm und eventuell auch unter 2:26 Stunden möglich ist“, blickt die Kasselerin zurück.

Was für ein Rennen ihr dann in Valencia aber gelang, das überraschte selbst das Duo. Denn, obwohl sie keinen Tempomacher hatte, obwohl sie ein eher variables und nicht gleichmäßiges Rennen lief, konnte sie am Ende noch richtig zulegen und war im Ziel nicht einmal völlig erschöpft. „Ich bin die letzten zwölf und vor allem die letzten sieben Kilometer sehr schnell gelaufen, auf den letzten sieben Kilometern einen Schnitt von 3:18 Minuten pro Kilometer.“ Und so erreichte sie bereits nach 2:24:32 Stunden das Ziel. Nur vier deutsche Frauen waren jemals schneller.

Und damit war Laura Hottenrott plötzlich als Zweitschnellste im Nominierungszeitraum wieder mitdrin im Rennen um die drei Startplätze für Olympia. Doch dann schob sich Melat Kejeta noch vor sie und



Domenika Mayer – nun durfte niemand mehr schneller sein. Katharina Steinruck ging am 28. Januar beim Osaka-Marathon an den Start, bis zum 31. Januar war es noch möglich, sich für Olympia zu qualifizieren. „Ich war schon sehr nervös und habe gezittert“, erzählt Laura Hottenrott. „Vom Rennen in Osaka gab es keinen Livestream, ich habe erst morgens Katharinas Zielzeit gesehen.“ In 2:24:56 Stunden blieb diese nur wenige Sekunden über der Zeit von Laura Hottenrott, die damit das Ticket sicher hatte.

„Noch nie waren die deutschen Startplätze so umkämpft. Es gibt in Deutschland gerade so viele talentierte Frauen mit starken Leistungen – für mich ist es etwas ganz Besonderes, da zu den besten Drei zu gehören“, wertschätzt sie auch die Leistungen ihrer Konkurrentinnen. Welche Wettkämpfe sie vor Olympia noch laufen wird, stand zum Redaktionsschluss noch nicht fest. Klar war nur, dass sie auf einen Frühjahrsmarathon verzichtet und sich voll auf den Olympia-Marathon fokussiert. Darauf bereitet sie sich nicht in Kenia oder Südafrika wie viele andere vor, sondern nutzt die Gegebenheiten in Europa. Zum Beispiel in Livigno in den italienischen Alpen in einem Trainingslager, in dem sie Skilanglauf und Laufen kombiniert. Was genau in Paris möglich sein wird und mit welchen Zielen sie in das Rennen geht, wird sich nach dem Training der nächsten Monate ergeben. Eines ist aber klar: Laura Hottenrott freut sich, dass die Olympiastrecke so einige Höhenmeter beinhaltet, denn sie ist nicht nur eine hervorragende Straßenläuferin, sondern fühlt sich auch bei Bergrennen wohl. Im vergangenen Jahr lief sie bei der Berglauf-WM im Einzel auf einen hervorragenden vierten Platz und gewann mit der Mannschaft Silber. Und vielleicht wird Laura Hottenrott die Erfahrung, in der Qualifikation schon so einige Hürden überwunden zu haben, helfen, nun auch die Herausforderungen des Olympia-Marathons zu meistern.



RICHARD RINGER

Bestzeit: 2:07:05 h (2023) | Verein: LC Rehlingen | Geburtstag: 27.2.1989

Dass der Marathonkurs bei den Olympischen Spielen in Paris einige Höhenmeter aufweisen und nicht so einfach zu laufen sein wird, darüber freut sich Richard Ringer in gewisser Weise. „Ich will in Paris unter die Top 12 laufen“, sagt der Europameister. „Wenn alles klappt, auch unter die Top 8.“ Und er glaubt, dass das für Läufer, die nicht zur absoluten Weltspitze gehören, eher möglich ist, wenn der Kurs nicht flach ist, sondern einige Herausforderungen bereithält. Durch die Steigungen und Bergab-Passagen wird es immer wieder Tempowechsel geben, und das liegt Richard Ringer. Zur absoluten Weltspitze gehört er nicht unbedingt. Im vergangenen Jahr rangierte er mit seiner Bestleistung von 2:07:05 Stunden in der „bereinigten“ Weltbestenliste, in der wie bei Olympia nur drei Läufer pro Nation gewertet werden, auf Platz 36. Aber Richard Ringer ist ein Wettkampftyp. Wenn es zählt, ist er da. Das hat man unter anderem 2022 gesehen. Da lag er am Ende des Jahres in der europäischen Bestenliste auf Platz 22 mit 2:10:21 Stunden, die er in München gelaufen war. Mit diesen 2:10:21 Stunden war er allerdings Europameister im Marathonlauf geworden. Als erster Deutscher. Mit einem Schlussspurt, der einmalig war.

Für Richard Ringer sind es die dritten Olympischen Spiele, an denen er teilnimmt. 2016 in Rio de Janeiro schaffte er über 5000 Meter nicht den Finalinzug, nachdem er kurz zuvor über diese Distanz Bronze bei der EM gewonnen hatte. 2021 bei den Spielen in Tokio, bzw. Sapporo, wo die Marathons

ausgetragen wurden, war er 25. im Marathonlauf. Es war damals erst sein dritter Marathonstart. Seitdem hat sich viel getan. Nicht nur hat er einige Marathonläufe mehr in den Beinen und damit auch mehr Erfahrung. Er hat seine Bestleistung auch bis auf 2:07:05 Stunden verbessert.

Gelaufen ist er die im vergangenen Dezember in Valencia. Er selbst glaubt aber, dass da noch mehr drin ist, weil er in Valencia noch nicht voll ans Limit gegangen ist. Zum Zeitpunkt des Rennens war Ringer der Zweitbeste deutsche Marathonläufer im Nominierungszeitraum für Olympia. „Ich habe mich in Valencia voll auf den Zweikampf mit Hafom Welay konzentriert“, erzählt der 34-Jährige. Ringer ging davon aus, dass, sollte er Welay hinter sich lassen, keine zwei weiteren Deutschen seine Zeit unterbieten und ihn somit aus dem Olympia-Team stürzen würden.

Seine Rechnung ging auf. Auch wenn es noch verdammt eng wurde. Samuel Fitwi war in 2:06:27 Stunden noch schneller, Hendrik Pfeiffer in 2:07:14 Stunden nur minimal langsamer. All das ist nun Geschichte. Nach einer kleinen Pause nach dem Valencia-Marathon befindet sich Richard Ringer voll in der Vorbereitung auf den Olympia-Marathon, dem er alles andere unterordnet. So wird er zwar noch ein paar Wettkämpfe vor Paris laufen, ob die Ergebnisse dort aber gut sind oder nicht, ist für ihn zweitrangig. „Abgerechnet wird in Paris“, weiß er. Und dass Richard Ringer im entscheidenden Moment über sich hinauswachsen kann, das sollte mittlerweile jeder wissen.

»IM OLYMPIA-MARATHON IST ALLES MÖGLICH«

*Noch nie war der Kampf um die Olympia-Tickets unter den deutschen Marathonis so erbittert wie in diesem Jahr, noch nie wurden so viele schnelle Zeiten gelaufen. **Marathon-Bundestrainer Matthias Kohls spricht im Interview über die spannende Qualifikation, den anspruchsvollen Marathon-Kurs in Paris und darüber, was er den Deutschen bei Olympia zutraut.***

Matthias, die Leistungsdichte im deutschen Marathonlauf war noch nie so hoch, der Kampf um die Olympia-Tickets noch nie so erbittert wie in diesem Jahr. Letztlich haben sechs Frauen und vier Männer die Norm unterboten, es dürfen aber nur jeweils drei starten. Wie hast du die Olympia-Qualifikation erlebt?

Die zweite Jahreshälfte 2023 war phänomenal. Man konnte schon erwarten, dass der Marathon-Kader stark ist. Aber diese Dramaturgie und Zuspitzung im Dezember und Januar – das war nicht abzusehen.

Es war bis zum Ende des Nominierungszeitraums am 31. Januar spannend. Hendrik Pfeiffer und Deborah Schöneborn sind am 14. Januar in Houston, Katharina Steinruck am 28. Januar in Osaka gelaufen. Alle drei haben den Sprung ins Olympia-Team nur um Sekunden verpasst ...

Ja, das war wirklich ein Krimi. Es gab so viele Teilgeschichten. Melat Kejeta zum Beispiel, von der wir gedacht haben, sie wird die Stärkste sein. Und die dann in Valencia im Dezember ausgestiegen ist und deren Start plötzlich auf der Kippe stand, bevor sie in Dubai im Januar doch noch die Kurve bekommen hat. Oder Richard, der vielleicht schon hoffte, in Hamburg im Frühling 2023 in 2:08:08 Stunden alles klargemacht zu haben. Und der dann realisierte, dass er noch nachlegen muss.

Das Schöne daran ist, dass Deutschland je drei starke Läuferinnen und Läufer nach Paris schicken kann. Schade ist aber natürlich, dass so gute Athletinnen und Athleten wie Deborah Schöneborn, Katharina Steinruck, Fabienne Königstein und Hendrik Pfeiffer, die alle die Norm unterboten haben, daheimbleiben müssen. Wie bewertest du das?

Natürlich ist es schade. Aber diese vier haben den Boom auch mitausgelöst, indem sie so einen Druck ausgeübt haben. Und es gibt ja noch mehr Läuferinnen und Läufer,

die das auch gemacht haben. Miriam Dattke und Simon Boch zum Beispiel, die beim Frankfurt-Marathon Pech hatten. Sebastian Hendel, der in München fehlgeleitet wurde. Filimon Abraham, der das Jahr 2023 mit dem ersten Paukenschlag von 2:08:22 Stunden eröffnet hat und dann verletzungsbedingt nicht mehr eingreifen konnte. Oder Haftom Welday, der als 15. in Budapest letztes Jahr eine super WM gelaufen und jetzt nicht einmal als Ersatz dabei ist. Für alle, die es jetzt nicht geschafft haben, ist das natürlich brutal und enttäuschend. Ausblickend werden wir uns bei der momentanen Leistungsdichte mit dem Thema „Trials“ für Los Angeles 2028 beschäftigen.

Was traust du den Deutschen in Paris zu?

Es gibt überhaupt nur fünf Nationen, in denen Deborah Schöneborn und Hendrik Pfeiffer, als jeweils Viertbeste bei den Frauen und Männern, nicht im Team wären. Wir gehören vom Papier also schon zu den sechs besten Nationen. Wir werden uns natürlich mit größtmöglicher Professionalität und Akribie vorbereiten. Und ich denke Top Fünf als Team und dazu zwei bis vier Top-Zwölf-Platzierungen das wäre ein ambitioniertes, aber nicht unrealistisches Ziel.

Was erwartest du generell für die Rennen in Paris?

Ich denke, es werden strategische Ausscheidungsrennen. Wer nach Paris reist, um Bestleistung zu laufen, der wird sicherlich scheitern. Denn der Kurs hat es wirklich in sich.

Weltrekordler Kelvin Kiptum aus Kenia ist im Februar nach einem Autounfall verstorben. Macht Eliud Kipchoge, der in Rio und Tokio gewonnen hat, das Triple perfekt?

Man hatte ja versucht, das Olympia-Rennen zu einem Duell zwischen Weltrekordler Kelvin Kiptum und Ex-Weltrekordler Eliud Kipchoge zu machen. Ich glaube nicht, dass es so gekommen wäre, auch wenn Kelvin



Kiptum nicht verstorben wäre. Olympia ist immer ein Ort der Überraschungen, wo alles möglich ist. Und ich glaube auch, dass Eliud Kipchoge seinen Zenit überschritten hat. Er weiß natürlich, wie man solche Rennen gewinnen kann. Aber ob er körperlich dazu in der Lage ist, das muss er erst noch beweisen.

Kann man sowohl bei den Männern als auch Frauen überhaupt Favoriten bzw. Favoritinnen ausmachen?

Ich möchte mich nicht festlegen – bei dem, was da gerade im Marathonlauf los ist. Wenn man einen guten Tag erwischt und eine Strategie hat, kann da viel möglich sein. Ich kann keine Favoriten und Favoritinnen erkennen.

Du hattest es schon angesprochen: Der Kurs in Paris beinhaltet einige Höhenmeter und auch deutliche Steigungen. Wie schätzt du den Kurs ein?

Die Streckenführung folgt dem historischen Motiv von 1789, dem „Marsch der Frauen“ nach Versailles, um den König in die Stadt zu holen. Die brauchten damals zwei Tage – schnell ist anders. Aber im Ernst: Höhenmeter und Steigungen sind das Eine. Am kritischsten sehe ich aber die Passagen mit Gefälle. Eine der Bergab-Rampen ist so extrem steil, dass man das auf jeden Fall vorher trainieren muss. Das werden wir in die Vorbereitung mit aufnehmen.

Liegt der Kurs den deutschen Läuferinnen und Läufern?

Mit Domenika Mayer und Laura Hottenrott haben wir ja sogar zwei Bergläuferinnen dabei, die so etwas auch schon im Wettkampf erlebt haben. Denn Bergablaufen im Training ist auch noch mal etwas anderes als im Wettkampf. Da haben die beiden gewisse Vorerfahrungen. Aber alle anderen werden das natürlich auch trainieren und sich nicht nur das Profil auf dem Papier anschauen. Unmittelbar nach der EM in Rom werden wir in Paris die Strecke auch noch einmal genau betrachten und zusammen mit unserem medizinischen Kompetenz-Team die Renntaktik besprechen.

Bei den Europameisterschaften in Rom im Juni werden die Olympia-Starterinnen und -Starter auch laufen?

Die EM ist eine wichtige Zwischenstation. Momentan haben sich fast alle Olympia-Starter und -Starterinnen vorgenommen, dort den Halbmarathon zu laufen, bei dem je sechs Läuferinnen und Läufer pro Nation starten dürfen. Dort gibt es ja auch eine Teamwertung. Das wäre ein schöner Auftakt und auch sehr motivierend für die letzten Vorbereitungs-Wochen, wenn wir nach Rom mit positiven Erlebnissen in die letzte Phase übergehen könnten.

Wenn wir über Olympia hinausschauen: Die Entwicklung im Marathon ist gerade rasant. Was denkst du, ist im deutschen Marathonlauf in den kommenden Jahren möglich?

Es gab dieses Jahr in Deutschland Läuferinnen und Läufer, die Pech hatten und sicherlich noch schneller hätten laufen können. Miriam Dattke, Simon Boch, Sebastian Hendel oder auch Haftom Welday. Filimon Abraham war verletzt und konnte gar nicht eingreifen. Wenn man allein die nimmt, hätten wir eigentlich schon zwei Teams für Paris stellen können. Und es hat auch keine und keiner von den aktuellen Top-Läuferinnen und -Läufern ein Karriereende angekündigt. Dazu kommen noch Läuferinnen und Läufer von den Unterdistancen, die sich in den nächsten Jahren bestimmt auch am Marathon ausprobieren werden. Alina Reh, Konstanze Klosterhalfen und Nils Voigt zum Beispiel. Ich bin zuversichtlich, dass wir in den nächsten drei bis fünf Jahren noch eine weitere Leistungssteigerung erleben werden.

**DEUTSCHE LÄUFERINNEN
UND LÄUFER MIT ERFÜLLTER
OLYMPIA-NORM FÜR PARIS**

Frauen (2:26:50 h)

Melat Kejeta (2:21:47 h)
Domenika Mayer (2:23:47 h)
Laura Hottenrott (2:24:32 h)
Deborah Schöneborn (2:24:54)
Katharina Steinruck (2:24:56)
Fabienne Königstein (2:25:48)

Männer (2:08:10 h)

Amanal Petros (2:04:58 h)
Samuel Fitwi (2:06:27 h)
Richard Ringer (2:07:05 h)
Hendrik Pfeiffer (2:07:14 h)

MARATHON-
BUNDESTRAINER
MATTHIAS
KOHLS



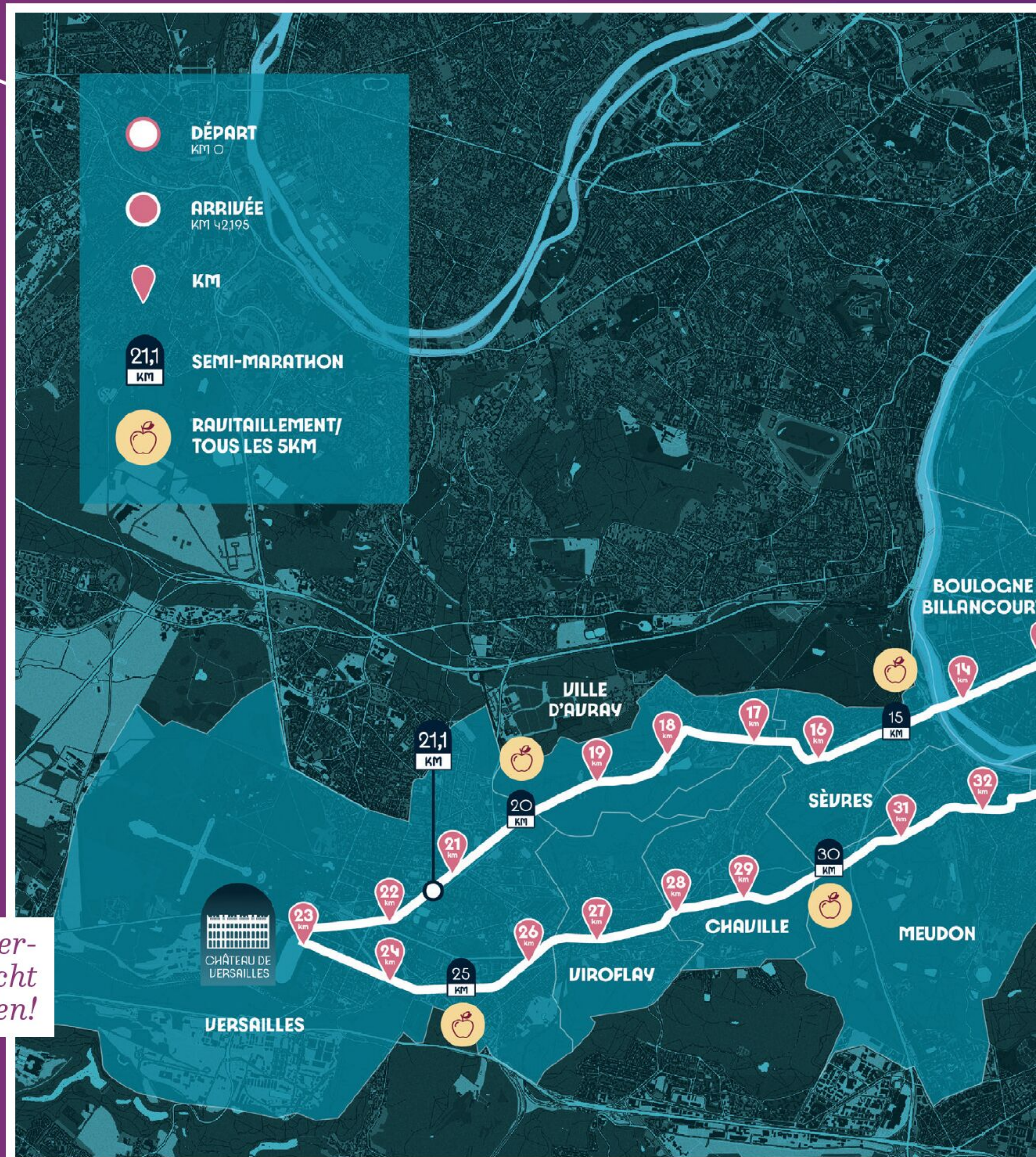
DIE OLYMPISCHE MARATHONSTRECKE

HISTORISCHE ROUTE

Bei der Planung der Marathonroute ließen sich die Organisatorinnen und Organisatoren vom „Marsch der Frauen nach Versailles“ inspirieren. Nach Ausbruch der Französischen Revolution 1789 erließ die Nationalversammlung die Augustdekrete, die die Abschaffung der Vorrechte des Adels beinhalteten. König Ludwig XVI. verweigerte die Unterschrift. Die Menschen in Paris hungerten. Am 5. Oktober 1789 versammelten sich daraufhin Tausende Marktfrauen vor dem Pariser Rathaus und forderten Brot. Nachdem sie der Pariser Bürgermeister nicht anhören wollte, zogen sie zu Fuß zum königlichen Schloss von Versailles. Sie erreichten, dass der König Lebensmittellieferungen versprach und sich bereit erklärte, die Dekrete der Nationalversammlung zu unterschreiben. Außerdem kam er der Forderung nach, in die Hauptstadt zu ziehen. Noch am frühen Nachmittag des 6. Oktobers bewegte sich der Zug der Marktfrauen wieder nach Paris. Der Olympische Marathon würdigt damit diejenigen, die Frankreich zum Land der Menschenrechte gemacht und die Werte der Menschlichkeit und Freiheit verteidigt haben.

„Dieses Rennen ist unvorhersehbarer denn je und es verspricht mythisch zu werden!“

Paula Radcliffe, Marathon-Weltrekordlerin zwischen 2003 und 2019



WIE ES ZUM MARATHONLAUF UND SEINER LÄNGE KAM

Der Legende nach entstand der Marathonlauf 490 vor Christus, als der Laufbote Pheidippides von Athen in zwei Tagen rund 246 Kilometer nach Sparta lief, um Hilfe im Krieg gegen die Perser zu holen. Daraus entstand 500 Jahre später die Legende, dass ein Läufer sich nach dem Sieg der Athener in der Schlacht von Marathon auf den knapp 40 Kilometer langen Weg nach Athen gemacht habe, wo er nach Verkündung seiner Botschaft „Wir haben gesiegt“ tot zusammengebrochen sei. Pierre de Coubertin entschied, den Marathon in das Programm der ersten Olympischen Spiele der Neuzeit aufzunehmen, die 1896 in Athen stattfanden. Damals wurden noch rund 40 Kilometer gelaufen. Erst bei den Olympischen Spielen 1908 in London betrug die Strecke genau 42,195 Kilometer, als man vom Schloss Windsor bis vor die königliche Loge im Olympiastadion lief. Danach wurde die Marathondistanz auf 42,195 Kilometer festgelegt.

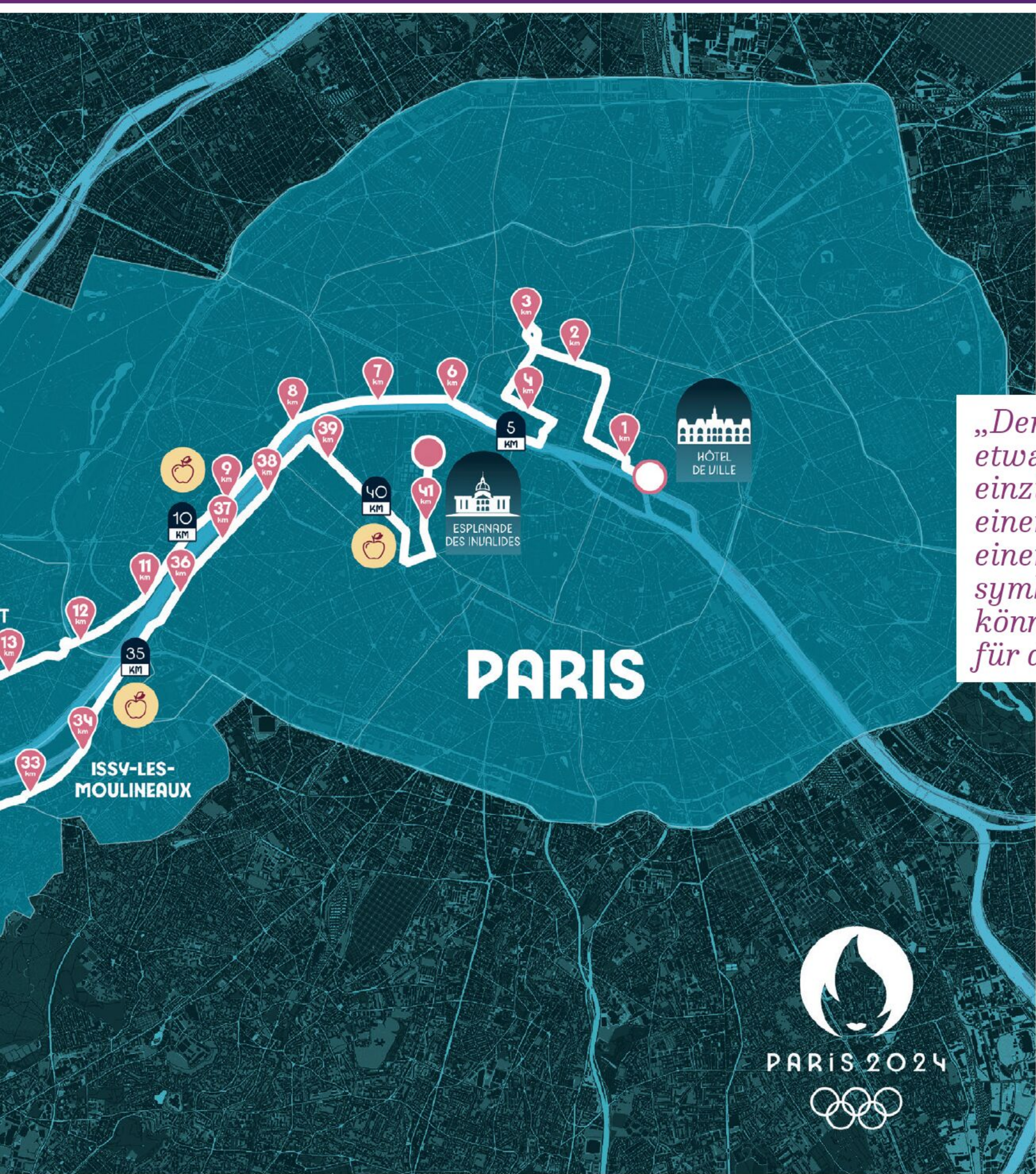
LAUF DURCH NEUN GEMEINDEN

Auf den 42,195 Kilometern von Paris nach Versailles und zurück passieren die Läuferinnen und Läufer neun Kommunen: Paris, Boulogne-Billancourt, Sèvres, Ville D'Avray, Versailles, Viroflay, Chaville, Meudon und Issy-Les-Moulineaux.



Spektakulär und herausfordernd – so bezeichnen die Organisatoren die Marathonstrecke von Paris. Fakten und Informatives rund um die 42,195 Kilometer bei Olympia.

Foto: Paris 2024



HERAUSFORDERNDES PROFIL

Ein Bestzeitenkurs ist die olympischen Marathonstrecke sicherlich nicht! 438 Meter bergauf und 436 Meter bergab sind zu bewältigen. Die maximale Steigung beträgt 13,5 Prozent, bergab sind es maximal 13,4 Prozent. Der mit 183 Metern höchste Punkt der Strecke wird bei Kilometer 20,3 erreicht, der tiefste (27 m) bei Kilometer 14,2.

„Der Marathon wird zweifellos etwas Besonderes sein. Es wird ein einzigartiges Erlebnis sein, in solch einer beeindruckenden Kulisse, an einem so geschichtsträchtigen und symbolträchtigen Ort zu laufen. Ich könnte mir kein perfekteres Rennen für die Spiele wünschen.“

Ex-Marathon-Weltrekordler Eliud Kipchoge, Marathon-Olympiasieger 2016 und 2021

ERFOLGREICHSTE LÄUFER

Gleich drei Läufern gelangen zwei Marathon-Titel bei Olympia: dem Äthiopier Abebe Bikila (1960 & 1964), dem Deutschen Waldemar Cierpinski (1976 & 1980) und dem Kenianer Eliud Kipchoge (2016 & 2021). Mit einem weiteren Triumph in Paris könnte Eliud Kipchoge als erster Läufer der Geschichte ein drittes Olympia-Gold im Marathon gewinnen.

VORBEI AN ZAHLREICHEN SEHENSWÜRDIGKEITEN

Die Läuferinnen und Läufer werden voll auf ihr Rennen fokussiert sein – fast ein bisschen schade, denn sie passieren zahlreiche Sehenswürdigkeiten: Das Hôtel de ville de Paris – das Pariser Rathaus – ist der Startpunkt. Danach geht es unter anderem vorbei an der Opéra Garnier, am Place Vendôme, am Jardin des Tuileries, am Louvre, am Place de la Concorde, am Grand Palais und Palais de Tokyo. Highlights sind sicherlich das Schloss von Versailles und der Eiffelturm, bevor am Ende auf der Esplanade des Invalides das Ziel erreicht wird.

FRAUEN-MARATHON ERSTMALS DAS FINALE

Seit 1896 laufen die Männer bei Olympischen Spielen Marathon, seit 1984 in Los Angeles dürfen das auch die Frauen. In Paris wird erstmals die Reihenfolge von Männer- und Frauenmarathon umgekehrt: Der Frauen-Marathon findet am 11. August statt, einen Tag nach dem Männer-Marathon. Das Frauen-Rennen wird der letzte und krönende Abschluss der Leichtathletikveranstaltungen sein, nur wenige Stunden vor der Abschlusszeremonie der Olympischen Spiele 2024 in Paris.

› VOR ODER NACH DEM LAUFEN ‹

SO DEHNST DU RICHTIG

*Sollte man sich als Läuferin oder Läufer dehnen? Und wenn ja: Besser vor oder nach dem Lauf? Und wie? **Hier liest du alles über Vor- und Nachteile des Dehnens und welche Übungen die besten sind.***

↳ Dehnen oder nicht dehnen – kaum ein Thema wird von Läuferinnen und Läufern, aber auch der Sportwissenschaft, kontroverser diskutiert. Soll man? Soll man nicht? Und falls ja: Vorher oder nachher? Unmittelbar danach oder nach einer Pause. Oder gar als eigene Dehn-Einheit? Für die Einen gehört Dehnen zu jeder Laufeinheit, andere nennen es Zeitverschwendung: Wer hat also recht?

Die Sache ist leider nicht ganz so einfach: Eine für alle gleiche Antwort gibt es hier nämlich nicht. Zum einen, weil Menschen – ihre Muskulatur, ihr Körper, der Umgang mit Belastungen – unterschiedlich sind. So unterschiedlich, dass eindeutige, klare Ja-Nein-Antworten oft nur eines wären: unseriös.

Deshalb tut sich auch die Wissenschaft schwer: Studien, die belegen, dass der Körper Dehnen braucht, gibt es nämlich nicht. Dennoch gehört das – meist abschließende – Dehnen zum geführten Lauftraining, bei Kursen, im Fitnesscenter oder auf dem Sportplatz im Verein so gut wie immer dazu.

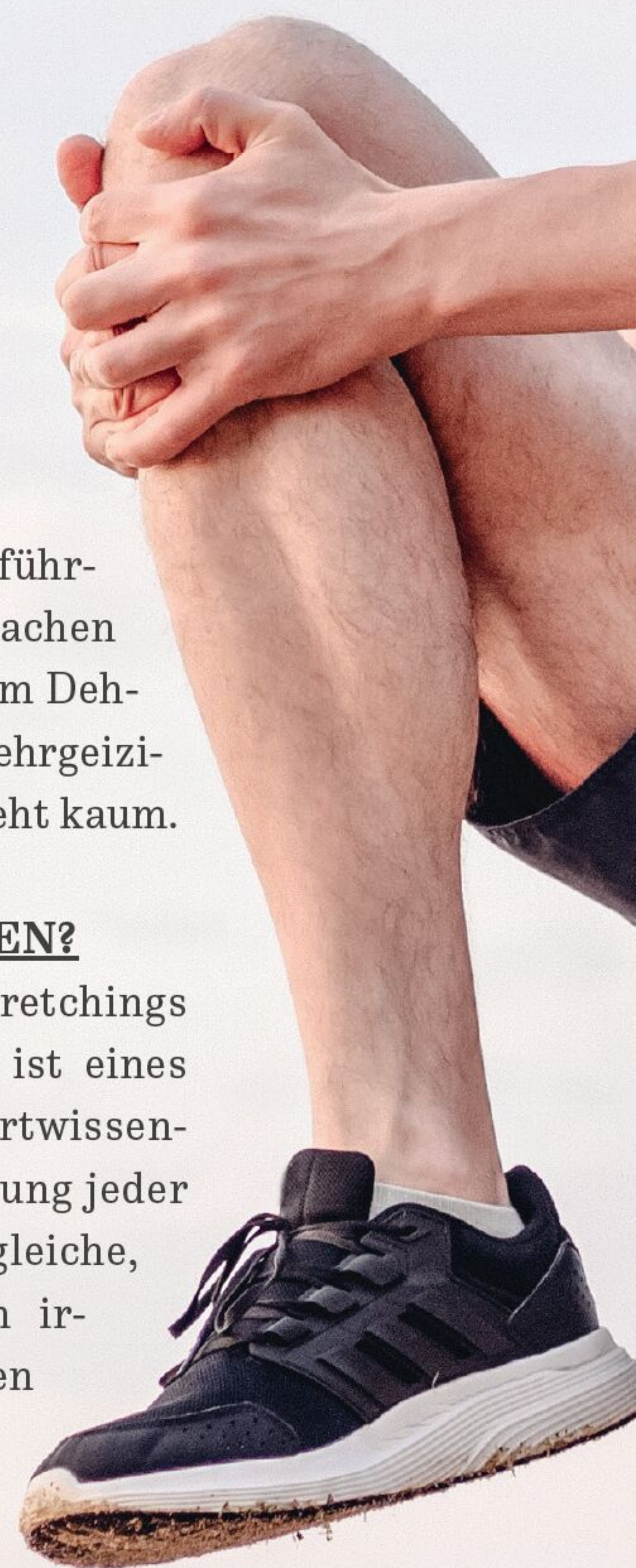
Warum? Weil man mit korrekt ausgeführtem Dehnen kaum etwas falsch machen kann: Die Intensität bestimmst du beim Dehnen ja selbst – und „Gefahr“ in einen ehrgeizigen Dehn-Wettkampf zu geraten, besteht kaum.

WIESO SOLLTE MAN SICH DEHNEN?

Und auch wenn der Nutzen des Stretchings wissenschaftlich nicht erwiesen ist, ist eines sehr wohl belegt. Medizinisch, sportwissenschaftlich aber auch durch die Erfahrung jeder Läuferin und jedes Läufers: Immer gleiche, monotone Bewegungsabläufe führen irgendwann zu Muskelverspannungen und Muskelverkürzungen. Zum Gefühl, dass das System aus dem Lot ist. „Muskuläre Dysbalancen“ heißt das in der Sprache der Wissenschaft.

Und regelmäßiges Laufen ist so ein immer gleicher Bewegungsablauf: Es trainiert die Skelletmuskulatur, belastet sie aber auch. Und dann zwackt es manchmal.

Und was tut man, dann? Genau: Man arbeitet dem Ziehen, der Verspannung entgegen. Wissenschaft-



A man and a woman are shown from the waist up, stretching on a beach. The man, on the left, is wearing a teal t-shirt and dark shorts, pulling his right leg forward. The woman, on the right, is wearing a black and teal sports bra and leggings, holding her right foot with her right hand. They are both smiling and looking towards the right. The background is a soft-focus view of the ocean and a sunset sky with warm orange and pink hues. A dark grey circle in the top right corner contains the text 'GESUNDHEIT' and 'ERNÄHRUNG' separated by a horizontal line.

GESUNDHEIT

ERNÄHRUNG



lich belegt oder nicht? „Was wirkt, das gilt“ lautet die Devise – zurecht. Darum jubeln deine Muskeln, Sehnen und Gelenke nach einer guten Stretching-Einheit. Fühlen sich besser, geschmeidiger, beweglicher und belastbarer – und du mit ihnen.

Das „wieso“ lässt sich in zehn einfachen Punkten zusammenfassen:

- » Dehnen erhöht die Flexibilität
- » es fördert Durchblutung und Stoffwechsel der Muskulatur
- » die Beweglichkeit von Gelenken, Sehnen und Bändern wird verbessert
- » man erholt sich rascher
- » das subjektive Wohlbefinden steigt, man fühlt sich ausgeglichener, oft „leichter“
- » sanftes (!) Dehnen vor dem Laufen be-

reitet die Muskulatur auf die Belastung vor und

- » es reduziert das Verletzungsrisiko.
- » es beugt auch Haltungs- und Rückenschmerzen vor, da
- » Dehnen wirkt Verspannungen und Muskelverkürzungen entgegen
- » es lässt muskuläre Dysbalance und Fehlhaltungen gar nicht erst aufkommen

**EINHEITLICHE DEHNREGELN?
UNMÖGLICH!**

Klingt toll. Ist es auch. Doch daraus einheitliche, für alle Läuferinnen und Läufer gültige Regeln abzuleiten, wer wann wo und wie, wie oft und wie intensiv dehnen soll, geht leider nicht. Dafür sind wir dann doch zu verschieden.

Was man aber sehr wohl kann: Über Basics und Grundsätze rund ums Dehnen reden. „Dos“ und „Dont’s“ erklären. Und Übungen so beschreiben, dass man sie richtig ausführt. Denn so wie beim Laufen zählen auch beim Dehnen Durchführung und Technik enorm.

Darum vorneweg eine kleine Warnung. Denn was auf alle Fälle falsch ist, lässt sich sehr wohl klar sagen: Ruckartiges, reißendes Dehnen und zu lange bzw. zu tief in der Dehnung Verharren. So kann man sich dann sogar beim Dehnen verletzen.

Die Grundregel lautet: Ein dosierbares Ziehen zu spüren, ist gut – aber echten Schmerz, egal ob Stechen oder Brennen, gilt es zu vermeiden.



Hilfreich ist da die sogenannte S-H-E-S-Eselsbrücke:

- » *Stretch dich vorsichtig, bis du ein leichtes Ziehen im Muskel spürst*
- » *Halte die Dehnung für 30 bis 45 Sekunden*
- » *Entspann dich zwei Sekunden lang*
- » *Stretch dich nochmal für 30 bis 45 Sekunden*

Wichtig ist es auch, zu wissen, dass Dehnen vor und nach dem Laufen nicht gleich funktioniert.

Beim Dehnen nach dem Laufen ...

- ... *solltest du die einzelnen Dehnungen jeweils 30 bis 45 Sekunden halten und*
- ... *danach etwa zwei Sekunden Pause machen, bevor du*
- ... *dich bei der zweiten Wiederholung etwas stärker dehnt, als beim ersten Durchgang*

Beim Dehnen vor dem Laufen ...

- ... *solltest du die Dehnübungen maximal 15 Sekunden lang halten und*
- ... *deine Muskeln nur einmal dehnen*

Dehnen kannst du deine Muskeln grundsätzlich auf zwei Arten: Statisch oder dynamisch.

STATISCHES VS. DYNAMISCHES DEHNEN

Der Unterschied ist leicht erklärt: Beim statischen Dehnen bringst du deinen Muskel in eine Dehnposition und hältst diese, bis der Dehnreiz – das Ziehen – schwächer wird. In der Regel passiert das nach 30, höchstens 45 Sekunden.

Beim dynamischen Dehnen bringst du deinen Muskel zunächst ebenfalls in eine Dehnposition. Doch statt die Position zu halten, federst du sanft immer tiefer in die Dehnung hinein. Aber Vorsicht: Bei dieser Dehnvariante läufst du Gefahr, die Übung nicht korrekt auszuführen. Der Muskel könnte überstreckt, eventuell gezerzt werden.

Auch wenn beide Varianten ihren Zweck erfüllen, solltest du deshalb mit statischem Dehnen anfangen – mit mehr Erfahrung ist dann der Wechsel zum dynamischen Dehnen kein Problem.

Ist es aber nun schlauer, wenn du dich

vor oder nach dem Laufen dehnt? Die Antwort ist – wieder einmal – nicht eindeutig: Du kannst beides tun. Es kommt drauf an, was du erreichen willst.

Willst Du deine Muskulatur auf die bevorstehende Belastung vorbereiten, solltest du sie vor deinem Lauftraining gut aufwärmen – und kurz dehnen. Das gilt besonders vor Tempo-Einheiten oder Intervall-Trainings: Nach kurzem Einlaufen (15 min) dehnt du das Bein am besten von unten aufwärts und von vorne nach hinten. Also: untere Wade, obere Wade, vorderer Oberschenkel, hinterer Oberschenkel und dann die Oberschenkelinnenseite.

Der optimale Dehn-Impuls sollte vor einem Lauf maximal 15 Sekunden pro Muskelgruppe oder Region dauern. Der Grund dafür ist simpel: Dehnen nimmt Spannung aus der Muskulatur. Nach dem Laufen ist diese Verringerung des „Muskeltonus“ genau das, was wir erreichen wollen. Doch Muskelspannung gibt dir neben Schnellkraft und Power auch Stabilität, also Sicherheit. Die brauchst du bei intensiven, schnellen oder „explosiv“ gelaufenen Belastungen besonders: Ein zu geringer Muskeltonus wird da zum Risiko und erhöht die Verletzungsgefahr.

Gerade im Wettkampf und bei kurzen, „knackigen“ Einheiten ist die hohe Grundspannung auch wichtig, damit der Muskel hohem Tempo standhalten kann: Aus diesem Grund solltest du sehr vorsichtig sein, wenn du dich vor Rennen dehnt.

SPANNUNG NACH DEM LAUFEN ABBAUEN

Um deinen Muskeln aber nach dem Laufen die Entspannung zu gönnen, die sie nun verdienen, solltest du ihnen danach helfen, diese Spannung abzubauen. Während des Laufens hat sich der Muskel – vereinfacht gesagt – prall aufgepumpt. Seine hohe Grundspannung steigert deine Leistungsfähigkeit. Aber er ist nun verkürzt.

Mit ausführlichem Dehnen hilfst du ihm jetzt, sich wieder in die Länge zu ziehen und lockerer zu werden. Ob Dehnen, wie oft gesagt wird, die Regeneration tatsächlich beschleunigt, ist immer noch

umstritten. Wichtiger ist aber ohnehin dein Wohlbefinden: Wenn du dich durch gutes Dehnen rascher fit und erholt fühlst, hast du alles richtig gemacht.

Auch in Hinblick auf die nächsten Läufe. Denn dass verspannte Muskeln Lauftechnik und Tempo beeinflussen, weiß, wer je mit Muskelkater oder kleinen Verletzung gelaufen ist. Mit richtigem und regelmäßigem Stretching hilfst du dir aber selbst, Verspannungen und Fehlhaltungen gar nicht erst entstehen zu lassen. Außerdem sind verspannte Muskeln auch verletzungsanfällig: Noch ein Argument für gutes Dehnen nach dem Training.

Wann genau ist nun der ideale Zeitpunkt zum Dehnen nach dem Laufen? Realistischerweise gleich nach dem Training, in jedem Fall aber solange deine Muskeln noch warm sind. Idealerweise gehst du vorher duschen und ziehst dir trockene Kleidung an. Denn in nassgeschwitzten Klamotten verkühlt man sich rasch: Du solltest es auch von der Witterung abhängig machen, wann und ob du im Freien dehnt. Denn Dehnen schützt natürlich nicht vor Erkältungen.

WER SICH NICHT DEHNEN SOLLTE

Womit wir beim letzten Punkt wären: Manche Läuferinnen und Läufer sollten gar nicht dehnen. Solltest du keine Verkürzungen, Verspannungen oder Dysbalancen haben, wird dir Dehnen zwar nicht schaden, aber auch nicht nutzen. Es ist dann überflüssig und lockert auf, was nicht gelockert werden muss.

Wirklich problematisch kann Stretching werden, wenn du an sich „hypermobil“, also überbeweglich, bist. In diesem Fall verringert das Dehnen die ohnehin suboptimale Stabilität deines Bewegungsapparates und du wirst für Verletzungen anfälliger.

Und dann ist da noch etwas: Gönn‘ deinem Körper immer die Erholung, die er braucht. Denn auch Dehnen ist eine Belastung. Nach intensiven, anstrengenden oder langen Läufen solltest du deshalb darauf verzichten: Dein Körper muss sich jetzt erstmal erholen. Sanftes Stretching und gutes Dehnen ist auch ein paar Stunden, vielleicht ja sogar eine ganze Nacht später immer noch eine Wohltat.

DIE WICHTIGSTEN DEHN-ÜBUNGEN FÜR LÄUFERINNEN UND LÄUFER



WADENMUSKULATUR

Im kurzen Ausfallschritt stützt du die Hände in die Hüften, dann verlagere das Gewicht auf das hintere Bein und beuge das Knie. Du spürst den Zug in der Wade des hinteren Beins und dehnt die Achillessehne und die untere Wadenmuskulatur. Um die obere Wade zu dehnen, vergrößere den Ausfallschritt. Stütz dich mit den Händen an einem Geländer, einem Baum oder einer Wand ab. Streck das hintere Bein, und drück die Ferse auf den Boden, bis du die Dehnung spürst. Dein Gewicht ruht auf den Armen und dem hinteren Bein.



OBERSCHENKELVORDERSEITE

Du dehnt die Oberschenkelvorderseite, indem du dich aufrecht hinstellst und mit der rechten Hand den rechten Fuß an der Fessel oder am Fußrücken fasst. Wenn es dir schwerfällt, die Balance zu halten, kannst du dich an einem Baum, einem Geländer oder einem Laufpartner abstützen. Zieh jetzt den Fuß in Richtung Gesäß. Wichtig: Bleib dabei aufrecht stehen, die Hüfte ist gestreckt, die Knie bleiben zusammen. Ein Hohlkreuz solltest Du vermeiden.



OBERSCHENKELRÜCKSEITE

Leg deinen Fuß auf einen Stuhl, eine Bank oder eine ähnlich hohe Stufe – oder stelle ihn einfach ein Stück nach vorne. Strecke das Bein und beuge dich mit geradem Rücken so weit vor, bis du ein Ziehen in den Muskeln an der Rückseite des Oberschenkels spürst. Die Spannung halten.



PO

Setze dich auf den Boden, das linke Bein ist gestreckt, das rechte wird so darüber geschlagen, dass der Fuß etwa auf Höhe des Knies steht. Mit dem linken Arm umschließe das linke Knie, die Hand ruht auf dem Oberschenkel. Drehe den Oberkörper leicht nach rechts und stütz dich mit dem rechten Arm nach hinten ab. Ziehe das Knie an Deine Brust, bis du die Dehnung auf der rechten Poseite spürst.



HÜFTBEUGER

Gehe in den Ausfallschritt, der vordere Fuß steht mit der kompletten Sohle auf dem Boden, das hintere Bein hat mit Fußspitze und Knie Bodenkontakt. Denk daran, deinen Oberkörper aufrecht zu halten. Verlagere dein Körpergewicht nach vorn aufs Knie, bis du die Dehnung in der Hüfte spürst. Wenn es unangenehm ist, in dieser Position auf dem Boden zu knien, kannst du die Übung auch durchführen, indem das Knie in der Luft ist und dein Körpergewicht vom vorderen Bein getragen wird.



ADDUKTOREN

Die Muskeln an der Innenseite der Oberschenkel lassen sich im seitlichen Ausfallschritt stretchen. Stell dich mit gegrätschten Beinen hin, die Füße etwas mehr als doppelt schulterbreit auseinander. Jetzt beuge das linke Bein, schiebe das Knie über die Fußspitze und verlagere dein Gewicht auf das linke Bein. Das andere Bein bleibt gestreckt, und du spürst die Dehnung in den Adduktoren.

FALKE

ERGONOMIC SPORT SYSTEM



› WAS BEI EINEM BRUMMSCHÄDEL HILFT ‹

KOPFSCHMERZ: LAUFEN ODER NICHT LAUFEN?



Text: Dr. Stefan Graf | Fotos: Adobe Stock/Krakenimages.com, Alexis Scholtz/peopleimages.com



Druck im ganzen oder Hämmern im „halben“ Kopf – Spannungskopfschmerzen sind unangenehm, Migräneanfälle quälend. Kann Laufen helfen?

↳ **Kopfschmerz ist nicht gleich Kopfschmerz. Mediziner unterscheiden rund 230 Kopfschmerzarten, von denen die meisten sehr selten sind. Was viele aus eigener Erfahrung kennen, ist der typische „dicke Kopf“, ein dumpfer, gleichmäßiger Druck etwa nach einem stressigen Arbeitstag.**

Dieser sogenannte „Spannungskopfschmerz“ ist die mit Abstand häufigste Kopfschmerzform. Beim Laufen tritt sie besonders bei Überlastung und/oder Fehlern im Trinkverhalten auf. Dehydratation (Körperwasser-Defizit) durch zu geringe Flüssigkeitsaufnahme, aber auch Störungen im Elektrolythaushalt – besonders ein Absinken des Natriumspiegels durch zu hohe Wasseraufnahme – können Spannungskopfschmerz beim Laufen auslösen.

Die zweithäufigste, ungleich belastendere Kopfschmerzform ist die Migräne. Der Begriff leitet sich von „hemi kranion“ (griechisch: „halber Kopf“) ab und damit ist ein Schmerzcharakteristikum genannt. Die meist einseitigen, anfallartigen, puckernd-pochenden Kopfschmerzen sind oft von Übelkeit, Erbrechen, hoher Licht- und Geräuschempfindlichkeit begleitet. Bei einigen kommt noch eine sogenannte „Aura“ mit Sehstörungen, Augenblitzen und Gefühlsstörungen hinzu. Eine Migräneattacke kann von einer Stunde bis zu mehreren Tagen andauern und erzeugt einen erheblichen Leidensdruck.

WIE ENTSTEHT SPANNUNGSKOPFSCHMERZ?

Über die Schmerzentstehung im Kopf haben sich selbigen bereits Generationen von Forscherinnen und Forschern zerbrochen. Abschließende Erklärungen gibt es bis heute nicht. Die Gehirnsubstanz selbst ist schmerzunempfindlich. Aber die Hirnhäute und ihre Blutgefäße enthalten Schmerzrezeptoren, die sensibel auf kleine Entzündungen reagieren. Die lange geltende Lehrmeinung, dass ein Wechsel zwischen Verengungen und Erweiterungen von Blutgefäßen Auslöser für Spannungskopfschmerzen ist, gilt heute als widerlegt. Solche

Blutgefäßreaktionen sind eher für die Migräne von Belang. Beim Spannungskopfschmerz scheinen Verspannungen der Muskeln in den Wänden von Gehirnarterien eine wichtige Rolle zu spielen, die oft von Verkrampfungen im Nacken-Schulterbereich herrühren. Wer lange oder sehr intensive Laufeinheiten bewältigt, verfügt vermutlich über eigene Erfahrung mit Verhärtungen in dieser Körperpartie, die beim Laufen viel Haltearbeit zu leisten hat.

Aber es gilt auch an entfernte Muskelgruppen zu denken, die aufgrund eines individuellen Laufstils Fehlspannungen aufbauen können. Sogar ein übererregter Wadenmuskel kann seinen Hochspannungszustand über Muskelketten bis in den Hinterkopf leiten und hier Schmerzen auslösen. Wenn etwas weh tut, nehmen wir Schonhaltungen ein, was zu weiteren Verspannungen führt – ein Teufelskreis. Ursachensuche bei Kopfschmerzen kann detektivische Kleinarbeit sein.

WAS PASSIERT WÄHREND EINER MIGRÄNEATTACKE?

Migräneanfälle werden durch Aktivierung spezieller Gehirnregionen – Migräne-Generatoren genannt – eingeleitet. In der Folge werden Botenstoffe freigesetzt, darunter das Serotonin. Klingelt da was? Serotonin wird gern als „Glückshormon“ bezeichnet und seine Konzentration im Gehirn nachweislich durch aerobe Belastungen, also moderaten Ausdauersport, erhöht.

Aber Serotonin übernimmt im Körper unzählige Aufgaben – nicht nur selig machende. Wie Serotonin wirkt, hängt davon ab, an welchem Orten es mit welchen „Anlegestellen“ (Rezeptoren) in Verbindung tritt. Mindestens 14 verschiedene Andockpunkte sind bekannt. Einige liegen in den Wänden der Gehirn-Blutgefäße. Wenn Serotonin hier andockt, kann es durch Erweiterung oder Verengung der Gefäße den Blutdruck und zugleich die Durchlässigkeit für Entzündungssubstanzen verändern. Treten diese ins Hirngewebe über, lösen sie in den Hirnhäuten eine Schmerzreaktion aus – eine Migräneattacke.

Und was diese so unerträglich macht, ist der be-

sondere Nerv, der dabei aktiviert wird. Es ist der Drillingsnerv „Trigeminus“, der wegen seines extremen Schmerzpotenzials unrühmliche Prominenz genießt. Einer seiner drei Äste versorgt den Stirnbereich und ist für die höllischen Migräne-Schmerzen verantwortlich. Soweit die Theorie, aber welche Faktoren lösen einen Anfall aus? Lässt er sich verhindern? Und wie wirkt Laufen?

GENETIK UND UMWELT

Wenngleich noch keine speziellen Kopfschmerz-Gene identifiziert sind, geht man besonders bei der Migräne von einer genetischen Veranlagung aus („Migräne-Familien“). Weniger eindeutig ist die Sache beim Spannungskopfschmerz. Ersten-Grades-Verwandte von chronischen Spannungskopfschmerzpatientinnen und -patienten sind aber gehäuft vom gleichen Leiden betroffen.

Beide Kopfschmerzformen sind stark von Lebensstilfaktoren abhängig. Migräne-Trigger, also Einflüsse, die Scherzanfälle auslösen, verstärken oder ihre Häufigkeit erhöhen, können sich aus allen Lebensbereichen rekrutieren. Sportliche Überanstrengung, Flüssigkeitsmangel mit Elektrolytverschiebungen gehören dazu. Wetter, Ernährung, Stress, Emotionen (auch positive) – die Palette ist so individuell wie die besten Mittel zur Beschwerdelinderung.

Daraus wird klar, dass Eigenbeobachtung ungemein wichtig ist, um die besten Vermeidungs- und Linderungsstrategien zu ermitteln. Einige Faktoren haben sich als nahezu universell wirksam erwiesen – in positiver wie in negativer Hinsicht. Individuell abgestimmter Ausdauersport wird von Betroffenen fast ausnahmslos positiv im Kampf gegen ihr Kopfschmerzleiden bewertet.

LAUFEN IST PRÄVENTION UND THERAPIE

Die erste, vielleicht wichtigste Positivwirkung des Sports beginnt bereits vor dem Schnüren der Laufschuhe mit der Vermeidung des heftigsten Auslösers für Spannungskopfschmerz und Migräne: Rauchen! Wer es tut, ist weder

Moderates Laufen
an der frischen Luft kann bei
Spannungskopfschmerzen
lindernd wirken



Sportler oder Sportlerin noch darf er bei Kopfschmerzproblemen auf Mitgefühl hoffen. Klingt empathielos, muss aber so gesagt werden. Die multiplen Giftstoffe in Kombination mit der Schädigung der Blutgefäßwände sind für Kopfschmerzgeplagte ein absolutes No-Go. Da leider auch das Passivrauchen heftige Triggerwirkungen entfaltet, heißt es, in weitem Bogen um jeden glühenden Glimmstängel herumzulaufen.

Die direkt vom regelmäßigen Laufen für die Vorbeugung und Therapie von Spannungskopfschmerz und Migräne ausgehenden Wirkungen, werden erst seit einigen Jahren gebührend wertgeschätzt.

Dabei gibt es einen gravierenden Unterschied zwischen beiden Kopfschmerzarten. Bei bestehendem Spannungskopfschmerz wirkt nicht erschöpfendes Laufen an frischer Luft direkt schmerzlindernd. Das liegt wohl vor allem in der stressabbauenden, muskulaturentspannenden Komponente.

Migräne-Episoden sind in aller Regel deutlich quälender: „Während einer solchen Attacke, greifst du nach jedem Strohhalm“, sagt Bernhard Farr, „aber an eines denkst du dann nicht – an Laufen oder Sport“. Der laufbegeisterte Endvierziger hat in jüngeren Jahren unter häufigen Migräneanfällen gelit-



Serotonin wird gern als „Glückshormon“ bezeichnet. Seine Konzentration im Gehirn wird nachweislich durch aerobe Belastungen, also moderaten Ausdauersport, erhöht.

ten. Seit er sich vom Leistungssport verabschiedet hat und bewusste Entspannungsphasen in seinen nun „entstressten“ Alltag integriert hat, sind Migräneereignisse eine Seltenheit geworden.

Bernds persönliche Erfahrung entspricht der wissenschaftlichen Datelage. Während der Attacken ist an jegliche Belastung nicht zu denken, aber regelmäßiger Sport dazwischen ist ein wichtiger Baustein der Migränetherapie. Mehrere große Studien zeigen, dass Anfallshäufigkeit und -dauer sowie die Schmerzintensität reduziert werden, wenn regelmäßig nicht überlastender Ausdauersport betrieben wird.

MIT „KÖPFCHEN“ LAUFEN

Sport mit Vernunft sollte immer die Maxime lauten, aber für jene, die an Spannungskopfschmerz oder Migräne leiden, ist das essenziell. Wer abgehetzt von der Arbeit, in Gedanken nur auf den Trainingsplan fokussiert, in die Laufschuhe springt und dann sklavisch die Intervalle „powert“, darf sich nicht wundern, wenn

der Kopf seiner Überforderung mit quälendem Druckgefühl oder pochenden Schläfen Gehör verschafft – „pain without gain“!

Besonders für Migräne ist es typisch, dass Attacken erst in Entspannungsphasen ausbrechen, wenn die schmerzlindernd wirkenden Stresshormone absinken. Im Fachjargon heißt das „Stressabfall-Migräne“. Die Botschaft: „Hilfe, mir wird alles zu viel!“ Wer seinem Kopfschmerzleiden Linderung verschaffen will, sollte entspannt, ohne Leistungsdruck, im Wohlfühltempo in seinem Lieblingsrevier laufen – ohne Tracker, Schritt- und Kalorienzähler getreu dem Andreas-Möller-Motto: „Vom Feeling her hab ich ein gutes Gefühl!“

NICHT AUF NÜCHTERNEN MAGEN LAUFEN

Migränebetroffene verfügen über Hochleistungsgehirne mit niedriger Reizabschirmung und hohem Energie-/Zuckerverbrauch. Heißhunger auf „Süßes“ ist im Umfeld eines Migräneanfalls nicht ungewöhnlich. Regelmäßige Mahlzeiten

sind für Migräniker sehr wichtig, um ein starkes Absinken des Blutzuckerspiegels zu vermeiden. Daher gilt es, nach langen Laufeinheiten rechtzeitig Kohlenhydrate zuzuführen. Aufgrund dieser geringen Toleranz gegenüber Blutzuckerschwankungen ist Migränapatienten auch vom gerade so gehypeten Intervallfasten – mit täglich 16-stündigem oder tageweisem Nahrungsverzicht – und ebenso vom Nüchterntraining abzuraten. Einzelberichte über Positivverfahren mag es geben, doch lässt sich daraus keine Allgemeinempfehlung ableiten.

Viele Migränebetroffene nennen bestimmte Nahrungsmittel als Trigger. Häufig werden histaminhaltige Lebensmittel genannt. Dazu zählen Käse, Schinken, Salami, Gemüsesorten wie Auberginen, Tomaten, Spinat und besonders Rotwein. Alkohol ist ohnehin ein Problem. Das Bierchen nach dem Sport sei jedem gegönnt, aber die Blutgefäßwirkung von Alkohol ist bei Kopfschmerz kontraproduktiv, der „Chateau Migraine“ (gibt es wirklich) kann seinem

AUCH AN DIE ZÄHNE DENKEN

Kieferfehlstellungen mit Verspannungen der Kaumuskulatur sowie Zahnfleischentzündungen und Karies können (Mit-)Verursacher von Migräne und Spannungskopfschmerz sein.

DER GROSSE UNTERSCHIED ZWISCHEN DER WIRKUNG ENTSPANNTEN LAUFENS AUF SPANNUNGSKOPFSCHMERZ UND MIGRÄNE ...

... liegt in der direkten Wirkung auf den aktuellen Schmerz. Wenn der Kopf spannt, heißt es: raus in die Natur und locker bewegen. Dagegen gibt es während einer Migräneattacke nur eine Alternative: absolute Ruhe und im abgedunkelten Raum mit kühlenden Umschlägen entspannen. Aber in schmerzfreien Phasen ist Laufen ohne Leistungsdruck für Migränapatienten enorm hilfreich.

Namen unangenehme Ehre machen. Dass auch Schokolade Migräneattacken auslöst, wird auf Basis neuerer Studien angezweifelt. Die häufig mit Migräneanfällen assoziierten Heißhungerattacken auf Süßes hätten hier eine falsche Fährte gelegt. Insgesamt gestalten sich die Trigger aber sehr individuell. Eine besondere Migräne- oder Kopfschmerz-Diät gibt es daher nicht. Achtsam leben und selbst eruieren, was einem guttut, lautet die Maxime. Regelmäßigkeit bei den Mahlzeiten und beim Laufen sollte dazu gehören.

AUFPASSEN BEI MEDIKAMENTEN

Migränepatienten sind in der Regel in ärztlicher Behandlung und erhalten dort individuell dosierte Schmerzmittel. Und beim Spannungskopfschmerz? Wohl jeder hat gegen seinen „Brummschädel“ schon mal zum freiverkäuflichen Schmerzmittel gegriffen. Das ist okay, solange es nicht zur Gewohnheit wird. Generell sollten Ibuprofen, Diclofenac & Co ohne ärztliche Verordnung nicht länger als drei Tage hintereinander und nie über die im Beipackzettel angegebene Dosierung eingenommen werden.

Wer oft an Spannungskopfschmerz leidet, sollte das ärztlich abklären lassen. Leider hat sich unter ehrgeizigen Hobbyläuferinnen und -läufern der Schmerzmittelmissbrauch zur Unterdrückung von Muskel- und Gelenkschmerzen zum gefährlich bagatellisierten „Selbstläufer“ entwickelt, der nicht wenige Opfer fordert. Neben schweren Leber-, Nieren- und Gelenkschäden kann eine dauerhaft unkontrollierte Schmerzmitteleinnahme auch nachhaltig Kopfschmerzen provozieren. Für diesen „schmerzmittelinduzierten“ Kopfschmerz spielt es keine

Rolle, ob die Medikamenteneinnahme ursprünglich zur Behandlung von Kopfschmerzen oder für anderweitige Betätigungszwecke erfolgt ist.

LASS LAUFEN!

Laufen mit „Köpfchen“ ist Prävention und Therapie! Das allein wird zwar nicht

jedes Kopfschmerzleiden besiegen, aber die individuellen Trigger zu erkennen und zu meiden, kann enorm hilfreich sein. Die richtige Mischung aus Bewegungsfreude und Entspannung, anstatt nur auf Höchstleistung fixiert zu sein, ist ein wichtiger (Lauf-)Schritt in Richtung Beschwerdefreiheit.



AUCH KRAFTTRAINING KANN HELFEN

Wegen der Gefahr von Pressatmung und Blutdruckspitzen lange als „No Go“ für Kopfschmerzpatienten angesehen, wird moderates(!) Krafttraining heute wegen der stabilisierenden Wirkung auf die Grundspannung der Muskeln empfohlen.

VON UNSEREM EXPERTEN DR. STEFAN GRAF

Der studierte Mediziner und Biologe hat lange in den Bereichen Herz-Kreislauf- und Stoffwechsel-Physiologie geforscht und gelehrt. Mittlerweile ist der Berliner als Autor vorwiegend in den Bereichen Sportphysiologie, -medizin und -ernährung tätig. Er berät Athleten in Ausdauer- und Sportsportarten und ist selbst seit frühester Kindheit beknennender „Sportjunkie“ – passionierter Läufer, ehemaliger Drittliga-Fußballer und Tennisspieler.

GARMIN®



WHY DO WE RUN?



WHATEVER THE REASON
FORERUNNER® FOR RUNNERS

SMARTE LAUF- UND TRIATHLONUHREN
MIT BRILLANTEN AMOLED DISPLAYS

› ERLEBNISREGION RESCHENSEE IN SÜDTIROL ‹

EIN PARADIES FÜR DEN AUSDAUERSPORT

Wer Natur, Ruhe, Freiheit und zahlreiche Angebote für sportliche Aktivitäten sucht, ist in Südtirol genau richtig.

Das Dreiländereck zwischen Italien, Österreich und der Schweiz gilt als einer der begehrtesten Lebensräume Europas.

Sport und Freizeit werden insbesondere in der Erlebnisregion rund um den Reschensee im Vinschgau großgeschrieben.

↳ „Südtirol erleben, heißt Südtirol lieben!“ – wer bereits einmal da war, weiß, was das bedeutet und dass viel Wahrheit in diesem Spruch steckt. Viele wissen aus eigener Erfahrung, dass Südtirol eine aufsehenerregende und sagenumwobene Landschaft hat, geprägt vom Kontrast zwischen alpinen Bergformationen und mediterranen Weinlandschaften, gezeichnet von der einzigartigen Schönheit der Dolomiten, dem UNESCO-Welterbe.

Hier entstehen Südtiroler Spezialitäten wie Äpfel, Wein und Speck, die aufgrund des milden Klimas mit über 300 Sonnentagen im Jahr und der langjährigen Erfahrung der Bäuerinnen und Bauern eine außergewöhnliche Qualität aufweisen. Schließlich sind es die Menschen und ihre Kultur, die Südtirol in Norditalien ausmachen.

SÜDLICHE GELASSENHEIT

In der nördlichsten Region Italiens zwischen Tirol im Norden und dem Trentino im Süden treffen sich neben den Kulturen auch die itali-

enische, deutsche und ladinische Sprache und sorgen für eine besondere Mischung aus südlicher Gelassenheit und bäuerlicher Bodenständigkeit. Wer einmal da ist, spürt den Einfluss von Südtiroler Charakterköpfen und Berühmtheiten, die das Land mitgeformt haben. Südtirol hält an seiner Tradition fest und vereint sie mit der Gegenwart, steht für Genuss und Naturverbundenheit. Südtirol steht auch für grenzenlose Freiheit. Kurzum: „Südtirol erleben, heißt Südtirol lieben!“

Wer Sport liebt, insbesondere Ausdauersport in freier Natur, wird sich in der Erlebnisregion Vinschgau rund um den Reschensee wie im Paradies fühlen. Die Region besteht aus den Dörfern Reschen, Graun und St. Valentin, die allesamt an der antiken römischen Handelsstraße Via Claudia Augusta liegen. Diese besondere Lage hat Land und Leute geprägt. Herzstück des Seenplateaus ist der versunkene Turm im Reschensee. Die Seitentäler der Seenlandschaft am Reschensee, Langtaufers und Rojen, bilden ein Erholungsgebiet für Genießer von Stille und Natur.

EVENTS

REISEN





Höhenlagen ab 1400 Metern garantieren am Reschensee flächendeckendes Winterweiß für Skifahrerinnen und Skifahrer ob alpin oder mit Langlaufbrettern. Für Kitesurferinnen und Kitesurfer sowie alle, die ihren Urlaub gerne am Wasser verbringen, ist der spektakuläre Reschensee in der Ferienregion genau richtig. Im Winter ist die Ferienregion und ihre Seenlandschaft ein Topspot für Eisschnellläuferinnen und -läufer sowie für Snowkiter. Im Sommer laden der Haider- und der Reschensee zum Fischen, Kiten und Segeln ein. Auch die Schifffahrt mit dem Ausflugsschiff MS Hubertus auf dem Reschensee ist ein besonderes Erlebnis. Der einzigartige Lärchenwald im Talaiwald macht das Bogenschießen zum echten Naturerlebnis.

Auch Joggerinnen und Jogger sowie alle, die gerne wandern, finden zahlreiche Laufstrecken, die gut ausgebaut und ausgeschildert sind. Ob Trailrunning oder Nordic Walking inmitten einer faszinierenden Bergwelt in idealer Höhenlage von 1470 bis 1950 Höhenmetern – für jede und jeden ist etwas dabei. Ob Gipfelbesteigungen oder kulinarische Genussausflüge zu den Almen und Schutzhütten – das Ferienparadies ist mit seinen imposanten Bergen und dem milden Klima eine ideale Erlebnisregion für alle, die das Wandern und die Berge lieben.

300 KILOMETER TOURENNETZ

Ein Tourennetz von rund 300 Kilometern erstreckt sich durch wunderbare Natur. Die 30 3.000er-Gipfel in Langtaufers runden das Angebot ab.

Besonders empfehlenswert sind die Wanderungen zur Etschquelle, weiter zur Panzersperre Plamort, die in einem als Naturdenkmal ausgewiesenen Hochmoor über der Ortschaft Reschen liegt und die geführte Sonnenaufgangswanderung zum 2808 Meter hohen Piz Lad.

Auch zum Radfahren und Mountainbiken ist die Region ideal. Mountainbikerinnen und -biker erwartet große Abwechslung bei anspruchsvollen Bergtouren, gemütlichen Panoramastrecken und die 3-Länder-Enduro-Trails in allen Schwierigkeitsstufen. Ein besonderes Highlight ist die Sternwarte auf der 2267 Metern gelegenen Berghütte Maseben. Die Sternwarte bietet die einmalige Chance, in die Welt des Nachthimmels und der Sonne einzutauchen.



FÜNF SPORTLICHE HIGHLIGHTS IN SÜDTIROL 2024

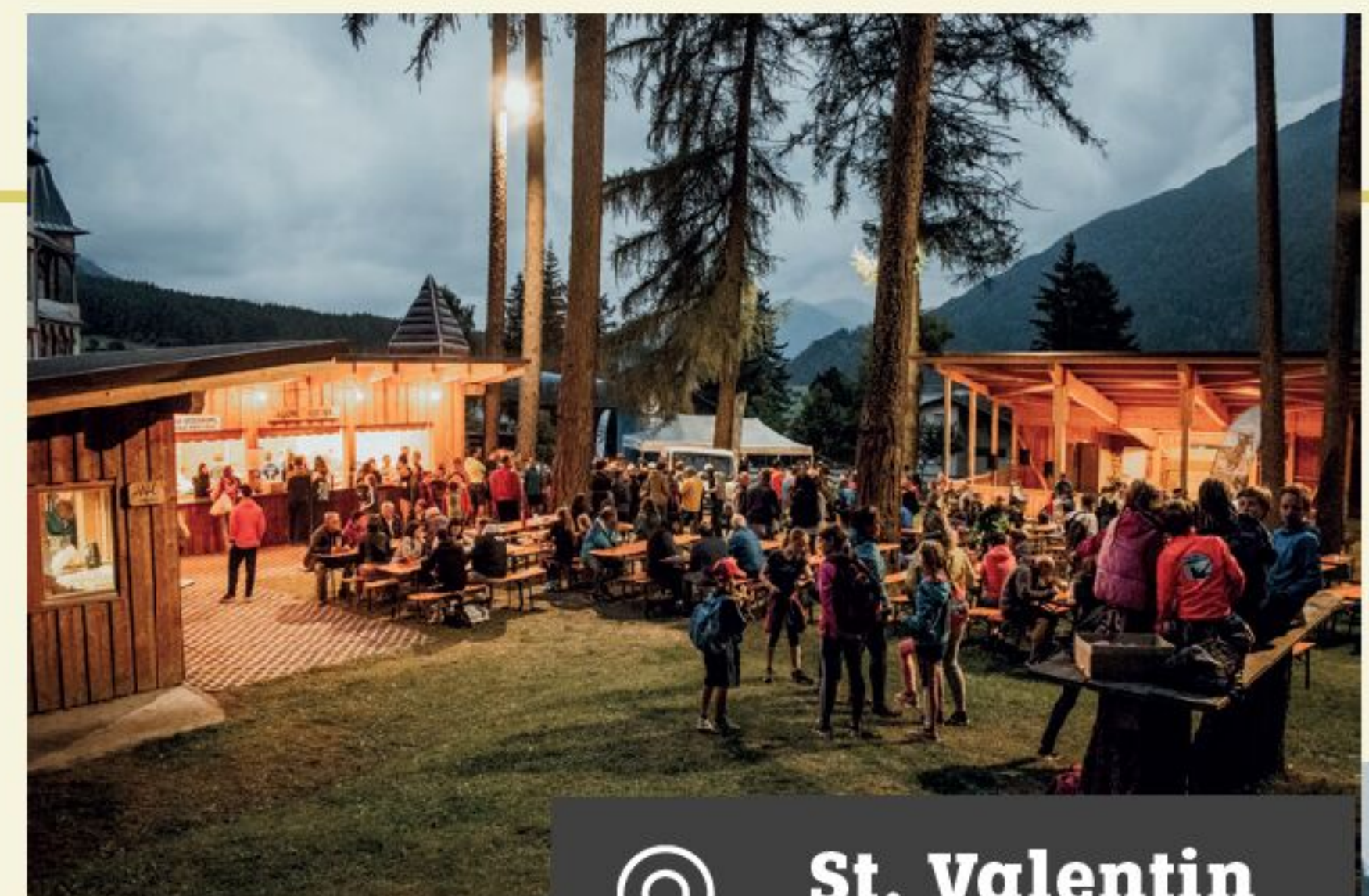
Um deinen nächsten Aktivurlaub in der Erlebnisregion Vinschgau rund um den Reschensee besser planen zu können, stellen wir dir die fünf wichtigsten sportlichen Events des Jahres der Region vor.

Tipp 1: Haiderseelauf

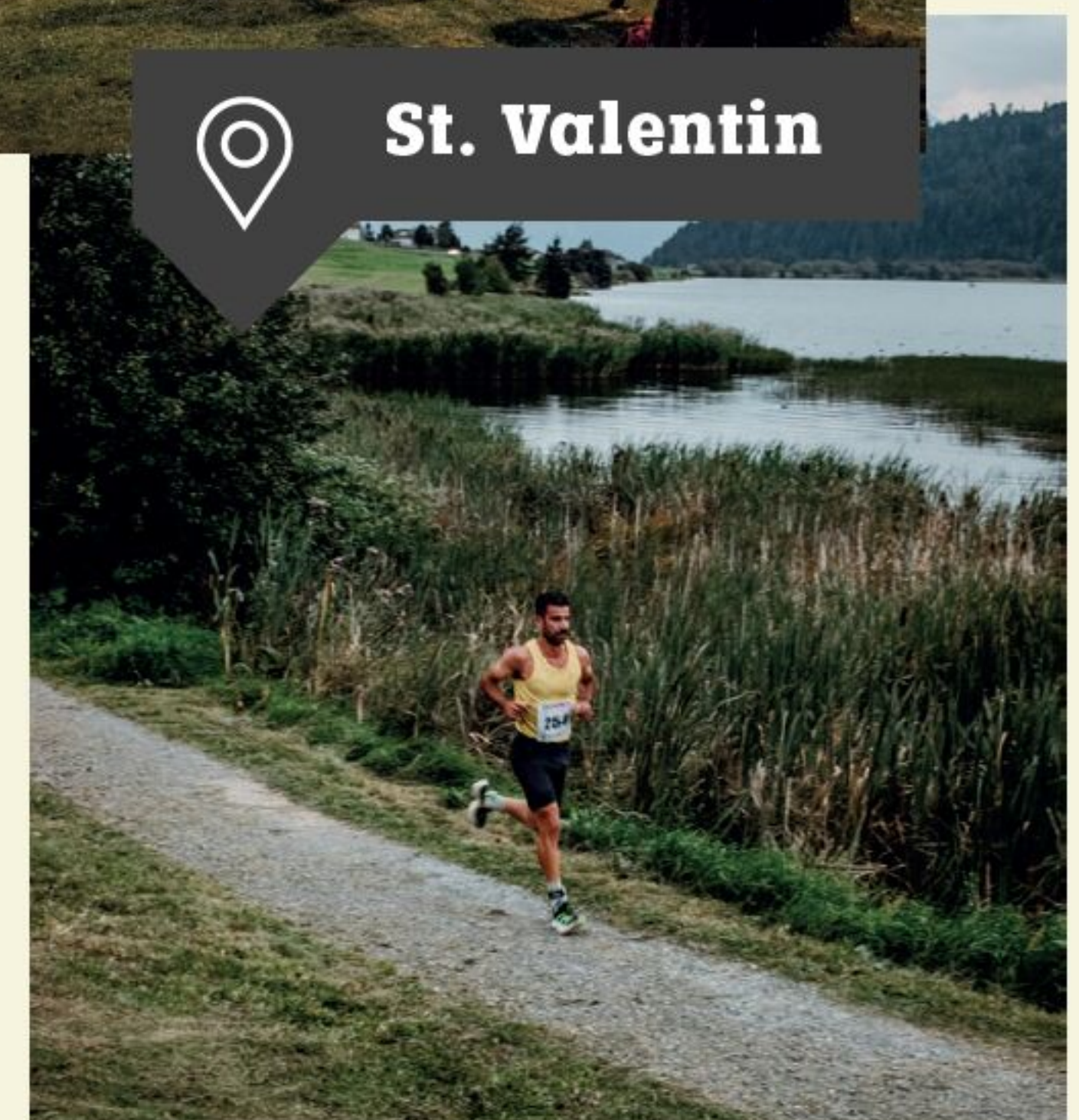
WANN →→→ 25. Mai 2024 **WAS** →→→ Familienlauf **WIE LANG** →→→ 600 m, 1,4 km oder 5 km **WEB** →→→ asv-oberland.it/haiderseelauf

↳ Naturerlebnis im Schatten von König Ortler

Das Laufjahr startet im Vinschgau so richtig am 25. Mai 2024 mit dem Haiderseelauf. Die Seerunde ist genau 5 Kilometer lang. Die Läufer­schar läuft auf einen gut angelegten Radweg, welcher teils asphaltiert und mit Schotterbelag versehen ist. Der Rundweg verläuft immer direkt am See, weiter über eine schwimmende Brücke in ein Biotop und mitten in einen schönen Wald. Umrahmt wird das Ganze vom höchsten Berg Südtirols im Hintergrund, dem 3905 Meter hohen Ortler. Im Anschluss an den Lauf findet ein kleines Fest mit Speis und Trank im Talaiwald statt.



St. Valentin



Tipp 2: Terra Raetica Trails-Tour Festival

WANN →→→ 2. bis 6. Juli 2024 **WAS** →→→ Festivallauf mit dem Reschenseetrail am 6. Juli 2024 (letzte Etappe)
WIE LANG →→→ 16 bis 22 km **WEB** →→→ terra-raetica-trails.com

↳ Fünf Trails an fünf Tagen

Ein völlig neues Format im Trail-Running, das ein bisschen an die Tour de France erinnert, bietet das Terra Raetica Trails-Tour Festival, kurz TRT. 2023 feierte das Event im Festival-Format seine Premiere. Dabei stehen fünf Rennen an fünf Tagen durch fünf Erlebnisräume der Terra Raetica auf dem Programm. Als Terra Raetica (rätisches Land) bezeichnete man zur Zeit der Römer die kulturelle Gemeinschaft mehrerer Völker des Alpenraumes. Die Veranstaltung besticht vor allem durch ihren Event- und Festivalcharakter und bietet ein ganz besonderes Erlebnis auf völlig neu entwickelten und permanent beschilderten Running-Trails, landschaftlich genauso attraktiv wie abwechslungsreich. Pro Rennen sind zwischen 16 und 22 Kilometer mit 900 bis 1450 Höhenmetern zu bewältigen. Jede Etappe kann auch einzeln absolviert werden.



Vinschgau



Tipp 3: 24. Reschenseelauf

WANN →→→ 13. Juli 2024 **WAS** →→→ Panoramalauf

WIE LANG →→→ 15,3 km **WEB** →→→ reschenseelauf.it

↳ Schönster Volkslauf Südtirols

Am 13. Juli 2024 steht wieder der absolute Laufklassiker der Region auf dem Programm: der 24. Reschenseelauf rund um den größten See Südtirols. Start und Ziel der größten Laufveranstaltung in Südtirol befinden sich in Graun, direkt neben den mystischen Turm im See. Um 17 Uhr fällt der Startschuss für den 15,3 Kilometer langen Hauptlauf. Die Strecke verläuft direkt am See. Der Blick auf den Ortler sowie die Südtiroler Naturschönheit ist für jeden Aktiven etwas ganz Besonderes. Alle Aktiven werden von vielen begeisterten Zuschauern an der Laufstrecke angefeuert. Für Zuschauer wie Aktive ein unvergessliches Ereignis.



Graun

Tipp 4: Resia Rosolina Relay

WANN →→→ 6. und 7. September 2024 **WAS** →→→ Staffellauf

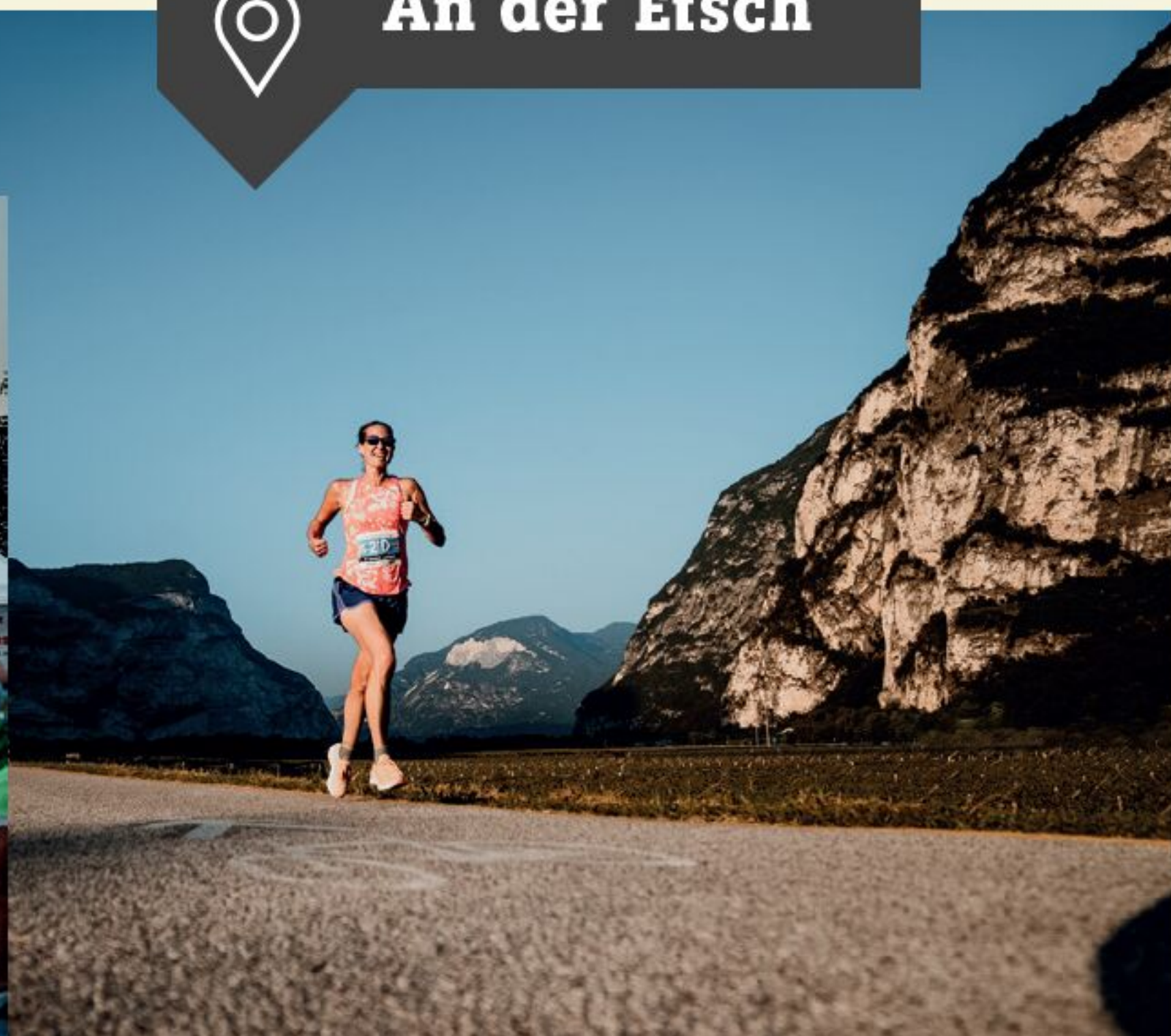
WIE LANG →→→ 433 km **WEB** →→→ resiarosolinarelay.it

↳ Staffelrennen ans Meer

Von den Bergen ans Meer, vom Schnee ins Wasser und vom Speck zum Fisch – das verspricht ein ganz besonderer Etappenlauf: Der 5. Resia Rosolina Relay am 6. und 7. September 2024 ist ein Staffellauf über 40 Abschnitte von je zehn Kilometern für Teams von je zehn Läuferinnen und Läufern über eine Distanz von 433 Kilometer vom Ursprung der Etsch bis zur Mündung in die Adria bei Rosolina Mare. Dabei durchlaufen die Aktiven fünf Provinzen mit wunderschönen Städten und Gegenden. 95 Prozent des Rennens werden auf Radwegen entlang der Etsch absolviert, gelaufen wird Tag und Nacht.



An der Etsch





Tipp 5: Transalpine Run

WANN →→→ 7. bis 13. September 2024 **WAS** →→→ Etappenrennen

WIE LANG →→→ 271km **WEB** →→→ transalpine-run.com

→ In sieben Tagen über die Alpen

Großes Finale in Südtirol: Der Reschensee bildet in diesem Jahr die spektakuläre Kulisse für den Zieleinlauf beim Dynafit Transalpine Run 2024, kurz TAR. Das in der Szene sehr beliebte Trailrunning-Etappenrennen geht über sieben Tage. Gestartet wird am 7. September in Garmisch-Partenkirchen am Fuße der Zugspitze. Die sehr anspruchsvolle Strecke mit rund 17.040 Höhenmetern im Aufstieg und 16.230 Höhenmeter im Abstieg führt die Trailrunner über den Alpenhauptkamm bis zum Reschensee. Mit 271 Kilometern gilt die diesjährige Ausgabe des TAR als eine der anspruchsvollsten seit der ersten Auflage 2005. Das sehr herausfordernde Etappenrennen kann im Zweier- und seit 2023 auch allein bestritten werden.



Ziel am Reschensee



FOR EVERY RUN

ウェーブ
インスパ
イア

20

SPRING STEADY

SPRING STEADY

SPRING STEADY

SPRING STEADY

WAVE INSPIRE 20



波 WAVE INSPIRE 20 波 WAVE INSPIRE 20 波 WAVE INSPIRE 20 波 WAVE INSPIRE 20 波 WAVE INSPIRE 20



ABSOLUT
JOGGING

PERFEKTE SCHUHE FINDEN

LAUFSCHUHTEST

IN KOOPERATION MIT DEN



RUNNING
EXPERTS

→ In unserem großen Schuhtest findest du auf den nächsten Seiten 45 neue Modelle, die wir besonders empfehlen. Wie kommen wir zu dieser Einschätzung? Wir stellen ausschließlich Laufschuhe vor, die von der Redaktion und vom Sport-Fachhandel gemeinsam das Prädikat „besonders wertvoll“ erhalten. Unsere Schuhtests sind das Ergebnis einer Kooperation zwischen der LÄUFT.-Redaktion und den RUNNING EXPERTS der Sport 2000.

Dennoch bleibt es schwierig, unter den vorgestellten Laufschuhen die Modelle herauszupicken, die zu deinen persönlichen Anforderungen passen. Was hast du mit den Laufschuhen vor? Und was für ein LäuferTyp bist du? Gewicht? Größe? Trainingszustand? Darüber solltest du kurz nachdenken, bevor du dir die Schuhe genauer anschaust, die wir verschiedenen Kategorien und Einsatzbereichen zuordnen. Das macht es dir einfacher,



passende Schuhe zu entdecken. Noch viel passgenauer können wir dir aber Laufschuhe online empfehlen: Mit unserem Laufschuhfinder auf laufen.de. Dort beantwortest du neun Fragen zu deinem Laufverhalten und deinem Laufstil. Anschließend empfehlen wir dir Laufschuhe, die zu dir passen und die du direkt bei unseren Partnern, den RUNNING EXPERTS der Sport 2000, online bestellen kannst. Weil wir aber fest davon überzeugt sind, dass du den

perfekten Laufschuh erst dann finden wirst, wenn du spürst, wie er sich an deinem Fuß anfühlt, empfehlen wir nach der Nutzung des Laufschuhfinders einen Besuch beim Fachhändler deines Vertrauens. Dort kannst du dich noch viel intensiver beraten lassen und ausprobieren, welches Modell am besten zu dir passt. Geschultes Personal analysiert deinen Laufstil und schlägt dir auf Basis möglichst vieler Informationen die richtigen Laufschuhe vor.

**LASS DICH
ONLINE BERATEN!**
DEIN LAUFSCHUHFINDE
AUF LAUFEN.DE



WWW.LAUFEN.DE/LAUFSCHUHFINDE

SO TESTEN UND BEWERTEN WIR

Hier liest du, worauf wir achten, wenn wir Laufschuhe testen, in welche Kategorien die Schuhe eingeteilt sind und welche Informationen du zu den einzelnen Modellen auf den folgenden Seiten findest.

LAUFSCHUH-KATEGORIEN



OHNE EINGRIFF IN DIE ABROLL-BEWEGUNG: **NEUTRALSCHUHE**

In dieser Kategorie findest du Straßenlaufschuhe, die dein individuelles Abrollverhalten kaum oder gar nicht durch stützende und führende Elemente beeinflussen. Sie sind geeignet für Läuferinnen und Läufer mit einem „Normalfuß“, deren Abrollverhalten als neutral bewertet werden kann. „Normalfußläufer und -läuferinnen“ berühren beim Fußaufsatz erst mit der Außenseite der Ferse den Boden und rollen dann über die gesamte Fußsohle ab. Dieses funktionelle „Einrollen“ des Fußes (auch Pronation genannt) ist beim Laufen ein natürlicher Dämpfungsmechanismus des Körpers.



MIT UNTERSTÜTZUNG IN DER ABROLL-BEWEGUNG: **SUPPORTSCHUHE**

In dieser Kategorie findest du Straßenlaufschuhe, die dich unterstützen, um ein optimales Bewegungsmuster des Abrollens vom ersten Bodenkontakt bis hin zum Abdruck zu erreichen. Sie sind vor allem geeignet für Läuferinnen und Läufer, deren Fuß in der Abrollbewegung übermäßig nach innen knickt. Das nennt man Überpronation und es kann Überlastungsbeschwerden provozieren. Wenn du zu den Überpronierern und -proniererinnen zählst, solltest du dich für stabile Laufschuhe entscheiden, die deine Überpronation beim Lauftraining mithilfe spezieller Elemente einschränken. Ob Supportschuhe das Richtige für dich sind, findest du am besten bei einer Analyse im Laufsportfachhandel heraus. Oder du probierst es online mit dem Laufschuhfinder von laufen.de. Meistens sind es die etwas schweren Läuferinnen und Läufer mit einer Verletzungsgeschichte oder Fehlstellungen in Fuß, Knie, Hüfte oder Rücken, die beim Laufen Schuhe benötigen, die viel Stabilität bieten.



FÜRS GELÄNDE ABSEITS VON WEGEN UND STRASSEN: **TRAILSCHUHE**

Trailrunning-Schuhe braucht, wer in der Natur und nicht auf befestigten Wegen und Straßen laufen will. Trailschuhe sind aber auch der perfekte rutschsichere und wasserfeste Zweit-Laufschuh für den Winter. Es gibt Trailschuhe, die für hochalpines Gelände in den Bergen mit Geröll, Felsen und Schneefeldern konzipiert sind. Und am anderen Ende der Skala gibt es Trailrunningschuhe, die sich auf festen Wald- und Feldwegen gut laufen lassen, aber auch den gelegentlichen Abstecher auf matschige Wiesen oder holprige Singletrails mitmachen. Diese Trailschuhe sind zum Einstieg ins Trailrunning für Anfängerinnen und Anfänger bestens geeignet. Alle zeichnen sich durch robustes Material aus. Trailschuhe kannst du auch gut zum Wandern tragen.



FÜR RENNEN UND SCHNELLES TRAINING: **SPEEDSCHUHE**

In dieser Kategorie findest du die dynamischsten Straßenlaufschuhe auf dem Markt. Unter Dynamik verstehen wir die Eignung eines Schuhs für hohe Laufgeschwindigkeiten. Diese Dynamik entsteht dadurch, dass die Konstruktion und das Material des Schuhs die Vorwärtsbewegung unterstützen. Besonders beliebt sind in die Mittelsohle integrierte Platten (z.B. aus Carbon), die Energie aufnehmen und wieder abgeben können und Läufer und Läuferinnen somit beim Abdruck aktiv nach vorne puschen. Wir empfehlen dir diese Schuhe, wenn du schnell laufen willst und deine Abrollbewegung wenig Führung bedarf.



LAUFSCHUH-BEWERTUNGEN



WIE STARK IST DER **ENERGY-RETURN** DES SCHUHS?

Seit einigen Jahren werden immer mehr Mittelsohlen aus Polyurethan (PU) oder einem thermoplastischen PU hergestellt. Diese Kunststoff-Gemische haben sehr hohe Rückstellkräfte, besonders wenn sie zusammen mit Carbon-Elementen eingesetzt werden. Das Material wird bei jedem Aufprall zusammengedrückt, nimmt die Aufprallenergie auf und gibt – je nach Material und Konstruktion – einen Teil der Energie wieder zurück. Manche Materialien sind in der Lage, bis zu 80 Prozent der Energie zurückzugeben. Bei solchen reaktiven Mittelsohlen spricht man auch von einem Trampolin-Effekt. Wir bewerten den Energy Return von „gering“ bis „stark“.

gering ● ● ● ● ● stark



WIE VIEL **DÄMPFUNG** BIETET DER SCHUH?

Eine angenehme Dämpfung ist entscheidend – und das in allen Laufschuhkategorien. Gerade, wer auf hartem Untergrund wie Asphalt oder festen Naturwegen läuft, muss dafür sorgen, dass ein Teil der Aufprallkräfte, die bei jedem Schritt das Mehrfache des eigenen Körpergewichts betragen, schon vom Laufschuh abgefangen werden. Aber was ist das richtige Maß an Dämpfung für die Schonung der Gelenke? Und was fühlt sich angenehm an? Hier ist die Bandbreite der Wünsche groß, und die Hersteller reagieren mit den unterschiedlichsten Mittelsohlenmaterialien. Natürlich sind die Vorlieben der Läuferinnen und Läufer sehr individuell, aber während aktive Mittelfußläufer und -läuferinnen meist einen festeren Laufschuh suchen, ziehen schwerere Fersensläufer und -läuferinnen häufig eine dickere und weichere Zwischensohle im Schuh vor, was von den meisten als komfortabel empfunden wird. Wir bewerten die Laufschuhe von „wenig Dämpfung“ bis „viel Dämpfung“.

wenig ● ● ● ● ● viel



In regelmäßigen Abständen treffen sich die Redakteurinnen und Redakteure von LÄUFT. und laufen.de mit den RUNNING EXPERTS der Sport 2000 zum gemeinsamen Schuhtest. Die Schuhe, die dabei besonders gut abschneiden, stellen wir dir hier vor

LAUFSCHUH-INFOs



DER PREIS ist für viele Läufer und Läuferinnen ein sehr wichtiges Kaufkriterium. Es sollte aber nur eine Rolle spielen, wenn du zwischen Schuhen wählen kannst, die gleichgut zu dir passen.



DAS GEWICHT spielt vor allem dann eine Rolle, wenn du besonders schnell laufen möchtest, z. B. in einem Wettkampf. Die meisten Schuhe sind heute sehr leicht. Und wenn Laufschuhe etwas schwerer sein sollten, dann hat das seine Berechtigung, weil sie dir dann mit mehr Material mehr Stabilität oder Dämpfung bieten können. Wir geben das Gewicht jeweils für das Herren- und Damen-Modell in Mustergröße an.



DIE SPRENGUNG bezeichnet den Höhenunterschied zwischen Vorfuß und Ferse. Wenn das Material unterm Vorfuß eine Höhe von 20 Millimetern hat und unter der Ferse 30 Millimeter, dann beträgt die Sprengung 10 Millimeter. Die Sprengung hat Einfluss auf das Abrollverhalten und das Bodengefühl des Schuhs. Wir geben die Sprengung jeweils für das Herren- und Damen-Modell an.



WASSERDICHT sind nur wenige Laufschuhe, und wirklich trockene Füße hat man beim Laufen in der Nässe selten, weil das Wasser meist auch von oben in den Schuh kommt. Mit diesem Symbol kennzeichnen wir aber Laufschuhe mit speziellen Membranen, in denen deine Füße trockener bleiben als in anderen.

LAUFSCHUH-TERRAINS

AUF WELCHEM **UNTERGRUND** WILLST DU LAUFEN?

Auf welchem Terrain willst du mit deinen neuen Laufschuhen bevorzugt unterwegs sein? Weicher Boden verlangt einen Trailschuh mit stolligem Profil, steinige Pisten eine griffige, harte Außensohle. Für Asphalt und fes-

te Wald- und Parkwege gibt es eine große Auswahl an Straßenlaufschuhen. Manche Schuhe sind nur für Asphalt geeignet und gehen auf anderen Böden schneller kaputt. Unsere Symbole zeigen dir, für welchen Untergrund der vorgestellte Schuh am besten geeignet ist.



nur für Asphalt geeignet



für Straßen & befestigte Naturwege



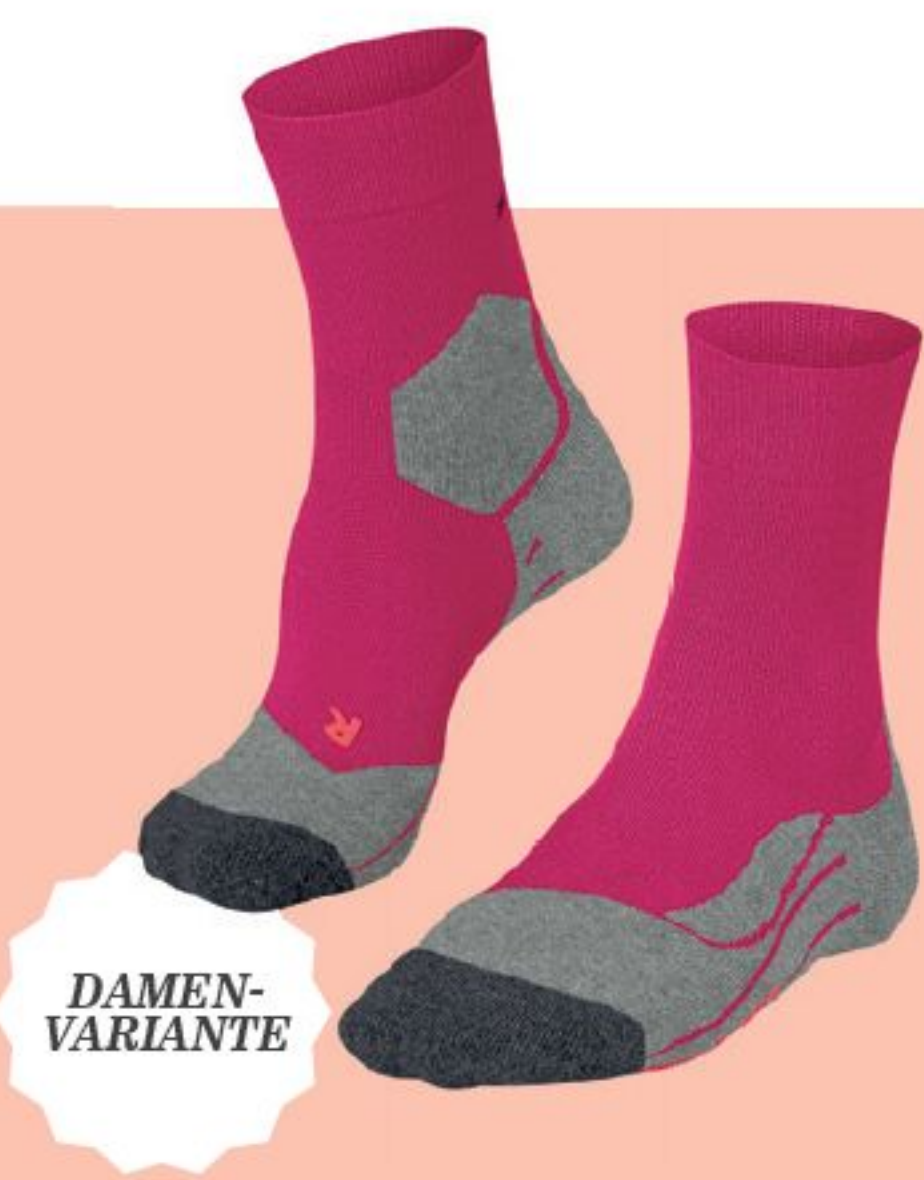
für steinige Trails & alpines Gelände



für weiche Trails (Matsch, Wiesen etc.)



NEUTRALSCHUHE IM TEST



HERREN-VARIANTE



Falke RU3 Comfort

Die Socken bieten gerade bei langen Läufen viel Komfort und unterstützen mit etwas mehr Material die Dämpfungseigenschaften der neutralen Schuhe. Gibt es auch in hoch und in vielen anderen Farben.

HERREN-VARIANTE



DAMEN-VARIANTE



Falke RU4 Endurance

Das sind die perfekten, leichten Socken, in denen sich deine Füße bei alltäglichen Läufen zwischen fünf und 15 Kilometern wohlfühlen. Gibt es auch in hoch und in anderen Farben.

SERVICE

TOP-SOCKEN FÜR NEUTRALE SCHUHE

Du läufst am liebsten in Neutralschuhen? Dann haben wir etwas Neues für dich. Der Laufsockenhersteller Falke bietet Socken an, die exakt auf die Bedürfnisse derer zugeschnitten sind, denen wir Laufschuhe aus der Kategorie „Neutral“ empfehlen. Die Sockenmodelle passen perfekt zu dir, wenn du bei Laufschuhen auf Komfort setzt und auf viel Support gegen ein zu starkes „Nach-Innen-Knicken“ verzichten kannst und willst, weil du nicht zu den „Überpronierern“ gehörst.

ADIDAS SUPERNOVA RISE

Der komplett neue Supernova Rise hat uns voll überzeugt. Egal ob Testläufer mit neutraler Abrollbewegung oder Läuferinnen mit leichter Überpronation: Der Schuh ist allen Bedingungen gewachsen und fühlt sich bei einer 6:30er-Pace genauso gut an wie unterm Fünfer-Schnitt. Besonders gut gefallen hat uns der perfekte Sitz an der Ferse. Vorn ist der Schuh recht schmal geschnitten, was Läuferinnen und Läufern, die breite Zehenboxen bevorzugen, nicht ganz so gut gefallen dürfte. Der Schuh ist top gedämpft, ohne sich weich anzufühlen. Er bietet genau das Maß an Bodenkontakt, das sich viele wünschen, und sorgt für eine harmonische Abrollbewegung und Stabilität.



HERREN-VARIANTE



für Straßen und befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Adidas hat mit dem Supernova Rise einen Schuh für alle kreiert, denen es beim Laufen weniger aufs Tempo, sondern viel mehr aufs gute Gefühl ankommt. Erzeugt wird das vor allem durch das neue Dämpfungsmaterial Dreamstrike+ in der Mittelsohle.

€ 150 €

277 g (H)
243 g (D)

10 mm (H)
9 mm (D)



DAMEN-VARIANTE



ALTRA PROVISION 8

Der neue Altra Provision 8 ist einer der vielseitigsten Schuhe des amerikanischen Herstellers, der für seine „Zero-Drop-Philosophie“ bekannt ist. Altra verzichtet bei fast allen seiner Modelle auf eine Sprengung. Ebenso Altra-typisch: die breite Zehenbox. „Footshape Fit“ nennt der Hersteller das Prinzip. Die Zehen haben ausreichend Platz, um sich aufzuspreizen. Das ist die natürlichste Form der Stabilität beim Laufen. Dank seiner Guiderrails könnte man ihn auch als „Support-Schuh“ einsortieren. Da die Technologie aber wenig in das Laufverhalten eingreift und die 28 Millimeter hohe Mittelsohle viel Dämpfung bietet, ist der Provision 8 für uns ein sehr ausgewogener Allrounder für alle, die einen bequemen Schuh mögen.



DAMEN-VARIANTE



für Straßen und befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Ob 5 oder 20 Kilometer im Training – der Altra Provision 8 begleitet dich sicher mit einem ausbalancierten Mix aus Dämpfungskomfort und leichtem Support. Wer seine Besonderheiten, die breite Zehenbox und den Verzicht auf einen „Absatz“, mag, wird diesen Schuh lieben.

€ 140 €

289 g (H)
234 g (D)

0 mm (H)
0 mm (D)



HERREN-VARIANTE



DIE SPRENGUNG ...

... liegt beim U-Tech Nevos 3 statisch betrachtet zwar bei 10 Millimetern, aber in unter 50 Millisekunden nach dem Fußaufsatz sinkt die Ferse dank U-Tech so weit ein, dass sich die dynamische Sprengung auf 0 Millimeter reduziert hat



REDÜZIERT
BELASTUNG
FÜRS KNIE



TRUE MOTION U-TECH NEVOS 3

VIEL TECHNOLOGIE, WENIGER VERLETZUNGEN

Der True Motion U-Tech Nevos 3 bietet erhöhten Komfort und Dynamik. Rund 40 Prozent mehr Material wurden in der Mittelsohle gegenüber dem Vorgänger-Modell verbaut. Die U-Tech-Technologie reduziert beim Laufen auftretende Kräfte.

Mit dem U-Tech Nevos mischte die Marke True Motion vor drei Jahren den deutschen Laufschuhmarkt auf. Ein bisschen zumindest. Denn die Gründer waren in der Szene bekannt wie die berühmten bunten Hunde. Prof. Dr. Gert-Peter Brüggemann leitete über Jahrzehnte das Institut für Biomechanik an der Deutschen Sporthochschule in Köln und Andre Kriwet entwickelte über viele Jahre Laufschuhe für Nike, Asics und Brooks bevor er mit Brüggemann und dessen Schwiegersohn das Unternehmen True Motion gründete.

Nun also hat der Nevos sein drittes Update erhalten. Bei dem Laufschuh wurden viele Elemente überarbeitet. Das Ziel: ein noch besseres Laufgefühl zu bieten. Besonders auffällig ist die Erhöhung des Materials in der Mittelsohle um 40 Prozent. Dadurch steigt nicht nur der Komfort beim Laufen, sondern auch die Dynamik verbessert sich, weil der U-Tech-Foam einen hohen Energy-Return bietet. Das treibt beim Laufen an.

Beim Aufbau der Mittelsohle setzt der Hersteller weiterhin auf die U-Tech-Technologie. So landet der Fuß stets sicher und stabil, Kräfte, die beim Aufprall immer entstehen, werden bestmöglich eliminiert. Vor allem für das Knie belastende Drehkräfte werden deutlich reduziert. Inspiriert wurde die Technologie von der Form und Funktion des menschlichen Fußes.

Das damit verbundene natürliche Abrollverhalten soll das Risiko von Laufverletzungen um bis zu 50 Prozent reduzieren. Beim Aufbau des Uppers ist alles aufeinander abgestimmt. Das verwendete Mesh trägt sich leicht und schmiegt sich gut um den Fuß. Im Bereich der Ferse garantieren platzierte Polsterungen und die Fersenkappe einen sicheren Halt beim Laufen. Das Laufgefühl ist unauffällig, was sich positiv bemerkbar macht. Der U-Tech Nevos 3 erfordert zudem kein umfangreiches Einlaufen. Der Mix aus Komfort und Dynamik ist sehr ausgewogen. Ebenfalls weiß der Laufschuh mit gutem Grip sowie Abriebfestigkeit zu überzeugen. Das macht ihn zu einem spannenden Schuh für das tägliche Training sowie für eine Vielzahl an Distanzen.

Für wen ist der Schuh geeignet?

Im neuen True Motion U-Tech Nevos 3 sorgen die Neuerungen wie das erhöhte Material in der Mittelsohle für ein komfortableres Laufgefühl. Ebenso kann der Laufschuh mit einer guten Dynamik punkten. Die Technologie macht ihn besonders interessant für Läuferinnen und Läufer, die Probleme mit dem Kniegelenk haben.



€ 160 €

290 g (H)
240 g (D)

10 mm (H)
10 mm (D)

für Straßen und
befestigte Naturwege

DÄMPFUNG wenig viel

ENERGY RETURN gering stark



NEUTRALSCHUHE IM TEST

ASICS GEL-PURSUE 9

Der Asics Gel-Pursue 9 ist ein zuverlässiger und gut gedämpfter Trainingsschuh. Im Test haben wir herausgefunden, dass er für die ganz schnellen Einheiten nicht optimal geeignet ist, sondern eher zum alltäglichen Kilometerschrubben. Mit bewährten Asics-Technologien bietet er viel Komfort. In der Zwischensohle kommt neben dem FlyteFoam-Schaum auch das FlyteFoam-Blast-Material zum Einsatz. Das sorgt für Dämpfung und Energierückgabe. Noch einmal verbessert wird die Dämpfung, weil Asics beim Gel-Pursue 9 zusätzlich die bewährte Gel-Technologie nutzt. Insgesamt ist die Konstruktion des Asics Gel-Pursue 9 gegenüber dem Vorgängermodell etwas fester und der Leisten etwas breiter geworden.



DAMEN-VARIANTE

€ 160 €

261 g (H)
233 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



HERREN-VARIANTE



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Ein guter Laufschuh für Asphalt und gepflegte Wald- und Parkwege. Er ist besonders geeignet für Läuferinnen und Läufer, die einen komfortablen Laufschuh bevorzugen, der mit Passform besticht. Kann auch auf langen Distanzen bis hin zum Marathon eingesetzt werden.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

BROOKS DEFYANCE 12

Super bequem, tolle Passform, softe Dämpfung und dazu noch hohe Strapazierfähigkeit. Den Defyance gibt es in dieser Form nur bei den RUNNING EXPERTS der Sport 2000. Seine Sohle ist in mehrere Segmente unterteilt. Die Dämpfung passt sich dabei deinem Speed, Schritt und Gewicht an. Das macht ihn zu einem angenehmen Begleiter auch auf längeren Strecken. Neu beim Defyance 12 ist sein Obermaterial aus funktionellem Air-Mesh. Das bietet noch mehr Atmungsaktivität als bisher. Gleichzeitig verfügt es über 3D Fit Print, das dem Schuh mehr Struktur verleiht und dir zusätzlichen Halt bietet. So können leichte Unsicherheiten im Laufstil ausgeglichen werden. Reflektoren sorgen für Sichtbarkeit.



HERREN-VARIANTE

€ 150 €

265 g (H)
236 g (D)

12 mm (H)
12 mm (D)



DAMEN-VARIANTE



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Brooks Defyance 12 ist zwar ein klassischer Neutralschuh, aber durchaus auch für Läuferinnen und Läufer geeignet, die leicht nach innen einknicken (Überpronation). Auch als Laufschuh für den Einstieg ist das Modell sehr empfehlenswert.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

BROOKS HYPERION MAX

Wie immer mehr Laufschuhe hat auch der Brooks Hyperion Max die neueste Technologie bei ultraleichten Mittelsohlen an Bord – eine mit Stickstoff aufgeschäumte, volumige Sohle. DNA-Flash heißt das Material bei Brooks. Der Mittelsohlen-Schaum wird in die Form gepresst und unter Druck und Hitze kommt Stickstoff hinzu. Das Ergebnis ist ein Material, das in der Lage ist, enorm viel Energie zu speichern und wieder abzugeben. Und das bei sehr geringem Gewicht. Das „bouncy“ Laufgefühl zeichnet den Hyperion Max aus, den es in dieser Form nur im spezialisierten Fachhandel gibt. Im Test hat er sich als schneller Trainings- und Wettkampfschuh erwiesen, der bis hin zum Marathon Dynamik und Komfort vereint.



DAMEN-VARIANTE

€ 170 €

210 g (H)
190 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



HERREN-VARIANTE



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Läuferinnen und Läufer, die höhere Geschwindigkeiten laufen wollen, ohne dabei Abstriche bei Komfort und Dämpfung zu machen, sind mit dem Hyperion Max von Brooks bestens beraten.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark



CRAFT XPLOR HYBRID

Den Craft Xplor Hybrid hätten wir auch bei den Trailshuhen vorstellen können. Er ist eben ein Hybrid. Seine Traileigenschaften sieht man ihm auf den ersten Blick nicht an. Da muss man schon unter die Außensohle schauen, die in Zusammenarbeit mit dem Fahrradreifenhersteller Vittoria entstanden ist. Das Ergebnis: tiefe Randstollen für mehr Traktion und Halt. Und diese Sohle läuft sich auch wunderbar auf Asphalt. Aber seine Stärke spielt er auf unbefestigten (Wald-)Wegen aus. Um eine gute Energierückgabe und ein komfortables Laufgefühl zu erreichen, wurde die bewährte Mittelsohle aus Px-Foam etwas weicher gemacht. Die angenehme Fersenkappe bietet in Kombination mit dem Mesh-Obermaterial einen guten Halt.



HERREN-VARIANTE

€ 150 €

300 g (H)
240 g (D)

6 mm (H)
6 mm (D)



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Die schwedische Sportsbrand Craft kann Laufschuhe! Das hat sie spätestens mit dem neuen Craft Xplor Hybrid bewiesen. Die Idee, einen Schuh für zwei Welten (Straße und Trail) zu kreieren, ist nicht neu, aber hier gut gelungen. Wer viel im Wald und auf leichten Trails läuft, wird den Schuh mögen.



DAMEN-VARIANTE



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

HOKA CLIFTON 9

In der neunten Generation hat der preisgekrönte Clifton ein Makeover erhalten. Er ist noch ein bisschen leichter geworden und lässt sich sehr vielseitig einsetzen. Ein Top-Trainingsschuh für jeden Tag. Das aktuelle Modell hat unter der Ferse drei Millimeter mehr Dämpfungsmaterial, was das vom Clifton gewohnte weiche und komfortable Laufgefühl noch einmal verbessert. Dazu trägt auch der reaktionsfreudige Zwischensohlenschaum aus formgepressten EVA und ein verbessertes Außensohlendesign bei. Beim Obermaterial wurde die Fersenkappe verstärkt. Besonderes Detail: Die elastische Zunge sorgt für Halt im Mittelfußbereich. Da rutscht nichts und der Schuh sitzt unter allen Bedingungen fest am Fuß.



DAMEN-VARIANTE

€ 150 €

247 g (H)
207 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Clifton 9 wurde als Alltagstrainer sowohl für Laufanfängerinnen und -anfänger als auch für Erfahrene entwickelt. Er zeichnet sich durch einen breiten Einsatzbereich vom Laufband bis hin zu nicht ganz so gepflegten Waldwegen aus.



HERREN-VARIANTE



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

KARHU FUSION 4.0

Der bewährte Neutralschuh Fusion hat mit der Version 4.0 ein ordentliches Update verpasst bekommen. Die komplett überarbeitete Zwischensohle und ein neu strukturiertes Obermaterial sorgen für ein softes und gleichzeitig dynamisches Laufgefühl. Vor allem die reaktionsfreudige, mit Stickstoff (Nitro) angereicherte Sohle mit Aero-Foam-Dämpfung gefällt. Die mittlere Sprengung (6 mm) kümmert sich im Zusammenspiel mit dem bekannten Fulcrum-Element für ein effizientes Abrollen. Das neue Obermaterial schmiegt sich deutlich softer als beim Vorgänger um den Fuß. Den Karhu Fusion 4.0 findest du nur bei deinem Fachhändler, wenn dieser zu den Laufspezialisten der RUNNING EXPERTS gehört.



DAMEN-VARIANTE

€ 165 €

302 g (H)
250 g (D)

6 mm (H)
6 mm (D)



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Insgesamt ist der Schuh mit dem aktuellen Update leichter und dynamischer geworden. Er entwickelt mehr Vortrieb. Ein Top-Performance Laufschuh, der sich auf längeren Strecken genauso wohlfühlt wie beim Tempodauerlauf.



HERREN-VARIANTE



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark



NEUTRALSCHUHE IM TEST

KARHU MESTARI RUN

Mit dem Mestari Run 1.0 hat Karhu 2023 seinen bislang komfortabelsten Laufschuh auf den Markt gebracht. Die Schuh-Geometrie hat der Neuling vom seit Jahren beliebten Modell Ikoni bekommen. Auch die Fulcrum-Technologie, ein Kunststoff-Element, das in die Mittelsohle integriert ist und in seiner Form einer kleinen Wippe ähnelt, kennt man aus anderen Modellen der Marke mit dem Bären-Logo. Dieses Element führt dich zum idealen Abdruckpunkt. Das Abrollen wird spürbar erleichtert. In Verbindung mit der maximalen Dämpfung hilft es, Kilometer für Kilometer dahinzurollen. Der Dämpfungsschaum beim Mestari Run 1.0 kommt nicht ganz so weich daher wie bei anderen Herstellern.



HERREN-VARIANTE

€ 170 €

340 g (H)
280 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



DAMEN-VARIANTE



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Trotz seiner neutralen Konstruktion bietet der Mestari Run 1.0 angenehme Stabilität. Er funktioniert damit sowohl für neutral abrollende als auch für leicht nach innen einknickende Läuferinnen und Läufer ideal. Er ist komfortabel, aber nicht supersoft. Und lange Strecken mag er besonders.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

MIZUNO WAVE RIDER 27

Der Wave Rider von Mizuno gilt als echter Klassiker. In der neusten Version hat Mizuno kleine Änderungen vorgenommen, um das Laufgefühl weiter zu verbessern. Sehr auffällig ist vor allem der leichtere Aufbau im Vergleich zu seinem Vorgänger. Das weiche Jacquard-Mesh-Obermaterial umschließt den Fuß sicher und komfortabel und hält den Fuß sicher im Schuh. Mizuno Enerzy Foam in der Mittelsohle dämpft großzügig, besitzt aber auch eine gute Dynamik. Die Wave Plate in der Sohle wurde an den Seiten erhöht, liefert so noch mehr Stabilität und unterstützt ein dynamisches Abrollverhalten. Abriebfester Gummi in der Außensohle garantiert viel Grip und vor allem eine hohe Langlebigkeit.



HERREN-VARIANTE

€ 160 €

280 g (H)
240 g (D)

12 mm (H)
12 mm (D)



DAMEN-VARIANTE



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Auch in seiner 27. Auflage ist der Mizuno Wave Rider auf jeder Distanz mit viel Komfort und Stabilität ein zuverlässiger Begleiter für das tägliche Training. Auch mal gut für ein höheres Tempo, seine Stärken liegen aber vor allem im entspannten Dauerlauf-Bereich.



DÄMPFUNG

wenig

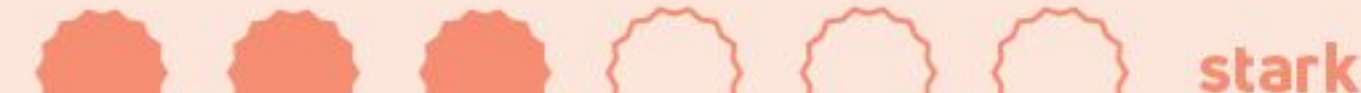


viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

NEW BALANCE FRESH FOAM X 880 V14

In seiner 14. Auflage hat der Fresh Foam X 880 ein großes Update erhalten. Im Upper setzt New Balance auf ein Engineered Mesh, das luftig ist, sich leichter am Fuß anfühlt und dennoch gleichzeitig einen guten Halt im Schuh garantiert. Die neu geformte Mittelsohle aus Fresh Foam X ist ebenfalls leichter als bei seinem Vorgänger und erzeugt zudem ein weiches Laufgefühl. Die Außensohle besitzt wesentlich mehr Flexkerben und die Gummischicht ist etwas schlanker gestaltet. Das spürt man im deutlich verbesserten Abrollverhalten. Diese Veränderungen gehen jedoch nicht auf Kosten des Grips und der Haltbarkeit. Da überzeugt der New Balance Fresh Foam X 880 v14 weiterhin.



DAMEN-VARIANTE

€ 160 €

270 g (H)
209 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



HERREN-VARIANTE



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Mit dem Update des Fresh Foam 880 v14 hat New Balance seinen Daily Trainer einen großen Schritt vorangebracht. Trotz leichterer Bauweise bringt der Schuh mehr Dämpfung und Dynamik mit. Für tägliche Läufe auf allen Distanzen und auch für Tempoläufe geeignet.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark



ON CLOUDMONSTER 2

Monströser Komfort. Den verspricht schon der Name: Cloudmonster. Vor zwei Jahren kam das am stärksten gedämpfte Modell von On raus. Jetzt dachte man sich bei On: Was ist besser als mehr? Noch mehr. Und so konstruierten die Schweizer eine zweite Monsterversion, die noch mehr Dämpfung, noch mehr Antrieb und noch mehr Energierückgabe bietet. Dabei ist der Cloudmonster geräumiger als die meisten anderen Laufschuhe. Breiten Füßen bietet er genügend Platz und Halt. Technisch kommen beim Cloudmonster 2 eine CloudTec-Zwischensohle zum Einsatz, in der On's überarbeiteter Helion-Superfoam in zwei Stärken verarbeitet ist. So entsteht ein gewisser „Bounce“ bei jedem Schritt.



DAMEN-VARIANTE

€ 190 €

300 g (H)
230 g (D)

6 mm (H)
6 mm (D)



HERREN-VARIANTE



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Vor allem Läuferinnen und Läufer mit eher breiten Füßen, die auf der Suche nach maximalem Komfort sind, werden den Cloudmonster 2 von On lieben. Er eignet sich vor allem für ruhige Läufe auf Asphalt und gepflegten Wald- und Parkwegen.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

SAUCONY ECHOLON 9

In der neunten Auflage hat der Echelon von Saucony eine Überarbeitung erhalten. Er bleibt allerdings das, was er immer war: Ein Top-Neutralschuh vor allem für schwerere Läuferinnen und Läufer. Die Dämpfung ist dank einer unter der Ferse 35 Millimeter dicken Zwischensohle mit Sauconys PWRRUN-Schaum noch einmal verbessert worden. Besonders gut gefallen hat uns auch das neue, nahtlos gestaltete Obermaterial. Es umschließt die Füße bequem und gibt Struktur und Halt, um sich im Echelon 9 sehr sicher zu fühlen. Der Saucony Echelon 9 ist auf einem geraden Leisten aufgebaut. Auch breite Füße finden in ihm genügend Platz. Insgesamt ist der Echelon dynamischer geworden, was sich auch im Design niederschlägt.



DAMEN-VARIANTE

€ 160 €

292 g (H)
269 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



HERREN-VARIANTE



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Saucony Echelon 9 ist ein perfekter Laufschuh für schwerere Läuferinnen und Läufer, die neutral abrollen. Und außerdem unsere besondere Empfehlung für alle, die mit orthopädischen Einlagen laufen. Die passen sehr gut in diesen Schuh.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

UNDER ARMOUR INFINITE ELITE

Müheloses und grenzenloses Laufen – darum geht es beim UA Infinite Elite. Dafür wurde die neue Zwischensohlentechnologie UA Hovr+ verwendet, die weicher, leichter und viel reaktionsfreudiger als alle bisherigen Zwischensohlenmaterialien bei Under Armour ist. Die voluminöse Sohle und die Weichheit des Materials ergeben eine stark verbesserte Dämpfung und hohen Komfort. Das Polster in Zunge und Kragen, die Schnürung und die Einlegesohle sind allesamt auf Komfort ausgelegt. Das anpassungsfähige UA Intelliknit-Obermaterial passt sich individuell an jeden Schritt beim Laufen an. Das abgechrägte Fersendesign und die leichte, abriebfeste Gummisohle absorbieren den Aufprall und sorgen für ein weiches, stabiles Laufgefühl.



DAMEN-VARIANTE

€ 160 €

326 g (H)
262 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



HERREN-VARIANTE



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Für alle, die einen Schuh für lange Distanzen suchen. Dafür bietet er viel Dämpfung und Komfort und zeigt gleichzeitig eine hohe Reaktionsfreudigkeit. Einheiten im ganz flotten Lauftempo sind eher nicht sein Ding.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark



KOMFORTWUNDER MIT DYNAMIK

Die 21. Generation des Glycerin von Brooks gibt es in drei Varianten: Der Klassiker für alle, die neutral abrollen und Komfort schätzen, ohne auf Dynamik verzichten zu wollen. Den Glycerin GTS für diejenigen, die mehr Unterstützung brauchen. Und als StealthFit, bei dem das Obermaterial sockengleich am Fuß sitzt.



BROOKS GLYCERIN 21

Der US-Hersteller Brooks hat eine ganz eigene Strategie, neutrale und etwas stärker gestützte Schuhe anzubieten: Die meisten Modelle gibt es in einer Version für Läuferinnen und Läufer die neutral abrollen, ohne dabei im Fußgelenk zu stark nach innen einzuknicken. Das ist bei Brooks die Standardversion. Ist dagegen eine Überpronation (starkes Einknicken nach innen) zu beobachten, empfehlen die Laufsportspezialisten aus Seattle das jeweilige Modell in einer Variante, die mehr Stabilität bietet und das Überpronieren abmildert. So auch beim Glycerin in der 21. Auflage. Es gibt ihn als neutrale Variante und mit dem Zusatz GTS als stabilere Version. Zudem ist der aktuelle Glycerin auch noch in einer StealthFit genannten Variante

erhältlich, die sich durch eine engere Passform mit Stretch und Kompression auszeichnet. Bei dieser Version erinnert das Obermaterial – ohne Zunge – an eine Socke. Wer das Gefühl mag, dass der Schuh den Fuß eng ummantelt, ist beim Glycerin StealthFit richtig.

In allen Modellvarianten ist der Glycerin seit langem wegen seiner besonders angenehmen Dämpfung beliebt. Die aktuelle Variante hebt diese Eigenschaften aber noch einmal auf ein ganz neues

Niveau. Wie das gelungen ist, beschreibt Gerard Klein von Brooks: „Für noch mehr Dämpfung unter dem Fuß wurden beim brandneuen Glycerin 21 sowohl die Geometrie als auch die Standhöhe optimiert.“ Dadurch werden die Kräfte reduziert, die bei jedem Schritt auf den Fuß wirken.

Den Hauptanteil an der perfekten Dämpfung und dem super komfortablen Laufgefühl, das der neue Glycerin bietet, trägt aber weiterhin das DNA



STEALTH
FIT
VARIANTE

IN DER STEALTHFIT-VARIANTE ...
... bietet der Glycerin 21 von Brooks ein sockenähnliches Obermaterial für alle, die es lieben, wenn sich ein Laufschuh eng an den Fuß schmiegt.

€ 180 €

278 g (H)
250 g (D)

10 mm (H)
10 mm (D)

für Straßen und
befestigte Naturwege

DÄMPFUNG wenig viel

ENERGY RETURN gering stark



STABILSCHUHE IM TEST

Loft Dämpfungsmaterial, das in der dritten Generation noch einmal verbessert wurde. Der Glycerin 21 ist erst der zweite Brooks-Schuh, der über das modernste Zwischensohlenmaterial von Brooks verfügt. Hergestellt wird es, indem in eine Mischung aus Gummi und EVA gasförmiger Stickstoff eingebracht wird. Das Resultat ist ein Dämpfungsschaum mit perfekten Eigenschaften für Laufschuhe.

Dementsprechend begeistert waren unsere Testerinnen und Tester: „Der neue Glycerin ist noch einmal ein bisschen komfortabler geworden“, meinte die eine. Und ein anderer, der gerade einen Halbmarathon mit dem Schuh gelaufen ist, sagte: „Der Komfort geht kaum zu Lasten der Dynamik, der Glycerin hat mich perfekt über die 21,1 Kilometer getragen.“

Verantwortlich für die verbesserte Dynamik ist auch eine neue Konstruktion der Außensohle. In ihr kommt das neue RoadTack-Gummi von Brooks zum Einsatz. Eine Mischung aus Gummi und recyceltem Silizium, die für ein gleichzeitig sicheres und dynamisches Laufgefühl sorgt. Der Glycerin 21 bietet auf Asphalt sehr gute Traktion. Zudem ermöglicht die Außensohle auch einen Einsatz auf Park und Waldwegen.

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Glycerin 21 ist ein atmungsaktiver und vielseitiger Laufschuh für jeden Tag. Er zählt zu den komfortabelsten Modellen, die derzeit erhältlich sind, und eignet sich für Läuferinnen und Läufer aller Niveaus – besonders für diejenigen, die gern lange unterwegs sind. Das bedeutet aber nicht, dass man auf Dynamik verzichten muss. Mit dem Schuh fühlst du dich auch bei schnellerem Tempo sehr wohl.



BROOKS GLYCERIN GTS 21

Neben der herausragenden Dämpfung und der langlebigen Gummi-Außensohle bietet der Glycerin in der GTS-Variante unterstützende Stabilität und sicheren Halt. Damit eignet er sich noch besser für lange Läufe, bei denen sich viele Läuferinnen und Läufer bei zunehmender Ermüdung mehr Unterstützung wünschen. Das neue Obermaterial ist atmungsaktiv und ermöglicht eine besonders flexible Passform. Gleichzeitig schmiegt es sich weich an den Fuß an. Die breite Plattform stabilisiert den Fuß und sorgt für geschmeidiges Ab-

rollen von der Ferse bis zu den Zehen. Gegenüber der 20er-Variante ist die Mittelsohle noch einmal zwei Millimeter dicker geworden. Das hat das Laufgefühl im Glycerin GTS noch einmal verbessert. „Wenn man wie wir bei Brooks an über 20 Versionen eines Schuh gearbeitet hat, weiß man genau, was die Läuferinnen und Läufer von dem Schuh erwarten. Es ermöglicht dir, immer besser zu werden“, sagt Nikhil Jain, der bei Brooks als „Director of Footwear“ die Entwicklung von Schuhen wie dem Glycerin verantwortet.



€ 180 €

298 g (H)
261 g (D)

10 mm (H)
10 mm (D)

für Straßen und
befestigte Naturwege

DÄMPFUNG wenig viel

ENERGY RETURN gering stark

Für wen ist der Schuh geeignet?

Für alle, die gern mit komfortablen Schuhen lange Strecken laufen und dabei etwas mehr Stabilität brauchen. Funktioniert aber auch auf kürzeren Distanzen mit höherem Tempo.



SUPPORTSCHUHE IM TEST

SERVICE

TOP-SOCKEN FÜR MEHR STABILITÄT IM LAUFSCHUH

Du magst Schuhe, die dir Support bieten, weil du dazu neigst, nach innen einzuknicken? Vielleicht bevorzugst du auch einfach ein sehr sicheres Laufgefühl auf langen Strecken. Wusstest du, dass auch Laufsocken dabei unterstützen können? Diese beiden Sockenmodelle sind unsere Empfehlung für das perfekte Match zwischen Support-Schuh und Laufsocke.



Falke RU Compression Stabilizing

Socken für das Plus an Support, die auch das Risiko von Verstauchungen mindern. Die Kompressionszonen erhöhen die Stabilität und die Lyocell-Mischung sorgt für angenehme Kühlung.



Falke RU4

Endurance Cool

Diese Socke mit leichter Kompression und mittlerer Polsterung bietet durch die Zusammensetzung des Garns etwas mehr Kühlung, was besonders auf langen Distanzen ein Vorteil ist.



ADIDAS SUPERNOVA SOLUTION

Adidas hat die Laufschuhe seiner Supernova-Serie komplett neu konstruiert. Damit will der deutsche Sportartikelhersteller seine Beziehung auch zu jenen Alltagsläuferinnen und -läufern weiter verbessern, die von Beschwerden geplagt oder ganz vom Laufen abgehalten werden. Im stabilen Supernova Solution verbaut Adidas seine Dual Density Support Rods mit optimierter Geometrie. An der Fußinnenseite stabilisieren sie den Fuß. Als Dämpfungsmaterial kommt mit Dreamstrike+ ein neuer Zwischensohlen-schaumstoff zum Einsatz, der bereits in den rekordverdächtigen Adizero-Modellen verwendet wird. Im Test hat uns der Supernova Solution mit seinem hohen Tragekomfort und der Adiwear-Außensohle mit optimalem Grip überzeugt.



für Straßen und befestigte Naturwege

€ 150 €

288 g (H)
243 g (D)

10 mm (H)
10 mm (D)



Für wen ist der Schuh geeignet?

Die aktuellen Supernova-Modelle richten sich an alle, denen es beim Laufen weniger aufs Tempo, sondern viel mehr aufs gute Gefühl ankommt. Dabei wurde der Supernova Solution für diejenigen kreiert, die sich bei ihren Läufen ein Plus an Stabilität wünschen.

DÄMPFUNG wenig viel

ENERGY RETURN gering stark

ASICS GT 1000 12

Beim Asics GT 1000 12 handelt es sich um ein Einstiegsmodell von Asics, das viel Stabilität mitbringt. In der Mittelsohle steckt das Flytefoam-Material, das eine ausgewogene Dämpfung besitzt. Für eine zusätzliche Dämpfung befinden sich in der Ferse Gel-Elemente, sodass der Impact beim Laufstil über die Ferse minimiert wird. Stabilität beim Laufen liefert in erster Linie die LiteTruss-Technologie im Innenbereich der Mittelsohle, die das Abrollverhalten korrigiert. Das Mesh-Material im Upper sorgt für hohen Tragekomfort. Die Fersenkappe ist fester gestaltet, was den sicheren Halt im GT 1000 12 zusätzlich unterstützt. Viel Grip ermöglicht die AHAR-Gummimischung der Außensohle, sie ist großzügig verarbeitet und greift bei jedem Wetter sehr zuverlässig.



für Straßen und befestigte Naturwege

€ 130 €

270 g (H)
235 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Asics GT 1000 12 bringt eine ausgewogene Dämpfung und viel Stabilität mit. Sein Einsatz liegt vor allem bei ruhigen Geschwindigkeiten. Zusätzlich überzeugt der Schuh mit Langlebigkeit und einem guten Preis-Leistungs-Verhältnis.

DÄMPFUNG wenig viel

ENERGY RETURN gering stark



ADIDAS SOLARCONTROL

TOP-TECHNOLOGIEN FÜR STABILITÄT UND SICHERHEIT

Der SolarControl von Adidas ist ein stabiler Trainingsschuh, den du im Fachhandel der Running Experts kaufen kannst. Das Modell verfügt über zahlreiche ausgereifte Adidas-Technologien, die Komfort und Stabilität für deine Läufe bringen.

In der Zwischensohle sorgt die bewährte Boost-Technologie für Top-Dämpfung. Boost ist ein Dämpfungsmaterial, das Adidas gemeinsam mit BASF entwickelt hat und bei dem hunderte kleine Kunststoffkugeln aus thermoplastischem Polyurethan (TPU) nicht nur den Fuß vor den beim Laufen auftretenden Aufprallkräften schützen, sondern auch einen großen Teil der Energie zurückgeben und in Vorschub umwandeln. Unsere Testerinnen und Tester bescheinigen dem SolarControl ein für einen stabilen Schuh erstaunlich federndes Laufgefühl. Weil aber das Boost-Material allein nicht stabil genug wäre, kommt beim SolarControl in der Zwischensohle ein zweiter Kunststoff zum Einsatz, der mehr Härte ins Spiel bringt. Eine feste Schicht aus EVA unter der Ferse arbeitet mit der weichen Boost-Schicht zusammen, um deine Abrollbewegung zu optimieren. Mit dem Linear-Energy-Push-System (LEP) 2.0 hat Adidas eine neue Technologie entwickelt, die das Abrollverhalten von Läufern, die im Fußgelenk zu stark nach innen einknicken (Überpronation), in Richtung natürliche Pronation beeinflusst.

Das neue Linear-Energy-Push-System ersetzt beim aktuellen SolarControl das zuvor eingesetzte Torsion-System. Im Test überzeugte der SolarControl durch ein angenehmes und gradliniges Abrollverhalten. Das Obermaterial des SolarControl ist auf maximalen Komfort ausgerichtet. Das Engineered Mesh schmiegt sich bequem und flexibel an den Fuß an. Gerade im Sommer wichtig: Belüftung und Atmungsaktivität des SolarControl sind top. Ein Plus unter Nachhaltigkeitsgesichtspunkten: Das Obermaterial besteht zu mindestens 50 Prozent aus recycelten Materialien. Ebenfalls wichtig: Die Haltbarkeit des Schuhs. Deshalb hat Adidas beim SolarControl besonders beanspruchte Stellen des Obermaterials für eine längere Lebensdauer des Schuhs verstärkt.



Der Überpronation wirkt das neue Linear-Energy-Push-System von Adidas entgegen, das die Abrollbewegung optimiert.



MIT BOOST FÜR MEHR DYNAMIK

Für wen ist der Schuh geeignet?

Am Fuß von Läuferinnen und Läufern, die zum Überpronieren neigen, ist der SolarControl ein treuer Begleiter auf allen Strecken. In der 150-Euro-Klasse überzeugt er durch hochwertige Materialien und ausgereifte Technologien. Als stabiler Laufschuh gibt er dir die Sicherheit, die du auf deinen Strecken benötigst und bietet gleichzeitig Top-Dämpfung und hohe Reaktivität.



HERREN-VARIANTE



DAMEN-VARIANTE

€ 150 €

340 g (H)
283 g (D)

10 mm (H)
9 mm (D)



für Straßen und
befestigte Naturwege



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark



SUPPORTSCHUHE IM TEST

HOKA ARAHI 7

Der Fokus des Arahi 7 von Hoka liegt auf einer ausgewogenen Dämpfung in Kombination mit einer guten Stabilität. Im Upper setzt Hoka auf ein Engineered-Flat-Knit-Obermaterial, das viel Atmungsaktivität mitbringt. Das Highlight des stabilen Laufschuhs bildet die J-Framme-Technologie in der Zwischensohle, die den Laufstil dezent korrigiert, wobei ein natürliches Abrollverhalten erhalten bleibt. Die Mittelsohle besteht aus CMEVA-Schaumstoff, der eine ausgewogene Dämpfung und gleichzeitig eine gute Reaktionsfreudigkeit garantiert. Wie die meisten Hoka Laufschuhe ist auch der Arahi 7 mit einem MetaRocker ausgestattet. Damit bleibt der Übergang von Ferse bis zum Vorfuß geschmeidig, egal bei welchem Tempo.



HERREN-VARIANTE

€ 150,00

282 g (H)
228 g (D)

5 mm (H)
5 mm (D)



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Hoka Arahi 7 bringt für das tägliche Training viel Stabilität und Komfort mit. Das alles ist verpackt in einer leichten Bauweise. Insgesamt ist er eine spannende Wahl für alle, die sich beim Training mehr Stabilität wünschen.



DAMEN-VARIANTE



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

MIZUNO WAVE HORIZON 7

Die Mittelsohle aus Mizuno Energy Core und Mizuno Energy sorgt für sanfte Dämpfung und gleichzeitig hohen Energyreturn. Zusammen mit Mizunos Wave-Technologie bietet dir der Schuh sehr großen Komfort. Wer gerne wie auf Wolken Richtung Horizont unterwegs ist, wird mit dem Komfortpaket einen tollen Begleiter finden. Der Wave Horizon 7 bietet bei Überpronation optimale Stabilität, ohne dabei die Dämpfung zu vernachlässigen. Die verbreiterte Außensohle bietet noch mehr Halt als bei den Vorgängerversionen und führt den Fuß sicher bis zum Abdruckpunkt. Das Obermaterial hält den Fuß in der richtigen Position und bietet eine gute Passform. Optimal auch für schwerere Läuferinnen und Läufer.



DAMEN-VARIANTE

€ 180,00

335 g (H)
280 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Ein Laufschuh, der für Sicherheit und Führungsqualität steht. Sehr komfortabel und stabil in der Abrollbewegung. Für diejenigen, die am liebsten im Wohlfühltempo und gerne auch längere Strecken unterwegs sind.



HERREN-VARIANTE



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

NEW BALANCE FRESH FOAM X 860 V13

Der Fresh Foam X 860v13 von New Balance ist ein Laufschuh für Läuferinnen und Läufer, die sich eine deutlich stabilisierende Unterstützung in der Abrollbewegung wünschen. Das beherrscht der Fresh Foam X 860 auch in der 13. Version. An der Innenseite ist das in der Mittelsohle eingesetzte Material etwas härter, um den Fuß gegen ein Einknicken nach innen zu hindern. Insgesamt aber setzt New Balance ein etwas softeres Fresh Foam X-Material ein, was den Schuh bei aller Stabilität sehr komfortabel und auch dynamischer macht als seinen Vorgänger. Ein sehr guter Fersenhalt und ein Obermaterial, das sich dem Fuß prima anschmiegt, runden das Paket ab. Gut gefällt uns der höhere biobasierte Materialanteil beim Upper des Schuhs.



DAMEN-VARIANTE

€ 160 €

309 g (H)
243 g (D)

10 mm (H)
10 mm (D)



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Ein Laufschuh, der dir auf Distanzen bis hin zum Marathon viel Sicherheit bietet. Die „Stütze“ im Schuh spürst du aber kaum, was ihn sehr angenehm am Fuß macht. Ein Laufschuh mit einem großen Einsatzgebiet. Taugt für Anfänger ebenso wie für Marathonläuferinnen.



HERREN-VARIANTE



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark



ON CLOUDCORE

Der On Cloudcore ist ein Modell für das tägliche Training und überzeugt mit seiner hohen Dämpfung und Stabilität. Das Obermaterial ist im Vergleich zu anderen Modellen von On etwas komfortabler gestaltet. Die Mittelsohle des Cloudcore besteht aus dem bewährten Zero-Gravity-Schaum, der großzügige Dämpfung bietet. Die Form der Mittelsohle orientiert sich an der Rocker-Geometrie und ermöglicht ein angenehmes Abrollen. Zusätzliche Stabilität wird durch eine breitere Mittelsohle gewährleistet. Die Außensohle verfügt über Gummielemente für guten Grip auf festen Untergründen. Der Schuh besitzt einen ausgewogenen Aufbau, der Dämpfung, Komfort und Stabilität vereint.



€ 160 €

310 g (H)
260 g (D)

9 mm (H)
9 mm (D)

UNISEX-VARIANTE



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der On Cloudcore überzeugt durch seinen ausgewogenen Aufbau und liefert Dämpfung, Komfort und Stabilität. Somit spielt er seine Stärken vor allem bei ruhigen Dauerläufen aus, wodurch er als zuverlässiger Allrounder für das tägliche Training gilt.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

SALOMON DRX BLISS

Salomon hat sein Line-Up für den Straßenlauf mit dem DRX Bliss erweitert. Dieser Schuh fokussiert sich auf Stabilität und erweitert somit die bestehende Aero-Serie, die für ihre Dynamik und ihren Komfort bekannt ist. Das Upper aus Engineered Mesh bietet dank gezielter Overlays Struktur und Halt. Die Mittelsohle des DRX Bliss ist mit dem bewährten Energy Foam ausgestattet, das eine solide Dämpfung garantiert. Das Material ist etwas fester geschäumt, was dem Schuh eine angemessene Dynamik verleiht. Das activeChassis, das sich entlang der Seiten des Schuhs erstreckt, sorgt für eine dynamische Stabilität während des Laufens. Die Außensohle ist aus einer Continentalmischung, die auch bei Regen hervorragend greift.



HERREN-VARIANTE

€ 160 €

266 g (H)
222 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)

DAMEN-VARIANTE



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Für alle, die eine straffere Dämpfung und Stabilität suchen. Nicht nur für Läufer*innen mit Überpronation, die sich Stabilität wünschen. Ebenso funktioniert der DRX Bliss bei neutralem Abrollverhalten, da das activeChassis nur bei Bedarf eingreift.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

SAUCONY OMNI 22

Maximaler Komfort. Damit punktet der Omni 22 von Saucony in unserem Laufschuhtest. Die Stabilität, die der Omni 22 bietet, erzeugt ein fester aufgeschäumtes Material unter der Innenseite des Mittelfuß in Zusammenarbeit mit einer Kunststoffspange. So bringt der Omni 22 deinen Fuß in der Abrollbewegung näher an die natürliche Pronation und wirkt zu starkem Einknicken nach innen entgegen. Stabilität bietet auch die große Auflagefläche der Sohle und die höher aufragenden Ränder der Zwischensohle. Die Dämpfung des Omni 22 ist sehr komfortabel. Dafür sorgt Sauconys PWRRUN-Material in der Zwischensohle. Verstärkt wird das noch einmal durch eine hochwertige PWRRUN+-Einlegesohle, die perfekt auf die Zwischensohle abgestimmt ist.



HERREN-VARIANTE

€ 160 €

287 g (H)
252 g (D)

8 mm (H)
6 mm (D)

DAMEN-VARIANTE



für Straßen und
befestigte Naturwege

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Omni 22 von Saucony bietet so viel Unterstützung und Stabilität, dass er ein idealer Begleiter für Läuferinnen und Läufer ist, die bei jedem Schritt viel Support von ihrem Laufschuh erwarten.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

HIGH SPEED FÜR PARIS

Bei den Olympischen Spielen in Paris geht es in diesem Sommer um Medaillen, schnelle Zeiten und gute Platzierungen. Um Athletinnen und Athleten in den Rennen zu unterstützen und Höchstleistungen möglich zu machen, bringt Asics mit dem Metaspeed Sky Paris das neueste Modell eines seiner schnellsten Schuhe auf den Markt. Der Wettkampfschuh mit Carbonplatte fördert wie sein „Bruder“ Metaspeed Edge Paris absolute Highspeed-Leistungen – und das ganz im Einklang mit dem individuellen Laufstil einer jeden Läuferin und eines jeden Läufers.





SPEEDSCHUHE IM TEST



Leichter, softer und ein stärkerer Bounce-Effekt – so kann man

den neuen Asics Metaspeed Sky Paris beschreiben. Nachdem Asics pünktlich zu den Olympischen Spielen in Tokio erstmals die beiden Wettkampfschuhe Metaspeed Sky und Metaspeed Edge auf den Markt gebracht hatte, kommt nun zu den Olympischen Spielen im Sommer in Paris die dritte Variante: der Metaspeed Sky Paris und der Metaspeed Edge Paris.

Mit den beiden Wettkampfschuhen ging Asics damals einen neuen Weg: Denn auch die ganz schnellen Läuferinnen und Läufer haben unterschiedliche Laufstile. Die einen laufen mit viel Kniehub, langen Schritten und aufrechter Körperhaltung – man nennt das „Stride-Running“. Dagegen ist „Cadence-Running“ geprägt durch kleinere Schritte, hohe Schrittfrequenz und niedrigeren Kniehub. Und mit dem Metaspeed Sky und Metaspeed Edge entwickelte Asics zwei Wettkampfschuhe, die zu den entsprechenden Stilen passten. Zum ersten Mal mussten Läuferinnen und Läufer

ihren Laufstil nicht an den Schuh anpassen, sondern konnten dank Asics den Schuh wählen, der zu ihrem Laufstil passt.

Der Metaspeed Sky Paris ist nun die neueste Variante für alle Läuferinnen und Läufer, die ihre Geschwindigkeit vor allem über eine große Schrittlänge generieren. Der entscheidende Vorteil im Vergleich zu den Vorgängermodellen zeigt sich im verbesserten Design, das die ideale Fußstellung sowie das beste Abrollverhalten über eine längere Strecke und auch bei Ermüdungserscheinungen aufrechterhält. So können Läuferinnen und Läufer Energiereserven einsparen, von denen sie später im Wettkampf profitieren.

Der Metaspeed Sky Paris ist dabei mit 183 Gramm in Mustergröße noch einmal 22 Gramm leichter als der Vorgänger Metaspeed Sky+. Erreicht wurde diese Gewichtsreduktion unter anderem durch das neue Motion Wrap Upper 2.0, das das Obermaterial leichter und außerdem noch atmungsaktiver macht. Außerdem wurde in der Mittelsohle der neue Foam FF Blast Turbo Plus verwendet. Er ist nicht nur leichter, sondern auch softer und hat einen stärkeren Bounce-Effekt als die Vorgänger-Version.

Eine weitere Verbesserung ist die Verbreiterung der durchgehenden Carbonplatte im Vorfußbereich. Die Platte ist so positioniert, dass sie den vollen Bounce-Effekt des Foams beim Abstoßen des Fußes optimiert. „Im Vergleich zu den Vorgängermodellen hat sich der Metaspeed Sky Paris zu einem leichteren und dynamischeren Schuh entwickelt, der mir das Selbstvertrauen gab, eine neue persönliche Bestleistung zu erzielen“, kommentiert der Kenianer Vincent Kipkemoi Ngetich, der bei seinem Marathon-Debüt in Berlin 2023 den zweiten Platz belegte und in 2:03:13 Stunden gleich auf Platz zwölf der ewigen Welt-Bestenliste lief.

ASICS METASPEED SKY PARIS

Wie die beiden Vorgängermodelle Metaspeed Sky und Metaspeed Sky+ ist auch der Metaspeed Sky Paris die erste Wahl für die schnellsten Läuferinnen und Läufer mit längerer Schrittlänge. Die Höhe der Sohle wurde noch einmal etwas vergrößert. FF Turbo+-Foam in der Mittelsohle sorgt für einen noch stärkeren Bounce-Effekt und ist dabei noch leichter und softer als zuvor FF Turbo. Dank leichterer Mittelsohle und leichterem Obermaterial Motion Wrap 2.0 wurden noch einmal 22 Gramm Gewicht eingespart. Das verleiht den Schuhen ein schwereloses Tragegefühl und sorgt für mehr Leichtigkeit und Dynamik beim Laufen. Die Asicsgrip-Außensohle

bietet gleichzeitig gute Traktion. Die durchgehende Carbonplatte wurde im Vorderfuß noch einmal verbreitert, sodass sie den vollen Bounce-Effekt des Foams beim Abstoßen des Fußes optimiert.

Für wen ist der Schuh geeignet?

Für alle, die sehr gut trainiert sind und im Wettkampf auf Bestzeitenjagd gehen wollen. Besonders empfehlenswert, wenn du eher größere Schritte machst.



€ 250 €

183 g (H)
183 g (D)

5 mm (H)
5 mm (D)

nur für Asphalt geeignet

ENERGY RETURN

gering



stark

DÄMPFUNG

wenig



viel



SPEEDSCHUHE IM TEST



DAMEN-VARIANTE



HERREN-VARIANTE

Falke RU5 Race

Eine wirklich ultraleichte Laufsocke mit optimaler Passform. Falke hat seiner Race-Socke eine 3-Lagen-Konstruktion verpasst. Dennoch ist die RU5 Race sehr dünn gestrickt. Für direkte Kraftübertragung und viel Tempo.



DAMEN-VARIANTE



HERREN-VARIANTE

Falke RU4 Light

Eine Alternative zur RU5 Race ist die knöchellange Falke RU4 Light. Eine Socke, die großen Wert auf einen unmittelbaren Schuhkontakt legen. Die leichte Polsterung reduziert Druckstellen und schützt so vor Blasen.

SERVICE

TOP-SOCKEN FÜR MEHR TEMPO

Du misst dich gerne im Wettkampf? Bist auf der Jagd nach einer neuen Bestzeit? Dann kommt es manchmal auf die Details an. Je schneller das Tempo, desto wichtiger ist die perfekte Verbindung zwischen Laufschuh und Socke. Für den „Raceday“ solltest du auf eine leichte, dünnere Laufsocken setzen, die besonders eng anliegt. Wir haben zwei Empfehlungen, mit denen du ganz schön flott unterwegs bist.

ALTRA VANISH CARBON 2

„Komfort trifft Geschwindigkeit“, so bewirbt Altra seinen ersten Carbon-Schuh, der 2023 auf den Markt kam. Nun steht das Update in den Läden – der Altra Vanish Carbon 2. Nun fragt man sich: Wie passen die superbequemen Altra-Schuhe mit breiter Zehenbox und eine Carbonplatte zusammen? Tatsächlich im 2024er Modell sehr gut. Vor allem, weil die Höhe der Mittelsohle von 33 auf 36 Millimeter gewachsen ist. Damit ist der Schuh mit einer durchgehenden Carbonplatte sehr gut lauffähig. Und sein größter Vorteil gegenüber vielen anderen Carbonschuhen ist die deutlich größere Stabilität. Auch wenn Altra dem Racer eine etwas schmalere Passform (Slim Footshape Fit) verpasst hat, rollt der Schuh sehr leicht und nicht kippelig vorwärts.



UNISEX-MODELL



nur für Asphalt geeignet

€ 250 €

229 g (H)
164 g (D)

0 mm (H)
0 mm (D)



Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Vanish Carbon 2 ist ein guter Einstiegs-Carbon-Schuh. Er benötigt etwas weniger Tempo, um stabil abzurollen, als andere Schuhe dieser Gattung, die eher auf eine Rocker-Konstruktion setzen. Auch wenn er sich sehr komfortabel anfühlt, bleibt er ein Schuh für Rennen oder flotte Trainingsläufe.



ASICS SUPERBLAST

Der Asics Superblast verfügt über eine FlyteFoam Turbo-Mittelsohle, die bisher nur in den Meta-speed-Wettkampfschuhen zu finden war. Er eignet sich sowohl für das tägliche Training als auch für Wettkämpfe. Das Upper garantiert ein leichtes Tragegefühl. Die Passform ist anpassungsfähig und funktioniert für verschiedene Fußbreiten. Die Mittelsohle kombiniert FlyteFoam Blast Turbo und FlyteFoam Blast Plus für reaktive Dämpfung und Robustheit. Obwohl keine Carbonplatte vorhanden ist, verhält sich der Schuh im Abrollverhalten relativ straff. Die Gummielemente in der Sohle garantieren zudem ausreichend Grip. Die breitere Mittelsohle liefert zusätzliche Stabilität, während der geschwungene Aufbau und das reaktive Material im Vorfuß für Dynamik und Spaß sorgen.



UNISEX-VARIANTE



für Straßen und befestigte Naturwege

€ 220,00

256 g (H)
256 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



UNISEX-VARIANTE

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Asics Superblast überzeugt mit seiner Passform, einem ausgewogenen Mix aus Dynamik und Komfort und dem vielseitigen Einsatz im Training. Sehr interessant ist der Schuh für das Marathon-training, da er den Einsatz bei vielen Trainingseinheiten abdeckt.



HOKA CIELO X1

KOMPROMISSLOSER TEMPOSCHUH

Mehr Antrieb für noch mehr Tempo – mit dem Cielo X1 hat Hoka jetzt einen Carbon-Laufschuh im Angebot, der laut Hersteller der „ultimate Wettkampfschuh für anspruchsvolle Athleten“ ist.

Der Cielo X1 ist ein kompromissloser Temposchuh. Es gibt nur wenige Schuhe auf dem Markt, die das Zusammenspiel von Carbon, Rockerform der Sohlenkonstruktion und Dämpfungsschäumen so gestalten, dass man gar nicht anders kann, als mit Speed zu rennen.

Allerdings – und da waren sich unsere Testerinnen und Tester einig – diesen Schuh muss man beherrschen. Das bringt auch der Hersteller unmissverständlich zum Ausdruck: „Der Cielo X1 verzichtet auf alles, was das Laufgefühl und die Geschwindigkeit nicht verbessert.“ Was zur Folge hat, dass die Stabi-

lität beim Laufen in diesem Schuh vor allem von Muskeln und Sehnen erzeugt werden muss. Der Schuh unterstützt das zwar, aber die Läuferin und der Läufer werden vom Cielo X1 gefordert. Wer damit klarkommt, wird mit ihm zu neuen Bestzeiten stürmen.

Die Zwischensohle des Cielo X1 ermöglicht ein unvergleichliches Laufgefühl: Hoka nennt die Struktur *MetaRocker*. Sie sorgt für genau die Abrollbewegung von Mittel- und Vorfuß, die ideal ist, um hohes Tempo zu entwickeln. Unterstützt wird das von einer teilweise sichtbaren Carbonfaserplatte: Sie ist wie zwei asymmetrische Flügel geformt und bringt den Fuß bei jedem Schritt in die ideale Position für kraftvolle Energieübertragung. Die optimale Energierückgabe wird beim Hoka Cielo X1 noch unterstützt, indem das Carbon der *ProFlyX*-Zwischensohlenkonstruktion in zwei Schichten reaktionsfreudigem PEBA-Schaumstoff eingebettet ist. Ein Kunststoff, der aufgrund seiner überragenden Eigenschaften in Sachen Energierückgabe vermehrt Einzug in die Konstruktion von Laufschuhen hält. Direkt unter dem Fuß ist eine weichere Schicht Dämpfungsschaum integriert, die für den auf langen Trainings- und Wettkampfdistanzen verlangten Kom-

fort sorgt. Die als Außensohle eingesetzten Gummiverstärkungen aus *Durabrasion Rubber* kommen nur dort zum Einsatz, wo Traktion und Abriebfestigkeit verlangt wird. So wird Gewicht eingespart, ohne die Haltbarkeit des Schuhs zu sehr zu reduzieren. Der Cielo X1 hält länger mit optimalen Renneigenschaften durch als einige vergleichbare Modelle der Wettbewerber.

Begeistert hat der Cielo X1 im Test mit seinem völlig neu entwickelten, gestrickten Obermaterial: Seine Passform sorgt zusammen mit der asymmetrischen und elastischen Zunge, die fest mit der Zwischensohle vernäht ist, für perfekten Mittelfußhalt bei jedem Tempo und auf allen Strecken. Die Zwischensohle des Cielo X1 ist unter der Ferse 40 Millimeter hoch, sodass er vom Welt-Leichtathletikverband auch in Rennen zugelassen ist, in denen es um offizielle Rekorde, Bestleistungen und Platzierungen geht.

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Hoka Cielo X1 wurde für Läuferinnen und Läufer entwickelt, die mit ihm auf Bestzeitenjagd auf der Straße gehen wollen. Er verlangt eine gewisse Athletik, aber dann ist er der perfekte Begleiter auf alle Straßenstrecken. Egal ob du fünf Kilometer oder Marathon im Rennen oder im Training schnell laufen willst.



€ 275 €

264 g (H)
210 g (D)

10 mm (H)
10 mm (D)

nur für Asphalt
geeignet



DÄMPFUNG

wenig

viel



ENERGY
RETURN

gering

stark



ZWEI NEUE SCHNELLE AUS BOSTON

Mit dem FuelCell SuperComp Elite v4 und FuelCell Rebel v4 hat New Balance zwei schnelle Schuhe im Angebot, mit denen ambitionierte Läuferinnen und Läufer ihre Bestzeitenjagd perfektionieren können. Dabei ist der FuelCell SuperComp Elite für den Einsatz im Rennen gedacht, während der FuelCell Rebel einerseits ein Top-Begleiter bei allen schnelleren Trainingsläufen ist, andererseits aber auch schon beim Laufeinstieg Freude bereiten kann.

NEW BALANCE FUELCELL SC ELITE V4

Der FuelCell SuperComp Elite v4 ist in der vierten Generation ein ausgereifter Carbonschuh, der bei allen Straßendistanzen vom Fünfer bis zum Marathon für einen optimalen Mix aus Reaktivität und Vortrieb, aber auch aus Stabilität und Komfort sorgt. Während er in Sachen Tempo den superschnellen Carbonracern anderer Hersteller in nichts nachsteht, bietet der FuelCell SuperComp Elite mehr Komfort und Stabilität, was in einem für die meisten Hobbyläuferinnen und -läufer gewohnterem Laufgefühl resultiert. Mit einer Sohlenhöhe von 40 Millimetern unter der Ferse und 36 Millimetern unter dem Vorfuß entspricht er gerade noch den

Leichtathletik-Regeln für Laufschuhe, mit denen auf der Straße Rekorde und bestenlistentaugliche Leistungen erzielt werden dürfen.

Dass der fast komplett neu konstruierte Nachfolger des FuelCell SuperComp Elite v3 zu den schnellsten Schuhen auf dem Markt gehört, liegt daran, dass New Balance in ihm innovative Tech-

nologien aus dem New Balance-Sportforschungslabor in Boston zur vollen Entfaltung bringt. An erster Stelle ist da der neue FuelCell-Schaum zu nennen: Während beim Vorgängermodell in der Zwischensohle noch eine Mischung aus EVA und PEBA (Polyetherblockamid) zum Einsatz kam, besteht das Dämpfungsmaterial nun



—
PERFEKTER
MIX: CARBON
UND PEBA
—



SPEEDSCHUHE IM TEST

vollständig aus PEBA. Dieser Kunststoff wird von Experten als *Hochleistungsthermoplast-Elastomer* bezeichnet und kommt in vielen Sportgeräten zum Einsatz. Durch den PEBA-Einsatz wird laut Daten des Sportforschungslabors von New Balance eine im Vergleich zum Vorgängermodell um vier Prozent gesteigerte Energierrückgabe realisiert. Zudem verfügt die vierte Generation des Schuhs über eine festere Carbonplatte aus Kohlefasern.

Das macht sich in erhöhter Stabilität und Direktheit bemerkbar. Der FuelCell SuperComp Elite zwingt niemanden zum ausschließlichen Vorfußlaufen. Auch in engen Kurven fühlten sich unsere Testläuferinnen und -läufer bei jedem Tempo sicher. Das bescheinigt auch Deutschlands Top-5000-Meter-Läufer Maximilian Thorwirth der neuesten Version. Der gebürtige Düsseldorfer wurde schon am Beginn seiner Karriere vom Bunert-Laufshop in seiner Heimatstadt mit New Balan-

ce-Schuhen unterstützt und schwört seitdem auf die Marke. Über den neuen Wettkampfschuh sagt er: „Ich laufe ihn beim Tempotraining auf der Straße und in Wettkämpfen abseits der Bahn. Mit der vierten Generation hat der Schuh ein neues Level erreicht. Er ist schneller und gleichzeitig stabiler geworden.“ Dazu trägt auch das Design des Obermaterials bei, das genau wie die Zwischen- und Außensohle komplett überarbeitet wurde. Reduziertes Mesh-Obermaterial sorgt für leichteres Gewicht und eine minimalistische Konstruktion. Die *FantomFit*-Technologie garantiert zudem optimalen Halt. Der Schuh umschließt den Fuß fest, ohne zu drücken. Die Fersenkonstruktion verzichtet auf eine steife Kappe, ohne dass dadurch Halt verloren ginge. Ein Pluspunkt in Sachen Komfort. Mit Blick auf das eigene Portemonnaie und unter Nachhaltigkeitsaspekten auch wichtig: Der FuelCell SuperComp Elite V4 soll mindestens 500 Laufki-

lometer durchhalten, ohne dass seine Top-Eigenschaften nachlassen. So manches teurere Modell von Mitbewerbern stößt da früher an seine Grenzen.

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der FuelCell SC Elite v4 ist natürlich ein superschneller Carbonracer für alle, die Bestzeiten im Blick haben. Aber anders als so manchen Eliterennschuh anderer Hersteller können wir den New Balance-Schuh auch guten Gewissens allen empfehlen, die zwar Bestzeiten auf den unterschiedlichen Straßendistanzen jagen, aber dabei nicht im allerhöchsten Tempo unterwegs sind. Dazu kommt der für einen High-End-Carbon-Schuh sich noch im Rahmen bewegende Preis von 280 Euro.



€ 280 €

222 g (H)
174 g (D)

4 mm (H)
4 mm (D)

nur für Asphalt geeignet

DÄMPFUNG wenig viel

ENERGY RETURN gering stark

NEW BALANCE FUELCELL REBEL V4

Die Weiterentwicklung des Rebels ist für uns eine der aufregendsten Neuigkeiten. Genau wie der ganz schnelle FuelCell SC Elite v4 verfügt auch der Rebel jetzt über eine Zwischensohle, bei der als Dämpfungsmaterial ausschließlich PEBA (Polyetherblockamid) verwendet wird. Das erzeugt ein superleichtes, federndes Laufgefühl. Er ist ein schneller Schuh, aber weil in ihm eben keine Carbonplatte steckt, kann er auch schon beim Einstieg ins Laufen genutzt werden. Der FuelCell Rebel v4 ist noch einmal leichter als das Vorgängermodell. Wie beim SC Elite sorgt auch beim Rebel leichtes Obermaterial mit *FantomFit* für präzisen Halt und gleich-

zeitig gute Belüftung, sodass der Schuh für lange Läufe im Sommer erste Wahl ist.

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der FuelCell Rebel v4 kann von einer ganz breiten Gruppe von Läuferinnen und Läufern genutzt werden: Wer gern schnell rennt, ist mit ihm bei flotten Dauerläufen sehr gut bedient und kann ihn auch beim Intervalltraining top einsetzen. Da aber der PEBA-Schaum Dämpfung, Reaktivität und Stabilität perfekt verbindet, fühlen sich mit diesem New Balance-Schuh auch Einsteiger und Einsteigerinnen wohl, die einen leichten, dynamischen Schuh suchen.



€ 160 €

197 g (H)
157 g (D)

6 mm (H)
6 mm (D)

nur für Asphalt geeignet

DÄMPFUNG wenig viel

ENERGY RETURN gering stark



SPEEDSCHUHE IM TEST

FILA ASTATINE

Fila? Da war doch was. Die Geschichte von FILA ist über 110 Jahre alt. Vier Brüder versorgen die Bewohner ihres Heimatortes Biella in Italien mit warmer Kleidung. 1923 gründeten sie eine Manufaktur und in den 1970er-Jahren wurde die Marke Kult. Ende der 1990er-Jahre wurde es still. FILA ist zurück und startete 2023 gleich mit einem Carbonschuh in den Running-Markt. Der Astatine ist ein schneller Schuh, der für flotte Trainingseinheiten ebenso taugt wie für den Wettkampf. Der „Energized Wave Foam“ bietet viel Energy-Return ohne auf Komfort zu verzichten. Sehr gut hat uns die sockenartige Konstruktion des Obermaterials gefallen. Die Passform zeigt: FILA hat die Laufschuh-Entwicklung nicht verlernt.



€ 180 €

252 g (H)
210 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



nur für Asphalt
geeignet

UNISEX-
VARIANTE

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Laufschuhmarkt ist proppevoll. Und Carbon-Schuhe gibt es auch reichlich. Aber es gibt auch Läuferinnen und Läufer, die sich gerne abheben. Die etwas Neues ausprobieren wollen. Hier kann FILA punkten. Der Astatine ist ein schöner, schneller Laufschuh.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

HOKA MACH 6

So leicht und reaktiv war der Mach von Hoka noch nie: In der sechsten Generation überzeugt das Modell so sehr mit Leichtigkeit und Bounce, das wir ihn als Speedschuh einsortiert haben, obwohl er auch in die Kategorie der neutralen Trainingsschuhe fallen könnte. Aber dieser Mach macht seinem Namen – der ja für Schallgeschwindigkeit steht – alle Ehre. Die verbesserte Energierückgabe bei jedem Schritt resultiert daraus, dass Hoka beim Feintuning des Mach in der Zwischensohle die Super-Critical-Foaming-Technologie einsetzt. Ein Pluspunkt ist der Gummiüberzug der Außensohle: Der macht den Mach 6 von Hoka besonders strapazierfähig und dadurch haltbarer.



€ 170 €

232 g (H)
190 g (D)

5 mm (H)
5 mm (D)



für Straßen und
befestigte Naturwege

HERREN-
VARIANTE



DAMEN-
VARIANTE

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Mach 6 von Hoka ist ein perfekter Begleiter für alle, die ohne Carbon, aber mit ganz viel Komfort auch längere Strecken zügig laufen wollen. Er überzeugt mit Leichtigkeit, Dämpfung und Dynamik.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

NIKE ALPHAFLY 3

Es ist der leichteste, komfortabelste und wahrscheinlich einfach der beste Marathonschuh, den Nike je entwickelt hat. Was er kann, hat er an den Füßen der weltbesten Läuferinnen und Läufer bewiesen. Der Kenianer Eliud Kipchoge hat Ende September 2023 seinen fünften Triumph beim BMW Berlin-Marathon im Alphafly 3 gefeiert. Sein Landsmann Kelvin Kiptum hat ihm nur zwei Wochen später mit demselben Modell in Chicago mit 2:00:35 Stunden jenen Weltrekord abgejagt, den Kipchoge ein Jahr zuvor in Berlin mit 2:01:09 Stunden aufgestellt hatte. Die Entwicklung des Carbon-Flaggschiffs wurde dennoch nicht ausschließlich an den Bedürfnissen von Weltklasseathleten ausgerichtet.



€ 310 €

218 g (H)
174 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



nur für Asphalt
geeignet

UNISEX-
MODELL



Für wen ist der Schuh geeignet?

Mit dem Alphafly 3 kommen auch nicht ganz so schnelle Marathonläuferinnen und -läufer gut zurecht. Für alle, die mehr Richtung Ferse aufkommen, fühlte sich das Vorgängermodell beim Abrollen etwas instabil an. Jetzt macht ein neuer Leisten den Schuh am Mittelfuß stabiler.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY
RETURN

gering



stark

PUMA DEVIATE NITRO ELITE 2

Der Puma Deviate Nitro Elite 2 ist darauf ausgelegt, besonders auf der Marathon-Distanz zu glänzen. Im Vergleich zu seinem Vorgänger ist er 60 Gramm leichter. Das Upper besteht aus einem leichten und flexiblen Mesh, das mit PWRTAPE-Elementen für Passform und Führung ausgestattet ist. Die flexible Fersenkappe und die Polsterungen bieten sicheren Halt und Komfort. Die Mittelsohle besitzt zwei Schichten Nitro Elite Foams und eine Carbonfaserplatte dazwischen. Die Platte bietet gute Stabilität, trotz der Bauhöhe von 36 Millimetern in der Ferse. Die Pumagrip-Außensohle sorgt für zuverlässigen Grip und unterstützt die Stabilität des Schuhs. Er überzeugt mit komfortabler Passform und Dynamik, rollt gut ab und liefert ein angenehmes Laufgefühl.



Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Puma Deviate Nitro Elite 2 ist ein schneller und komfortabler Laufschuh, der sowohl im Training als auch im Wettkampf überzeugt. Sein geringes Gewicht und sein Komfort machen ihn zu einem idealen Begleiter für lange Läufe und hohe Geschwindigkeiten.



SAUCONY ENDORPHIN PRO 4

Dieser Rennschuh verfügt über eine durchgehende Carbonplatte, die in Zusammenarbeit mit der Speedroll-Technologie von Saucony für maximales Tempo sorgt. Die Passform des Schuhs ist auf Wettkampf ausgelegt. Das Design wurde so verbessert, dass dein Fuß optimalen Halt in dem Schuh findet. An der Ferse ist das Innenfutter super glatt. Und das Obermaterial, das Saucony als Super Responsive Sockliner bezeichnet, sorgt dafür, dass dein Fuß sicher im Schuh sitzt. „Da hat Saucony einen Superjob gemacht, um einen schon guten Schuh noch ein bisschen besser zu gestalten“, lautet das Urteil eines unserer Testläufer.



Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Schuh ist der Richtige für Läuferinnen und Läufer, die mit ihm auf Bestzeitenjagd auf der Straße gehen wollen. Die durchgehende Carbonplatte treibt dich im Rennen und im Training nach vorn.



SAUCONY ENDORPHIN SPEED 4

In der vierten Version hat Saucony die Dynamik des Endorphin Speed weiter verbessert, dennoch zielt er weiterhin auf einen breiten Einsatz im Training und Wettkampf ab. Die Grundlage des flotten Laufschuhs bildet die dynamische Mittelsohle aus dem PWRRUN BP-Material, das leicht ist und eine hohe Energierückgabe besitzt. Im Inneren der Mittelsohle steckt eine Nylonplatte, die einen verbesserten Abdruck nach vorn und gute Stabilität verleiht. Die Speedroll-Technologie unterstützt ein dynamisches Abrollverhalten. Beim Upper hat Saucony ein gelungenes Mittelmaß aus Leichtigkeit, Komfort und Halt gefunden. Bei ruhigen Dauerläufen überzeugt er ebenso wie bei intensiven Intervallen und Wettkämpfen.



Für wen ist der Schuh geeignet?

Für alle, die einen sehr vielseitigen, dynamischen Laufschuh suchen. Saucony hat seinen beliebten Endorphin Speed 4 dezent, aber durchdachte Updates verpasst. Dabei wurde der Tragekomfort und die Dynamik weiter verbessert.





TRAILSCHUHE IM TEST

SERVICE

TOP-SOCKEN FÜR BESTE PERFORMANCE IM GELÄNDE

Auf dem Trail willst du bestens gewappnet sein, um nicht umzuknicken. Die Gefahr lauert im unebenen Gelände bei jedem Schritt. Socken mit Kompression und Verstärkungen im Bereich des Knöchels können am Ende ein Umknicken nicht verhindert, geben dir aber ein deutlich besseres Gefühl auf der Laufstrecke im Gelände.



Falke RU Trail

Eine perfekte Wahl für Läufe auf unebenem Untergrund. Stabilisiert durch eine eingestrickte Bandage den Knöchel und minimiert das Risiko des Umknickens. Schnell trocknendes Material hält den Fuß auch auf nassen Strecken trocken.



Falke RU Compression Stabilizing

Diese Socke ist auch auf dem Trail ein Gewinn. Die Kompressionszonen im Knöchelbereich aktivieren die Sensoren und erhöhen die Grundspannung der umgebenden Muskeln.



ALTRA MONT BLANC CARBON

Mit dem Mont Blanc Carbon hat Altra einen kompromisslosen Race-Trailschuh entwickelt. Er ist sozusagen die geländegängige Version des Vanish Carbon 2. Beide Modelle verfügen über die nahezu identische Carbitex Carbonplatte in der Mittelsohle, die sich über die volle Fußlänge erstreckt. Mit 29 mm Höhe der Mittelsohle hat der Mont Blanc etwas weniger Dämpfung als der Vanish Carbon 2. Dafür bietet er mehr Stabilität, was fürs Trailrunning sinnvoll ist. Altra setzt hier auf die mittlere Schuhbreite (Standard Footshape Fit), bietet also die nicht breiteste Zehenbox an. Dennoch hat der Mont Blanc Carbon ausreichend Platz, um die Zehen zu spreizen. Eine Vibram Megagrip Außensohle sorgt für die ideale Traktion im Gelände.



für steinige Trails & alpines Gelände



€ 250 €

309 g (H)
249 g (D)

0 mm (H)
0 mm (D)

Für wen ist der Schuh geeignet?

Ein Trailschuh ohne Fersenerhöhung, superbequem und sehr dynamisch. Diese Kombination macht den Mont Blanc Carbon für ambitionierte Trailrunner sehr interessant. Die Carbonplatte im Schuh spürt man beim Laufen nur dezent.



BROOKS CALDERA 7

Die erhöhte Zwischensohle aus Schaumstoff bietet zusätzliche Sicherheit und Flexibilität, wo du sie brauchst, während die verbreiterte Basis und die zusätzlichen Flex-Rillen in der Außensohle deine Landungen stabilisieren und dich geschmeidig über unebenes Gelände tragen. Das verbesserte Obermaterial gewährleistet eine sichere, anpassungsfähige Passform im Mittelfußbereich auf jedem Gelände. Dabei sorgt das atmungsaktive TPEE Air Mesh für langanhaltenden Schutz und reguliert Feuchtigkeit. Die supersofte Stickstoff-injizierte DNA LOFT v3 Dämpfung ist leicht, reaktiv und langlebig für ein angenehmes Tragegefühl.



für steinige Trails & alpines Gelände



€ 150 €

301 g (H)
266 g (D)

6 mm (H)
6 mm (D)



Für wen ist der Schuh geeignet?

Dieser Schuh ist für Läuferinnen und Läufer, die sich ultimativen Komfort und Stabilität für Trail Runs und Wettkämpfe auf der Langstrecke wünschen.





DYNAFIT SKY DNA

Der Sky DNA liefert mit seiner präzisen Passform und der minimalistischen Sprengung optimalen Bodenkontakt. Mit einer neuartigen Pebax-Schaum Zwischensohle unterstützt der Sky DNA sportlich ambitionierte Bergläufer und -läuferinnen dabei, ihr volles Potential auszuschöpfen. Für besten Grip in jedem Terrain und bei allen Bedingungen sorgt die bewährte Vibram-Litebase Megagrip Außensohle, die im Trail Running und Wettkampfsport als Maß der Dinge für höchste Performance gilt. Der neue Sky Running-Schuh verzichtet auf eine klassische Einlegesohle und setzt auf eine minimalistische Sprengung von vier Millimetern für einen direkten Kontakt zum Boden mit bester Sensitivität.



HERREN-VARIANTE

€ 200 €

239 g (H)
207 g (D)

4 mm (H)
4 mm (D)



DAMEN-VARIANTE



für steinige Trails & alpines Gelände

Für wen ist der Schuh geeignet?

Mit dem ultraleichten Sky DNA Laufschuh für Herren sind anspruchsvolle Sky Races mit technische Trails und extremer Steigung Deine liebste Spielwiese.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY RETURN

gering



stark

SALOMON GENESIS

Der Genesis von Salomon verbindet Komfort und Stabilität für umfangreiche Sicherheit auf den Trails. Das Uppers kombiniert robuste Materialien mit Schutzelementen und der bewährten Quiklace-Schnürung. Die schmalere Passform sorgt für sicheren Halt. Dazu trägt auch der Einsatz des Active Chassis bei. Dieses Element sitzt an der Ferse und unterstützt einen sicheren Stand im Trailschuh. In der Mittelsohle bringt Energy Foam eine großzügige Dämpfung auf die Trails. Dieses ist angenehm weich geschäumt und hilft bei einem dynamischen Abdruck. Bei der Außensohle vertraut Salomon auf seine hauseigene Contagrip-Mischung. 4,5 Millimeter lange Stollen ermöglichen sicheren Halt.



HERREN-VARIANTE

€ 160 €

269 g (H)
242 g (D)

8 mm (H)
8 mm (D)



DAMEN-VARIANTE



für weiche Trails (Matsch, Wiesen etc.)

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Salomon Genesis ist ein vielseitiger Trailschuh, der auf allen Trailuntergründen überzeugt. Durch seine ausgewogene Dämpfung und gute Stabilität stehen ausgedehnten Läufen im Gelände nichts im Wege.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY RETURN

gering



stark

NEW BALANCE FRESH FOAM HIERRO V8

Der Fresh Foam Hierro von New Balance gehört seit vielen Jahren zu den super gedämpften Laufschuhen fürs Gelände. Das hat sich auch in der achten Version nicht geändert. Der Schuh wirkt insgesamt weniger klobig – und das kommt der Dynamik sehr zu Gute. Herzstück bleibt die Mittelsohle aus Fresh Foam X – ein super-softes Material mit gutem Energy-Return. Die Mittelsohle ist mit einem luftdurchlässigen Mesh-Gewebe (was aus 100% recyceltem Polyester hergestellt ist) verbunden. Robuste Power-Booster verstärken das Material, was dem Fuß einen besseren Halt im Schuh gibt. Die Vibram Eco-Step Außensohle packt prima zu, verzichtet aber auf ein allzu grobstolliges Profil.



DAMEN-VARIANTE

€ 160 €

318 g (H)
249 g (D)

6 mm (H)
6 mm (D)



HERREN-VARIANTE



für steinige Trails & alpines Gelände

Für wen ist der Schuh geeignet?

Der Hierro v8 bleibt ein Trail-Allrounder mit Stärken im laubaren Gelände unterhalb der Baumgrenze. New Balance hat den Schuh mit dem aktuellen Update dynamischer gemacht. Der Komfort im Gelände bleibt aber sein größter Pluspunkt.



DÄMPFUNG

wenig



viel



ENERGY RETURN

gering



stark

› NEUES BUCH VERSPRICHT KNORPELREGENERATION ‹

ARTHROSE HEILEN OHNE OP

*Lange Zeit hielt sich der Glaube, dass Knorpel nicht regenerieren können. Das Ergebnis: Arthrose galt auf natürlichem Wege als unheilbar. Im schlimmsten Fall drohten OP und ein neues Gelenk. **Heute weiß man, dass der Körper in der Lage ist, Knorpelgewebe wieder aufzubauen. Das Buch „Arthrose endlich heilen“ stellt vier Bausteine vor, die zur Heilung führen können.***

*↳ **Seit vielen Jahren gehört Dr. Wolfgang Feil zu den renommiertesten Sporternährungs-Experten in Deutschland. Er hat erfolgreiche Sportlerinnen und Sportler sowie Teams beraten und nebenher seine Firma UltraSports aufgebaut. In den vergangenen Jahren hat er mehr und mehr zu den gesundheitlichen Auswirkungen von Ernährung auf den menschlichen Körper geforscht. Sein neuestes Buch „Arthrose endlich heilen“ ist nicht nur ein revolutionärer Ansatz, ganz ohne OP Arthrose zu bekämpfen. Es ist vor allem Hoffnung für viele Menschen, durch gezielte Ernährung auch im fortgeschrittenen Alter noch in Bewegung bleiben zu können.***

Der medizinische Fortschritt kennt keine Grenzen. Jahrzehntlang schienen die Kenntnisse um die Regenerationsfähigkeit des Knorpels begrenzt und nichts schien auf eine mögliche Wiederherstellung hinzudeuten. Doch neueste wissenschaftliche Studien entkräften diese Annahme. Sie belegen, dass Knorpelgewebe tatsächlich in der Lage ist, sich zu regenerieren. In seinem Buch stellt Dr. Wolfgang Feil vor, wie die Heilung positiv beeinflusst werden kann.



Der Schlüssel für die Knorpelregeneration sind Makrophagen. Das sind Zellen des Immunsystems, die sich in der inneren Gelenkmembran befinden. Bei Arthrose befinden sich diese Makrophagen im entzündungsfördernden M1- oder im heilenden M2-Zustand.

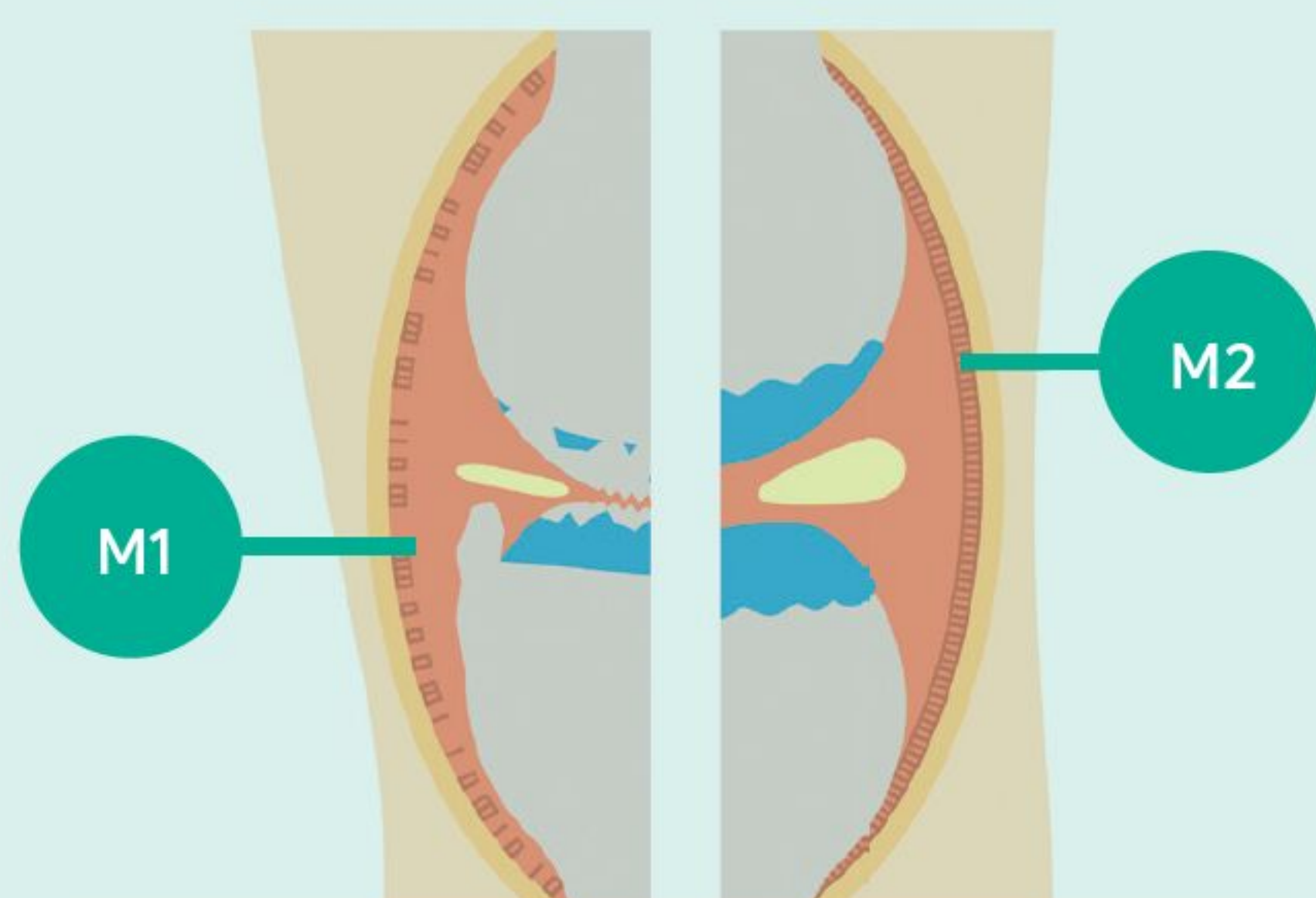


Abbildung: Knorpel- und Gelenkstatus im M1-Zustand einer fortgeschrittenen Arthrose und im gesunden M2-Zustand

MAKROPHAGEN: SCHALTER ZWISCHEN ZERSTÖRUNG UND HEILUNG

Makrophagen kann man sich wie kleine Schalter vorstellen, die je nach Zustand entweder Entzündungen auslösen und damit Knorpel abbauen (M1) oder entzündungssenkende, schmerzdämpfende Botenstoffe aussenden, die die Vermehrung von Knorpelzellen und damit den Knorpelaufbau fördern (M2). Somit stellt die Aktivierung der M2-Makrophagen einen Schlüsselaspekt in der Bekämpfung von Arthrose dar. Dr. Wolfgang Feil zeigt in seinem neuen Buch „Arthrose endlich heilen“ einen praktischen Weg auf, wie man Arthrose aktiv begegnen und durch die Umsetzung von vier Bausteinen sogar heilen kann. Seine Arthrose-Strategie beruht auf vier Bausteinen: entzündungssenkende Ernährung, gezielte körperliche Aktivität, Stressmanagement und ausreichende Nährstoff-Versorgung.

ENTZÜNDUNGSSSENKENDE ERNÄHRUNG

Unsere Ernährung wirkt sich unmittelbar auf die Gesundheit aus. Eine entzündungssenkende Ernährung, die arm an Kohlenhydraten und Zucker, aber reich an guten Fetten aus Olivenöl, Kokosöl, Speiseleinöl und fetten Milchprodukten ist, hilft dabei, den M2-Zu-

stand der Makrophagen zu aktivieren und somit zur Heilung von Arthrose beizutragen. Lebensmittel mit hoher entzündungssenkender Kapazität – gefunden in Gewürzen, Kräutern, dunkler Schokolade, Salat, Gemüse und Beeren – beschleunigen den Prozess. Wolfgang Feil hat in seinem Buch Listen mit den Lebensmitteln zusammengefasst, die das größte entzündungssenkende Potential haben. Um die Unterschiede zu kennzeichnen, hat er eigens einen neuen Wert in die Literatur eingeführt – den Frolox-Wert. Dieser basiert auf dem in der Wissenschaft verwendeten ORAC-Wert (Oxygen Radical Absorbance Capacity) von Lebensmitteln, der die entzündungssenkende Kapazität von Inhaltsstoffen mit einbezieht. Ein täglicher Verzehr von mindestens 16.000 Frolox ist laut Dr. Feil die Basis für eine Ernährungsumstellung zur Überwindung von Arthrose.

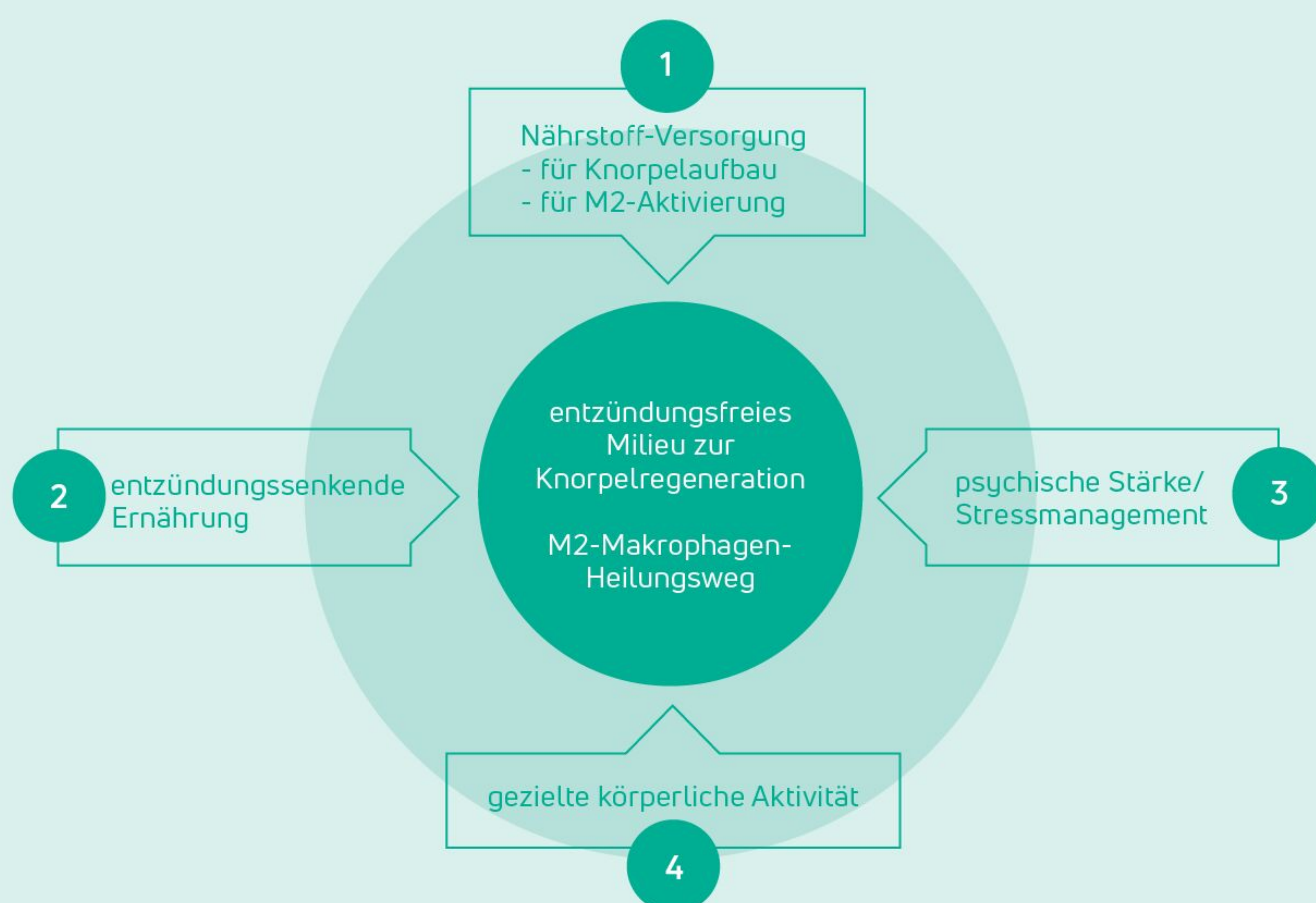
KÖRPERLICHE AKTIVITÄT BEIBEHALTEN

Bewegung hält nicht nur den Körper, sondern auch die heilenden M2-Makrophagen lebendig. Durch regelmäßige Koordinations- und Kräftigungsübungen und spezielle Übungen für die von Arthrose befallenen Gelenke, können M2-Makrophagen aktiviert werden. Dadurch kann Knorpelabbau gestoppt und Knorpelaufbau eingeleitet werden. Gemeinsam mit Tobias Homburg, einem renommierten Physiotherapeuten der deutschen Biathlon-Nationalmannschaft, hat Dr. Feil detaillierte Übungen entwickelt, die die M2-Makrophagen aktivieren.

DIE KRAFT DER GEDANKEN NUTZEN

Der Einfluss des mentalen Zustands auf den Körper wird oft unterschätzt. Forschungen im Bereich der Psycho-Neuro-Immunologie belegen, dass positive

DIE 4 BAUSTEINE DER DR.-FEIL-STRATEGIE *zur Überwindung von Arthrose*



Die Vierfüßler-Kniebeuge ist eine Spezialübung bei Kniegelenksarthrose. Du solltest die Übung wie gezeigt täglich morgens durchführen. Zu Beginn kann die Übung schmerzhaft sein. Gehe zunächst nur so weit in die Kniebeuge, wie es dein Schmerzempfinden erlaubt. Halte die Position jeweils für zwei Sekunden und wiederhole die Übung 10 bis 20-mal.

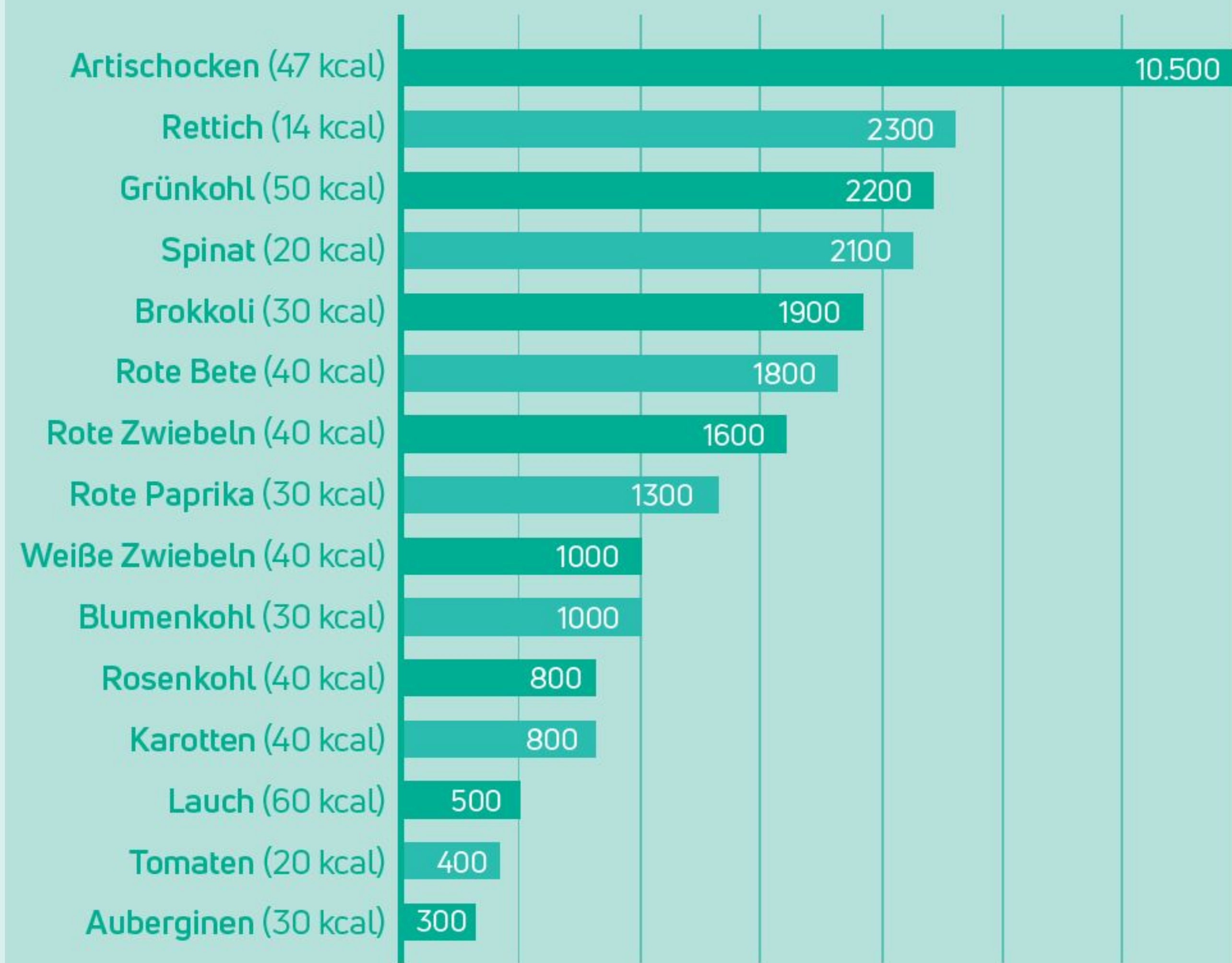
DIE BESTEN LEBENSMITTEL

gegen Arthrose

Eine entzündungssenkende Ernährung ist reich an gesunden Fetten und enthält wenig Kohlenhydrate und Zucker. Der Biologe Dr. Wolfgang Feil hat Hitlisten der wirksamsten Lebensmittel gegen Arthrose zusammengestellt. Um die entzündungssenkende Kapazität der Lebensmittel zu veranschaulichen, sind sie mit einem Wert versehen. Dieser sogenannte **Frolox-Wert gibt an, wie sehr Lebensmittel antientzündlich wirken**. Je höher der Wert, desto besser. Um Arthrose zu überwinden, sollten täglich Lebensmittel mit insgesamt mindestens 16.000 Frolox verzehrt werden. Unsere Grafiken zeigen, mit welchen Lebensmitteln du das erreichst und wie viel Kilokalorien du damit aufnimmst.

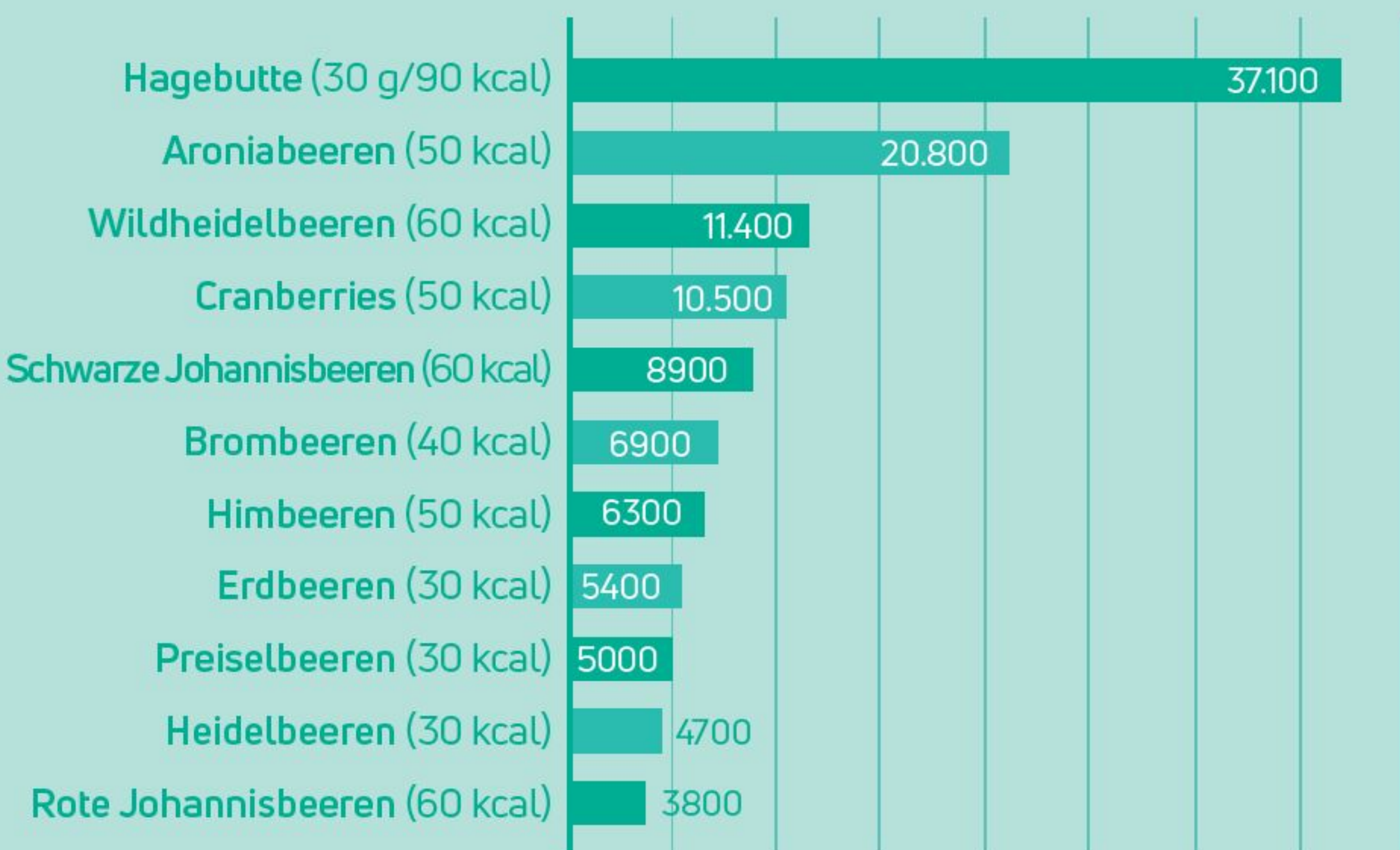
Hitliste Bio-Gemüse

Energiegehalt und Frolox-Wert pro 100 Gramm



Hitliste Bio-Beeren

Energiegehalt und Frolox-Wert pro 100 Gramm



Hitliste Bio-Obst

Energiegehalt und Frolox-Wert pro 100 Gramm



Hitliste Bio-Gewürze

Energiegehalt und Frolox-Wert pro 1 Gramm Pulver



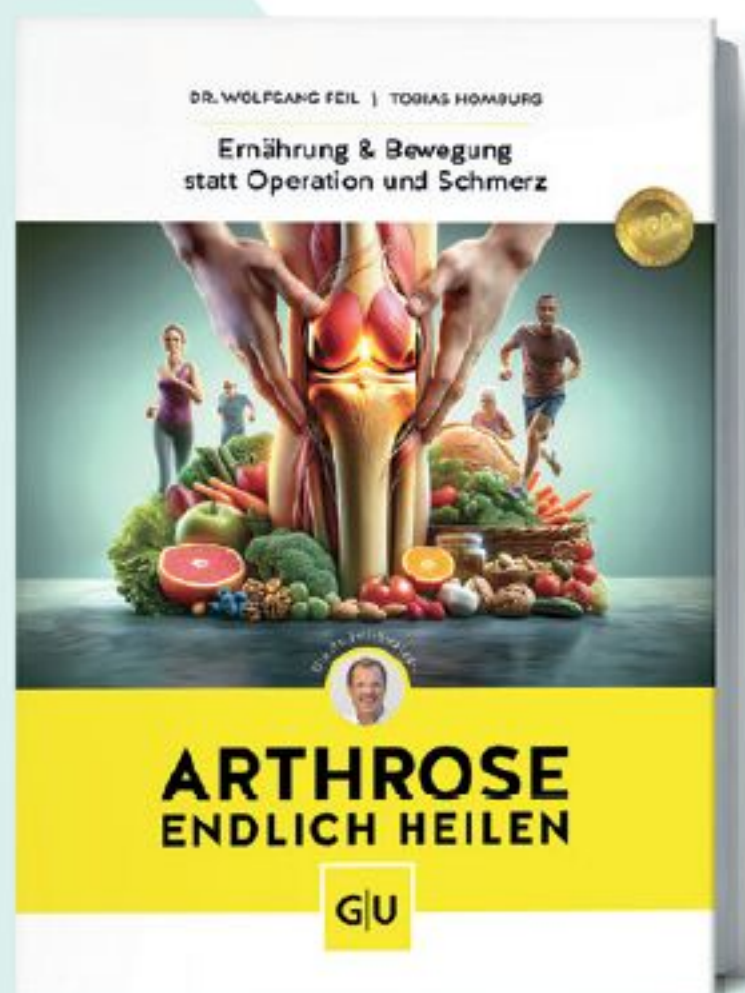
Gedanken und Überzeugungen die Selbstheilungskräfte fördern. Botenstoffe wie Dopamin, Serotonin und Oxytocin spielen dabei eine zentrale Rolle.

NÄHRSTOFFE ZUR GEZIELTEN UNTERSTÜTZUNG

Baustein Nummer vier sind wichtige Nährstoffe, die ebenfalls helfen, die wirksamen M2-Makrophagen zu bilden und den Knorpelaufbau zu fördern. Hierzu zählen Spurenelemente (Bor, Zink, Selen, Kupfer), die Aminosäure Methionin, Hagebuttenpulver, Ackerschachtelhalm, Brennnessel, Weihrauch und die Vitamine C und E.

Vier Bausteine, um Arthrose zu heilen

Das Buch „Arthrose endlich heilen“ bietet neben detaillierten Informationen zu den vier entscheidenden Bausteinen Ernährung, Bewegung, Gedanken und Nährstoffe auch viele Übungen und zahlreiche Fallbeispiele, die mittels MRT dokumentiert wurden. Sie belegen nachweislich den Erfolg der Dr. Feil Strategie auf die Knorpelregeneration und Heilung einer Arthrose. Neueste wissenschaftliche Studien bestätigen die Wirksamkeit der Strategie. **Das Buch »Arthrose endlich heilen« ist 2024 im GU Verlag erschienen. Autoren: Dr. Wolfgang Feil, Tobias Homburg, ISBN: 978-3-8338-9184-7, Preis: 26 Euro**





ICH BIN WIEDER ZU HAUSE

→ *Gesa Krause ist eine der populärsten deutschen Läuferinnen. Bei der Leichtathletik-WM in Doha begeisterte sie 2019 das Publikum mit Bronze über 3000 Meter Hindernis. In Tokio wurde sie bei den wegen Corona von 2020 auf 2021 verschobenen Olympischen Spielen Fünfte. In LÄUFT. gibt die 31-Jährige vom Verein Silvesterlauf Trier persönliche Einblicke. Diesmal schreibt sie über ihr Wettkampf-Comeback nach ihrer Babypause und wie sie den Doppelsieg bei den Deutschen Hallenmeisterschaften erlebt hat.*

Im Training lief es im Herbst schon wieder prima. Dennoch fragte ich mich selbstverständlich, wie das wohl im Wettkampf sein würde. Beim Silvesterlauf in Trier bin ich dann ohne Furcht vorne mitgelaufen, war auf der Fünf-Kilometer-Strecke so schnell wie nie zuvor. Nur im Endspurt hat noch etwas gefehlt. Für die Hallenwettkämpfe im Februar habe ich mir dann meine Taktik zurechtgelegt und meine Ziele klar verfolgt. Und jetzt bin ich so froh, dass alles noch so ist wie früher.

Die Deutschen Hallenmeisterschaften in Leipzig mit dem Doppelsieg über 1500 und 3000 Meter waren sehr besonders. Vor allem emotional. Der Samstag hat mich tief berührt. Natürlich

habe ich mir persönlich das Ziel gesetzt, die 3000 Meter zu gewinnen. Ich wollte mich selbst aber auch nicht zu sehr unter Druck setzen. Das Gefühl, wieder zurück zu sein, war großartig, und umso emotionaler der Sieg! Dass es zum Doppel gereicht hat, war umso schöner. Ich hatte im Anschluss das Gefühl, wieder zu Hause zu sein. Im Wettkampf zu stehen, gehört einfach zu mir, und es tat enorm gut, dies in ausverkaufter Arena und vor einem so besonderen Publikum zu zelebrieren.

Der Weg zum Sommer wird nicht einfach. Ich bin in einer guten Verfassung, aber für internationale Spitzenleistungen fehlt eben doch noch ein bisschen. Ich habe noch einige Wochen bis zu meinem ersten Hindernisrennen und werde sehr akribisch für meine Ziele arbeiten. Ich hoffe, dass die Olympianorm dann in den ersten Rennen fallen wird. Vorher stehen Höhentrainingslager in Kenia und Südafrika auf dem Programm. Das alles nun als Mama erleben zu können, ist etwas absolut Besonderes, das sich schwer in Worte fassen lässt. Meine kleine Lola bei den Deutschen Meisterschaften dabei zu haben, tat mir einfach nur gut. Auch wenn sie wahrscheinlich noch nicht wirklich versteht, was dort passiert. Der



schönste Moment war, als sie mich auf der Ehrenrunde erkannt und mir zugewinkt hat. Ich bin unendlich dankbar, dass meine Familie mich auf meinem Weg unterstützt und wir alle an einem Strang ziehen.

Gesa Krause

Gesa Felicitas Krause wurde fünfmal in Folge von der laufen.de-Community zu Deutschlands „Läuferin des Jahres“ gewählt. Die 31-Jährige ist zweimalige Europameisterin und war zweimal WM-Dritte über 3000 Meter Hindernis. Sie lief bei Olympischen Spielen auf den fünften, sechsten und siebten Rang. Mit 9:03,30 Minuten hält sie den deutschen Rekord über 3000 Meter Hindernis.

gesa-krause.de

LAUEPARTY DURCH HAMBURG

Nicht weniger als eine Party auf 21,1 Kilometern verspricht der hella hamburg halbmarathon am 30. Juni 2024. Dann geht es in der Elbmetropole vorbei an rund 50 Hamburger Sehenswürdigkeiten und 40 Eventpunkten mit Musik, Trommeln und vielem mehr.

↳ Eine Party auf 21,1 Kilometern: Wenn am 30. Juni 2024 wieder unzählige Halbmarathonis „Auf der Reeperbahn morgens um neun“ in Anlehnung an Hans Albers Hymne auf die sündigste Meile der Welt anstimmen, dann wissen erfahrene Läuferinnen und Läufer – es wird langsam ernst!

Dann ist nämlich der Startschuss zum hella hamburg halbmarathon nur noch wenige Augenblicke entfernt, wenn sich wieder über 12.000 Teilnehmende auf den Stadtkurs begeben, mit dem sich Hamburg von seiner schönsten Seite zeigt. Das 30-jährige Jubiläum verspricht die größte Laufparty der Veranstaltungsgeschichte. Der Stadtkurs zeigt so viele Tourismusattraktionen, wie auf 21,0975 Kilometern unterzubringen sind. Die Strecke führt dich an rund 50 Hamburger Sehenswürdigkeiten vorbei und gleicht somit einer ausgiebigen Sightseeing-Tour durch die schöne Hansestadt. Das ist die ideale Gelegenheit, die Elbmetropole laufend zu erleben.

Los geht's auf Hamburgs sündiger Meile, wo die Feierwütigen ausnahmsweise mal auf der Straße anstatt auf den Gehsteigen unterwegs sind. Von dort aus geht es hinunter in den Hafen, vorbei an den Landungsbrücken, entlang der historischen Speicherstadt, durch den Wallringtunnel, über die Kennedybrücke, um die Außenalster herum, bis es ins Ziel auf das Messegelände geht. Und das sind nur einige der Sightseeing-Höhepunkte – da kann man unterwegs schon mal ein paar übersehen.

ALLE 500 METER EIN STIMMUNGS-HIGHLIGHT

Zusätzlich sorgen jede Menge Eventpunkte für reichlich Stimmung und Motivation an der Strecke. Rund 40 sind es insgesamt – also etwa alle 500 Meter einer!

Mit DJ-Support, Livemusik, afrikanischen, südamerikanischen und japanischen Trommeln, einem echten Schweizer Bergfest mit Alphörnern, einem plattdeutschem Shanty-Chor, mehreren Cheering-Zones und Akrobaten wird man quasi über die Strecke getragen. Ein akustisches und visuelles Highlight jagt das nächste – die Kilometer vergehen wie im Flug. Und das Hamburger Publikum trägt sein Übriges dazu bei.

Auf der Zielgeraden wird den Teilnehmenden dann wortwörtlich der blaue Teppich ausgerollt, während man von einem frenetischen Publikum empfangen wird. Wenige Meter später darf man sich als Finisher des hella hamburg halbmarathon feiern lassen – nur ungefähr 1,5 Kilometer vom Startpunkt auf der Reeperbahn entfernt, wo die Sause ihren Anfang nahm.

Mit über 12.000 Teilnehmerinnen und Teilnehmern zählt die Veranstaltung zu den drei größten Halbmarathons in Deutschland, was ihn zu einem definitiven Highlight im Laufsommer 2024 macht. Die Strecke ist flach, asphaltiert und bestenlistentauglich. Hamburg Half – Double Fun!

30. hella hamburg halbmarathon

Hafen, Landungsbrücken, Außen- und Innenalster –
all das gehört zu den Highlights entlang der
Strecke, bis man den blauen Teppich im Ziel erreicht



Mehr Infos zum 30. hella
hamburg halbmarathon

› PERFEKT AUSGESTATTET FÜR JEDEN LAUF ‹

MUST HAVES FÜR FRÜHLING & SOMMER

WITEBLAZE

Die **Balan Men's Windjacket (89,95 €)** überzeugt mit vielen Funktionen. Das winddichte und wasserabweisende Material ist PFC-frei. Besonders praktisch sind die verstellbare Kapuze, Reißverschlussaschen und ein elastischer Einsatz. Ventilationsöffnungen sorgen für optimales Klima und reflektierende Streifen auf der Rückseite runden die Featureliste ab. Für das Obermaterial wurden 40 Prozent recyceltes Polyester verwendet. Die **Dakini SL Ladies' Weste (69,95 €)** überzeugt bei deinen Outdoor-Unternehmungen mit schützenden Materialien und cleverer Aufteilung. Die multifunktionale Damen-Weste von Witeblaze ist wind- und wasserabweisend und hat eine verstellbare Kapuze. Die Weste mit elastischem Einsatz am Bund hat zwei praktische Reißverschlussaschen, in denen du Handy, Schlüssel oder eine Geldbörse sicher unterbringen kannst und reflektierende Details auf der Rückseite.

Die Produkte von Witeblaze sind multifunktional. Dafür steht die gesamte Marke: Hochwertig produziert, vielfältig einsetzbar. Mit deinem Running-Outfit kannst du auch ins Fitness-Studio oder auf eine sommerliche Wandertour gehen.

WWW.WITEBLAZE.COM





EQUIPMENT

MODE

*Es ist wieder wärmer –
die warmen Laufsachen
können nach hinten in den
Schränk geräumt
werden. **Hier findest du
neue Highlights für deine
Laufkunden im Frühling
und Sommer.***

ASICS

Mit der **Accelerate Waterproof 2.0 Jacket (160,00 €)** oder der **Accelerate Light Jacket (100,00 €)** bist du bei jedem Wetter gut unterwegs. Während dich die Light Jacket bei leichtem Regen und Wind gut schützt, hält dich die Waterproof Jacket selbst bei starkem Regen und Wind trocken und warm. Die **Road High Waist Tight (70,00 €)** und **Road 5in1 Short (45,00 €)** sind leicht, flexibel und atmungsaktiv und bieten dir für jedes Wetter höchsten Tragekomfort.

~~~~~







## SALOMON

Hier kommt Luft an den Körper, wenn es heiß zur Sache geht! Das **Sense Aero SS Tee GFX (70,00 €)** ist ultraleicht, wärmeregulierend und verhindert unangenehme Gerüche. Das kurze Design und leichte Material des **Sense Aero Short Tank (55,00 €)** bieten hohe Atmungsaktivität. Die minimalistische **Sense Aero 2in1 Short (80,00 €)** verhindert dank Innenhose Reibung, ist angenehm leicht und lässt jede Bewegung zu.







**ADIDAS**

Das **OTR E 3S Tee (45,00 €)** bietet mit seinem superweichen Material hohen Komfort bei jedem deiner Läufe. Dank Aeroready-Technologie sorgt die **OTR E 3S 2in1 S (55,00 €)** jederzeit für ein trockenes Tragegefühl. Die eng-anliegende Innenhose vermeidet Reibung, die obere Hose ist luftig leicht. Die **RunXSPNV Sock (18,00 €)** garantiert dank feuchtigkeitsabsorbierendem Material trockene Füße und macht problemlos längste Strecken mit.







## NEW BALANCE

Die optimale Laufshorts für jede Situation soll sie sein, die **RC Short (65,00 €)**. Nahtlos eingebauter Innenslip, ein Obermaterial, das Atmungsaktivität und Bewegungsfreiheit bietet, sowie ein optimaler Feuchtigkeitstransport sind Key-Features.



## ON

Cups wie bei einem normalen BH, Klebenähte, die Reibung verhindern, und Träger, die bleiben wo sie sind: Der **Endurance Bra (84,95 €)** passt einwandfrei und verhindert zu viel Bewegung der Brust zuverlässig. Die extrem leichte **Performance Short Tights (69,95 €)** mit hoher Taille sorgt für ablenkungsfreies Laufen.



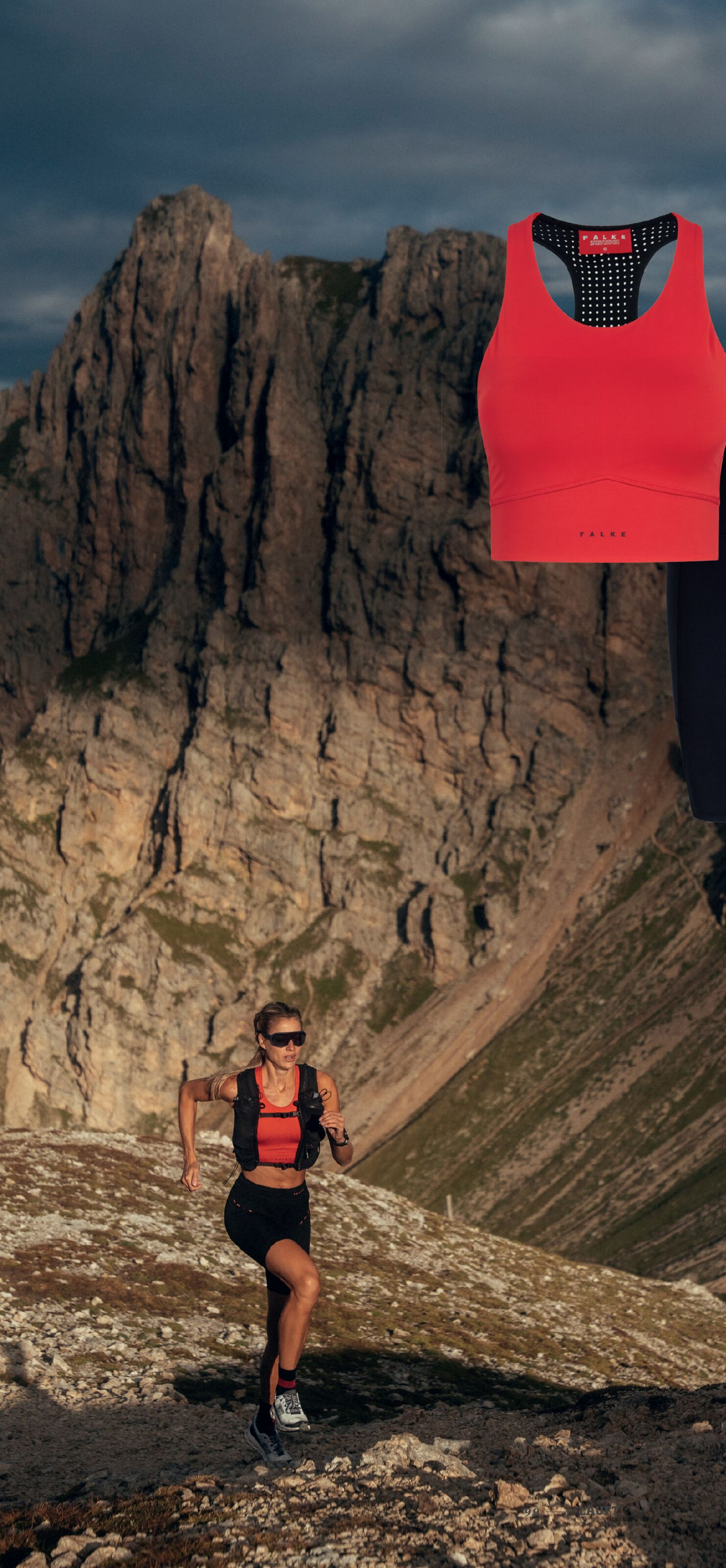


### ODLO

Odlo bringt in Kooperation mit Protect Our Winters (POW) Switzerland die Odlo x POW Zeroweight Running Capsule auf den Markt, die vollständig aus recycelten Materialien hergestellt wird. Die **Zeroweight Running Jacket (110,00 €)** aus 100 Prozent recyceltem Mini-Ripstop-Gewebe ist aus extrem leichtem und dennoch winddichtem Material gefertigt und verfügt über eine Belüftungszone im oberen Rückenbereich. Die Innenshort der **Zeroweight 5 Inch 2-in-1 Running Shorts (75,00 €)** ist aus schnelltrocknendem Polyblend gefertigt. Die leichte Außenshorts ist mit lasergeschnittenen Belüftungslöchern an den Seiten für optimales Feuchtigkeitsmanagement ausgestattet.





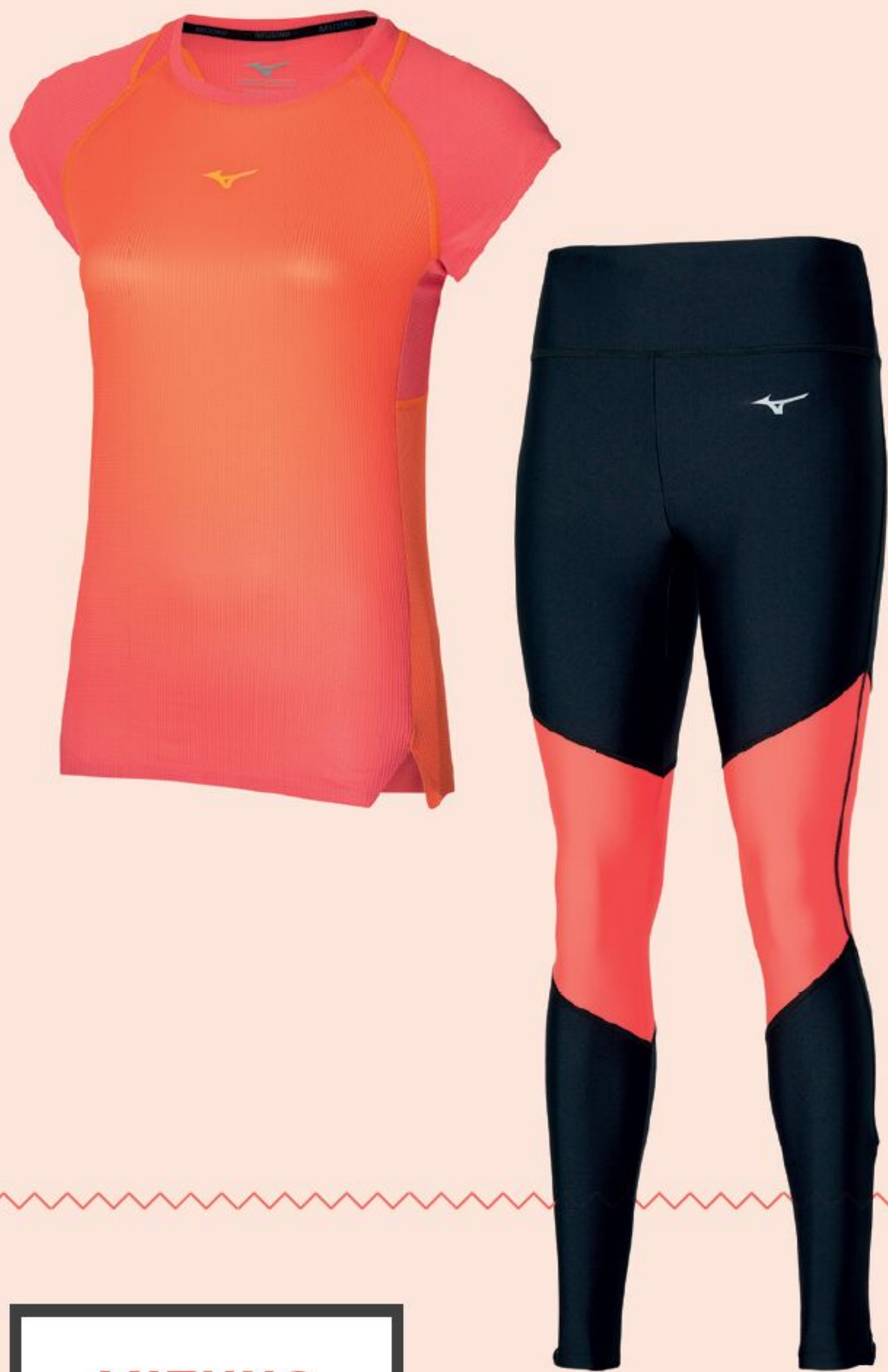


**FALKE**

Bra oder Top? Der ***Sport-BH Rundhals (100,00 €)*** funktioniert mit oder ohne Shirt drüber. Er überzeugt mit optimalem Feuchtigkeitstransport und schneller Rücktrocknung. Die ***Core Sports Performance Short Tights (100,00 €)*** mit hohem, druckfreiem Komfortbund verfügt über praktische Taschen an den Oberschenkeln. Die ***RU Compression Stabilizing Running Socken (24,00 €)*** sorgen für mehr Stabilität und vermindern das Risiko von Verstauchungen.







## MIZUNO

Das **Aero Tee (60,00 €)** kommt in einer frühlingsfrischen Farbe daher und leitet Feuchtigkeit zuverlässig von deinem Körper ab. Die **Impulse Core Long Tight (55,00 €)** erleichtert dir mit Reißverschlüssen an den Knöcheln das An- und Ausziehen – auch wenn du Schuhe anhast.



## UNDER ARMOUR

Der **Phantom Windbreaker (100,00 €)** ist nicht nur federleicht, sondern dank UA Storm-Technologie auch winddicht und wasserabweisend, ohne die Atmungsaktivität einzuschränken. Die **Launch Elite Tights (95,00 €)** verfügen über ein superweiches, dehnbares und leistungsstarkes Strickmaterial, das Halt gibt und nicht verrutscht. Keine Nähte am Innenbein, um Reibung zu vermeiden, dafür Laserperforationen für bessere Belüftung.







## BROOKS

Das ***Sprint Free Tank 2.0 (35,00 €)*** für Frauen und das ***Atmosphere Singlet 2.0 (40,00 €)*** für Männer lassen bei hohen Temperaturen – oder wenn es im Rennen heiß hergeht – viel Luft an den Körper und überzeugen dazu dank schweißableitendem, schnell trocknendem Stretch-Gewebe mit hohen Tragekomfort. Die ***Source 9“ Short Tight (45,00 €)*** für Männer hat eine semi-kompressive, schlanke Passform und bietet dir optimale Bewegungsfreiheit.





# NEWS AUS DEM HANDEL

## ADIDAS-REKORDSCHUH VERSTEIGERT

### 1500 EURO FÜR EINEN GANZ BESONDEREN WUNSCH



Jost Wiebelhaus (links) übergab gemeinsam mit Peter Ningelgen (rechts) einen Spendenscheck über 1500 Euro an Michaela und Christopher Los vom ASB-Wünschewagen

Die Äthiopierin Tigst Assefa ist mit dem „Adidas Adizero Adios Pro Evo 1“ beim BMW Berlin-Marathon 2023 in 2:11:53 Stunden einen fantastischen Marathon-Weltrekord gelaufen. Und Amanal Petros steigerte in dem gleichen Modell ebenfalls in Berlin den deutschen Rekord im Marathon auf 2:04:58 Stunden. Grund genug für Jost Wiebelhaus (Foto ganz links) in seinem Frankfurter Laufshop eine Versteigerung dieses innovativen Modells für einen guten Zweck zu starten, die am Ende 1500 Euro zugunsten des ASB-Wünschewagens einbrachte. Für 600 Euro hatte zwar der langjährige Kunde Peter Ningelgen (Foto ganz rechts) den „Zuschlag“ erhalten. Da er aber selbst keine Verwendung für den Schuh hat und die Aktion lediglich unterstützen wollte, gab er den Schuh „frei“ für den zweithöchsten Bieter Sergej Hollmann, der mit dem Weltrekordmodell seine Marathonbestzeit von 2:48 Stunden verbessern möchte. Wiebelhaus stockte die Summe auf 1500 Euro auf und übergab gemeinsam mit Ningelgen den Spendenscheck an Michaela und Christopher Los vom ASB-Wünschewagen, damit schwerstkranken Menschen in ihrer letzten Lebensphase ein besonderer Wunsch erfüllt werden kann.

## 21. BENEFIZLAUF AACHEN: 15.000 EURO SPENDEN ERLAUFEN

Bereits seit 1999 gibt es den Benefizlauf Aachen, der seitdem Spenden in Höhe von rund 270.000 Euro eingebracht hat. 2023 wurden durch die Startgelder von 1000 Läuferinnen und Läufern, Walkerinnen und Walkern, Rollis sowie Hobby- und Teamsportlern bzw. -sportlerinnen 15.000 Euro gesammelt, die jetzt von Manfred Xhonneux, Geschäftsführer des „Runner Shops“, und Mitorganisator Ralf Hagens, Gründer der Organisation „Lustlauf“, an vier Organisationen überreicht wurden. 5000 Euro gingen an „Breakfast 4 kids“, ebenfalls 5000 Euro erhielt die Hospizstiftung Region Aachen, über 3500 Euro freute sich der Verein für Körper und Mehrfachbehinderte (VKM) und 1500 Euro flossen an „Running for Kids“. In diesem Jahr findet der 22. Benefizlauf Aachen mit Start und Ziel im Waldstadion am Sonntag, 23. Juni, statt.

Weitere Informationen und Anmeldung unter:

[www.benefizlauf.de](http://www.benefizlauf.de)

## LÄUFT UND LÄUFT UND LÄUFT

### 40 Jahre Laufsport Bunert in Duisburg!

Im November 1983 eröffnete Jörg Bunert in Duisburg einen kleinen Laufladen. Heute, 40 Jahre danach, ist Laufsport Bunert mehr als „nur“ ein Laufladen und die erste Adresse in Duisburg und Moers für Freizeit- und Hobbyläufer sowie -läuferinnen, aber auch für ambitionierte Athleten und Athletinnen. Hier findet jeder und jede qualitativ hochwertiges Equipment wie Laufschuhe, Laufmode und Accessoires, ein Rundum-Sorglos-Paket zum Thema Running sowie Laufveranstaltungen, Laufkurse und regelmäßige Aktionen.

[www.bunert.de/40-jahre-bunert](http://www.bunert.de/40-jahre-bunert)

### Wir gratulieren auch weiteren Fachhändlern in:

Minden, Leipzig und Göttingen, die seit Jahren mit ihrer Expertise eine erstklassige Beratung bieten und darüber hinaus längst Institutionen zum Thema Running in ihrer Stadt geworden sind:

30 Jahre: Laufline Göttingen

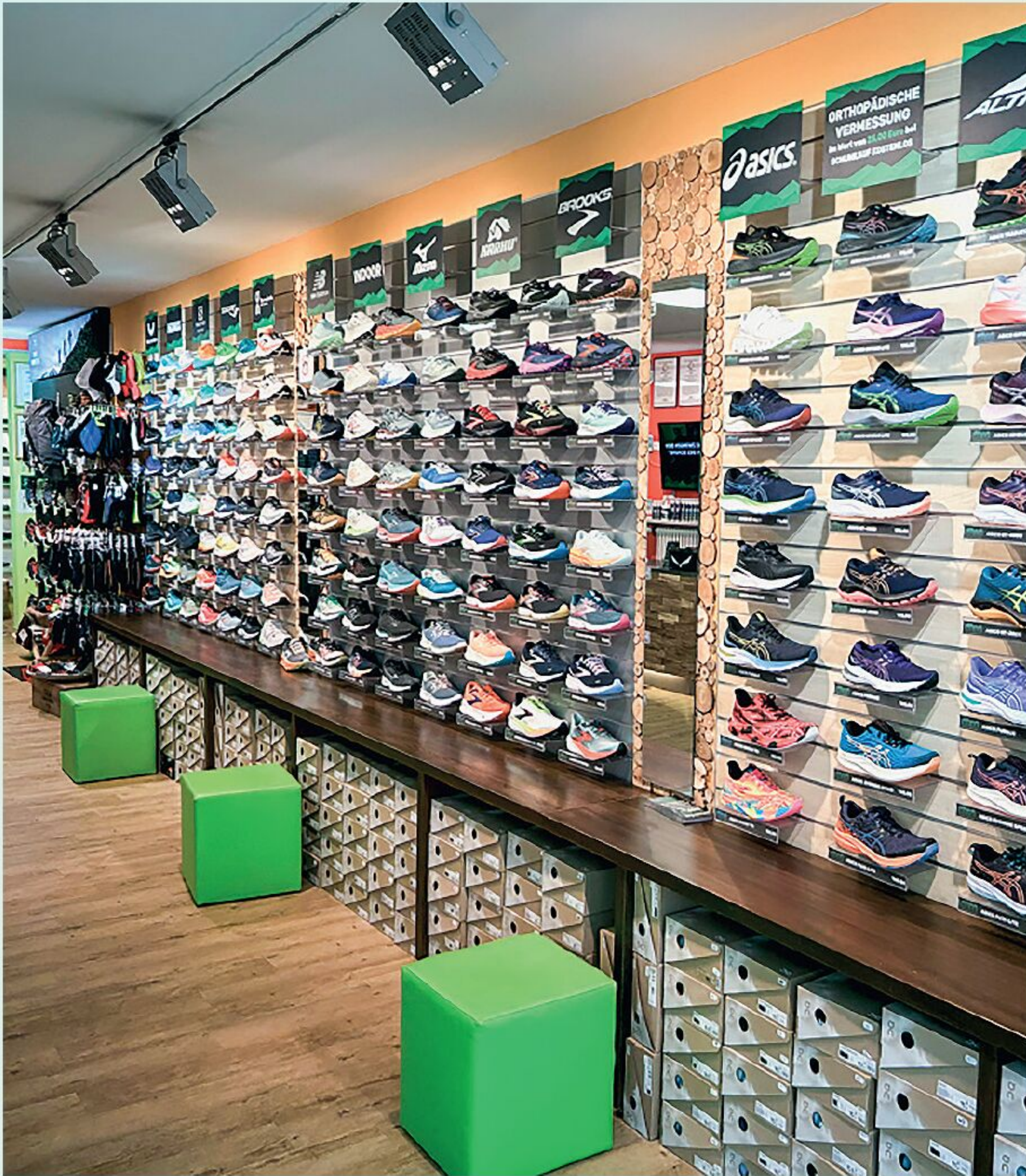
20 Jahre: Leipziger Laufladen

15 Jahre: Absolute Run Laufsport Andreas in Minden





## 15 JAHRE MEIER LAUF & SPORTSHOP IN STRAUBING



Was im März 2009 auf rund 70 Quadratmetern als Laufladen startete, ist 15 Jahre später zu einem fast dreimal so großen und mittlerweile auch überregional bekannten Spezialisten für Laufsport, Wandern und Nordic Sport geworden. Geblieben ist bei Meier Lauf & Sportshop Straubing ein spezialisiertes Sortiment mit einer intensiven und vor allem kompetenten Beratung in den Bereichen Running, Nordic Walking, Bergsport, Wandern und Skilanglauf.

Damit das auch in Zukunft so bleibt, steht schon bald ein Generationenwechsel an. Juniorchef Tim Meier will in enger Zusammenarbeit mit Vater Erwin den Laden weiter auf Erfolgskurs halten und Kundinnen und Kunden weiterhin die beste Beratung der Region bieten. Zudem soll das breitgefächerte Angebot an Kursen und Events weiter ausgebaut werden. Die Kundenzufriedenheit bleibt auch weiterhin das A und O bei Meier Lauf & Sportshop und wurde erst kürzlich durch die Wahl zu „Bayerns Kundenliebling 2022“ bestätigt.



Sport 2000 expandiert weiter mit seinem Spezialisten-Konzept „Absolute Run“. 130 geladene Gäste kamen zur Eröffnung von „Absolute Run“ Kaufmann in die Heilbronner Innenstadt. Es ist der erste „Absolute Run“-Store in Baden-Württemberg. Das Ladengeschäft in der Heilbronner City umfasst rund 200 Quadratmeter Verkaufsfläche. Das Untergeschoss wird künftig komplett auf den Bereich Laufen ausgerichtet sein. „Wir sind alle sehr erfreut, mit dem Schuhhaus Kaufmann einen weiteren Store unter dem Dach des Konzepts ins Rennen schicken zu können. Mit seinem qualitativ hochwertigen Ansatz und der großen Bekanntheit im regionalen Markt ist das Schuhhaus Kaufmann der perfekte Partner für uns, um die Marke weiterzuentwickeln“, erklärt Christoph Görner, Retailmanager Running bei Sport 2000.

Johannes Nölscher, Geschäftsführer bei Schuhhaus Kaufmann, ergänzt: „In enger Kooperation können wir hier von der Running-Expertise von Sport 2000 profitieren. Sowohl was unser Sortiment betrifft als auch in Bezug auf den Ladenbau. Wir sind von diesem Konzept überzeugt.“ Hier wird in den nächsten Monaten und Jahren eine neue Lauf-Community entstehen. Wöchentliche Runs über fünf Kilometer sind ebenso geplant wie Infoabende im Geschäft. Eine Laufbahn verbindet den Eingangsbereich mit dem Untergeschoss, wo Interessierte Schuhe ausführlich testen können. Technische Unterstützung bei der Beratung bieten auch eine Highspeed-Kamera sowie eine 3D-Vermessung der Füße. Das Schuhhaus Kaufmann existiert in Heilbronn als Familienunternehmen seit 100 Jahren bereits in der vierten Generation.



› EINE SOCKE MASSIERT DIE SEHNE BEIM LAUFEN ‹

# WENIGER SCHMERZ AN DER ACHILLESSEHNE

**Die stärkste Sehne des menschlichen Körpers ist für viele Läuferinnen und Läufer eine Schwachstelle.**

*Mit einer neuen Socke namens „Achilles“ versucht das deutsche Traditionsunternehmen Falke, vielen Sporttreibenden zu helfen, die an Schmerzen an der Achillessehne leiden.*

→ **Monika Krause läuft seit über 20 Jahren. Viel zu oft hat sie mit Schmerzen an der Achillessehne trainiert. Vor zwei Jahren war eine Operation unumgänglich. Seitdem läuft es besser, aber die Sehne spürt Monika immer noch. „Je nach Trainingsintensität und Jahreszeit variierten die Schmerzen nach der OP“, sagt Monika, die heute weniger als vor der Operation läuft. „Aber das Laufen aufzugeben, war nie eine Option für mich.“ Vor einem guten Jahr entdeckte sie die Socke „Achilles“ des Herstellers Falke. Und läuft seitdem fast schmerzfrei.**

Das Modell „Achilles“ ist keine normale Laufsocke. Es ist ein Medizinprodukt und funktioniert ähnlich einer Achillessehnen-Bandage. Die Socke hat aber gegenüber einer Bandage den großen Vorteil, dass sie bequem in jedem flachen Laufschuh getragen werden kann. Das Besondere an diesem Sportstrumpf: Im Bereich der Achillessehne massieren integrierte Silikon-Noppen das Gewebe seitlich der Achillessehne, wodurch die Durchblutung während des Sports erhöht wird.

## **„ERREICHEN MIT DEN NOPPEN IM STRUMPF EINE FRIKTIONSMASSAGE“**

„Ich kann nur sagen, dass dieser Strumpf eine Schmerz-Linderung bringt“, sagt Monika Krause. Die 53-Jährige hatte auch in ihrer Laufgruppe vom Achilles-Kompressionsstrumpf berichtet, weil auch dort drei Läufer mit Sehnen-Problemen zu kämpfen hatten.

Während zwei Läufer den Strumpf ebenfalls regelmäßig nutzen, brach ein Läufer die „Therapie“ ab, weil ihm die durch die Noppen verursachte Reibung an der Achillessehne zu stark war. „Wir benötigen bei den Noppen einen bestimmten Härtegrad, damit wir eine wirkungsvolle Friktionsmassage erreichen“, sagt Dr. Andreas Jack, Business Development Manager Innovation bei Falke, „Menschen mit geringen Sehnenproblemen empfinden das manchmal als unangenehm.“

Man darf nicht vergessen: Der Achilles Kompressionsstrumpf ist ein Medizinprodukt der Klasse 1. „Wir müssen hohe Regularien nach der ‚Medical Device Regulation‘ erfüllen, die Wirkung muss bei einem Medizinprodukt nachweisbar sein.“ So hat Falke eine Studie an der Universität Salzburg mit 60 Personen durchführen lassen. Das verminderte Schmerzempfinden wurde bestätigt. Die Probandinnen und Probanden trainierten über drei Monate unter wissenschaftlicher Begleitung und wurden in dieser Zeit dreimal medizinisch untersucht.

Folgende Wirkungsmechanismen wurden festgestellt:

- Zunahme der schmerzfreien Aktivität
- Gesteigerte Sehnendurchblutung: Abbau von Laktat, Serotonin und Glutamat (bessere Regeneration)
- Leistungsverbesserung durch optimales Aufwärmen
- Mobilisation durch Lösen von Adhäsionen (Verklebungen)
- Reduktion von Kalk- und Fettablagerungen durch Steigerung der Durchblutung





„Bei diesem Produkt arbeiten wir zudem eng mit Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten zusammen – das Feedback ist uns wichtig, um den Strumpf weiter verbessern zu können“, sagt Jack, der sich bei Falke um neue und bestehende Produkt-Technologien kümmert. Der Achilles Kompressionsstrumpf wurde in der Vergangenheit schon mehrfach verändert. Neben den Silikon-Noppen ist die Kompression des Strumpfes eine wichtige Funktion. Als Falke den Achilles auf den Markt brachte, war die Kompressionswirkung stärker als heute. „Nach den ersten Rückmeldungen von Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sowie deren Patientinnen und Patienten haben wir die Kompression reduziert“, so Andreas Jack. Der Achilles ist nun in der Kompressionsklasse 1 angesiedelt. „Damit erreichen wir beim Sport nun die optimale Wirkung.“

### **ACHILLES KOMPRESSIONSSTRUMPF ALS BEGLEITENDE THERAPIEFORM**

Die beiden Komponenten Friktionsmassage und Kompression können die Schmerzen der Achillessehne vermindern. Der Strumpf ist vor allem präventiv und therapiebegleitend wirkungsvoll. Wer schon einmal mit schmerzender Achillessehne beim Arzt oder der Ärztin war, hat die folgenden Begriffe bestimmt schon einmal gehört: Achillodynie, was erstmal nicht viel mehr als schmerzende Achillessehne bedeutet, Tendinopathie, womit man eine degenerativ veränderte Sehne bezeichnet, oder Paratendinopathie, was eine Erkrankung des Sehnengleitgewebes ausdrückt. Wenn die Achillessehne dauerhaft schmerzt, ist der Gang zum Arzt oder zur Ärztin unumgänglich. Denn jedes Problem zieht mitunter eine andere Therapieform nach sich. Je nach Krankheitsgrad der Sehne, ist es weiterhin möglich, Sport zu treiben. Und wenn der Arzt oder die Ärztin grünes Licht gibt, ist der Falke Achilles Kompressionsstrumpf ein guter Begleiter, um Schmerzen zu reduzieren, die Durchblutung zu erhöhen und damit den Heilungsprozess zu beschleunigen.

### **SINNESWAHRNEHMUNG KANN EBENFALLS VERBESSERT WERDEN**

„Durch die Drucksensorik nehmen wir mit dem Achilles Einfluss auf das Schmerzempfinden. Die Studie an der Uni Salzburg hat zudem gezeigt, dass auch die Propriozeption verbessert werden kann – also die Sinneswahrnehmung, mit der unser Körper das Gehirn über die Aktivität von Muskeln, Gelenken und Sehnen im Körper informiert“, weiß Dr. Andreas Jack. Fazit: Der Achilles Kompressionsstrumpf ergänzt somit die Therapie des Arztes oder der Ärztin bzw. des Physiotherapeuten oder der Physiotherapeutin und kann begleitende zu anderen Therapieformen im Training eingesetzt werden.

EQUIPMENT

MODE



*Das Ziel des Achilles Kompressionsstrumpfes von Falke: Läuferinnen und Läufer mit Problemen an der Achillessehne ein möglichst schmerzfreies Lauferlebnis zu ermöglichen*

*Funktionsweise: Seitlich der Achillessehne sind innenliegend kleine Silikonknoppen in den Strumpf eingearbeitet. Diese massieren beim Sport die Sehne und regen die Durchblutung an*





› VOM ALKOHOLIKER ZUM EXTREMSPORTLER ‹

# DER GRENZGÄNGER



Text: Tom Rottenberg | Fotos: privat





Am 11. August 2023 beendete Andreas „Rambo“ Ropin seine Österreich-Umrundung. In nur 72 Tagen hatte der Steirer sein Heimatland entlang der Grenze umlaufen: 3100 Kilometer, 125.000 Höhenmeter. **Doch der größte und wichtigste Triumph des Extremsportlers liegt schon 17 Jahre zurück: Er war seit seiner Jugend schwerer Alkoholiker – der Sport half ihm, von der Sucht loszukommen.**

↳ **„Ich bin Alkoholiker.“ Andreas Ropin redet nicht um den heißen Brei herum. Er beschönigt nicht, redet Dinge nicht klein oder sucht Ausreden oder Entschuldigungen: „Ich bin Alkoholiker,“ sagt der kernige Mann aus Trofaiach, einer kleinen, ländlichen Gemeinde in der Steiermark in Österreich. Ropin sagt das sehr bewusst: Er weiß, dass viele andere vermutlich „war Alkoholiker“ sagen würden. Nicht nur weil es besser klingt, sondern weil es technisch sogar stimmt: Das letzte Mal zur Flasche gegriffen hat Andreas Ropin Anfang Februar 2007.**

An welchem Tag genau, spielt keine Rolle mehr: Diesen Tag feiert der 45-jährige nämlich nicht. Im Gegensatz zum 7. Februar. An dem besuchte der damals 28-Jährige zum ersten Mal ein Treffen der Anonymen Alkoholiker. Gemeinsam mit seinem Vater. „Das war mein zweiter Geburtstag, dieser Tag hat mein Leben verändert – und gerettet: Seit dem 7. Februar 2007 bin ich trocken.“

Und auch wenn der gelernte Stahlbauschlossler darauf stolz ist, betont er: „Die Sucht besiegt zu haben, heißt nicht, dass die Krankheit nicht mehr da ist und auf ihre Chance wartet: Ich bin Alkoholiker – das bleibt man ein Leben. Aber man kann aufhören zu trinken, sich befreien. Und das sage ich jedem, dem ich meine Geschichte erzähle.“

#### **„WELTBERÜHMT IN ÖSTERREICH“**

Seit dem letzten Sommer erzählt der Familienvater seine Geschichte nicht nur oft, sondern auch vor großem Publikum: Ropin ist, wie man in seiner Heimat gerne mit selbstironischem Augenzwinkern scherzt, „weltberühmt in Österreich“. Ein National-Promi: Im Acht-Millionen-Einwohner-Land war und ist der Ex-Alki heute ein gern und oft in TV-Talkshows geladener und in Magazinen und Radio interviewter Gast.

Jenseits der Grenzen der „Alpenrepublik“ kennt

Andreas Ropin und seine Geschichte aber kaum jemand. Eigentlich schade. Zum einen, weil Andreas Ropins sportliche Geschichte auch größeres Publikum beeindrucken würden. Zum anderen und vor allem aber, weil der Mann, den man daheim „Rambo“ nennt, glaubwürdig ist. Weil er dazu steht, was und wer er war, bevor er durchs Laufen zunächst regionale Berühmtheit erlangte. Und weil er nicht müde wird, genau deshalb darauf hinzuweisen, dass es jeder und jede selbst in der Hand hat, sich aus dem tiefsten Sumpf wieder nach oben zu strampeln. Ja, durchaus mit Hilfe – aber um die annehmen zu können, muss man sich zuallererst selbst eingestehen, dass man Hilfe braucht. Ein Problem hat. Man muss selbst wieder aufstehen wollen – und selbst den ersten Schritt machen.

Andreas Ropin wollte genau das. Damals im Februar 2007. Und erkannte in den Wochen und Monaten darauf, was alles geht, wenn man wirklich will – und anpackt: Er erfand sich neu. Machte aus dem Alkoholiker einen Sportler. Einen Läufer. Einen, der sich Aufgaben suchte, auf die vor ihm meist noch niemand gekommen war. Er wurde zum Spezialisten für Herausforderungen, die andere sprachlos machen. Und mit denen er nicht nur Aufmerksamkeit für die eigentliche Challenge generierte, sondern auch für jenes Thema, dass er dann immer auch anspricht: Die Sucht, die Krankheit. Wie, aber vor allem, dass man davon loskommen kann.

#### **EINMAL RUND UM ÖSTERREICH**

Im vergangenen Sommer schaffte „Rambo“ dann den Sprung von regionalen Bezirksblättern ins nationale Bewusstsein: Andreas Ropin umrundete Österreich. Laufend. Exakt an und auf der Staatsgrenze. Der Läufer legte vom 1. Juni bis zum 11. August in 72 Tagen nicht nur 3125 Kilometer, sondern auch über 125.000 Höhenmeter



# „Mein Vater hat mir erzählt, dass er über eine Selbsthilfegruppe von der Sucht loskommen will – und hat mich dann mitgenommen.“

zurück. Er watete und schwamm durch Flüsse, schlug sich querfeldein durch Hecken und Wälder, lief über Felder und Wiesen, ebenso wie entlang hochalpiner Gipfelwege und Saumpfade – oder querfeldein.

Und während man den damals 44-Jährigen beim Start im Salzburger Dorf Großgmain noch belächelte, begleiteten ihn nach zwei oder drei Wochen ganze Laufgruppen auf einzelnen Etappen. Weil man dem Rundläufer via Livetrack gut folgen konnte, warteten sogar auf ausgesetzten Wegen in den Hochalpen immer wieder Wanderer oder Bergläufer auf ihn. Oder feuerten ihn an: Man wusste, wer der Mann war, der da daherkam. Ropin hatte sich als Zeitlimit 100 Tage gesetzt: Vor ihm war ja noch niemand je diese Runde gelaufen. Als er dann schon am 72.Tag in der Gemeinde Großgmain im Flachgau ankam, kannte ihn und seine Geschichte fast ganz Österreich.

## **ZAHLREICHE EXTREM-PROJEKTE**

Dabei hatte der Extremsportler schon früher immer wieder auf sich aufmerksam gemacht: Ropin betrieb „Everesting“, das kumulierte Sammeln von Höhenmetern, bis man die 8849 Meter des Mount Everest überschreitet, bevor es das Wort oder den Trend gab. Er „sammelte“ – natürlich laufend – in 30 Tagen die höchsten sieben Gipfel Europas. Er stellte einen 24-Stunden-Dauer-Wasserrutsch-Rekord auf – bei dem er insgesamt 64.920 Stufen (oder 12.700 Höhenmeter) hinauflaufen musste. Er legte sich immer wieder mit diversen österreichischen Bergen an und ver-

suchte sie gleich mehrmals zu bewältigen und jubelt über Triumphe. Etwa als er seinen „Hausberg“, das Rennfeld bei Bruck an der Mur, in sieben Tagen 36-mal bezwang und dabei über 40.000 Höhenmeter überwand. Oder, als letztes Abenteuer vor der Österreich-Umrundung, als er Österreichs höchsten Gipfel – den 3798 Meter hohen Großglockner – binnen 36 Stunden sechsmal bezwang.

Was Ropin von anderen Extremsportlern unterscheidet ist unter anderem, dass er auch über die unvermeidlichen Niederlagen offen und gern spricht – etwa, wenn das Knie nicht mitspielt, wenn ein anderer Berg (der Hochschwab) in Rekordzeit mehrfach belaufen werden soll. Aber auch die Bodenständigkeit – und die Freude an extremen Abenteuern, die weder medial noch finanziell ausgeschlachtet werden können, unterscheidet ihn von anderen: „Rambo“ läuft mitunter mehrere hundert Kilometer „in den Urlaub“ von Trofaiach ans Meer – während Frau und Kinder mit dem Auto vorausfahren.

Im Rückblick sieht dieser Weg manchmal sogar einfach aus. Er wirkt schlüssig, stimmig und nachgerade zwingend. Und es klingt sogar kokett, wenn Andreas Ropin sagt, dass er „ein absoluter Suchttyp“ ist: In der Psychologie spricht man ja tatsächlich von der „Substitution“ der einen durch eine andere Sucht, wenn Menschen ihr Leben so ändern, wie „Rambo“ es tat.

Beispiele gibt es dafür etliche. Auch bei Extrem- und Ultraläufern. Den Nordzu-Südpol-Läufer Robby Clemens etwa. Oder den Triathleten Andreas Niedrig. Auch sie waren schwer sucht-

krank, hingen an Flasche und Nadel. Auch sie zogen sich am eigenen Schopf aus dem Sumpf – und erzählen heute offen darüber, wie sie auf dem Weg nach ganz unten in allerletzter Sekunde noch die Kurve bekommen haben. Und im Nachhinein, als Motivationsvortrag, klingt das fast spielerisch. Dabei braucht diese Kehrtwendung unendlich viel Kraft, Mut und Durchhaltevermögen. Weit mehr als jeder Lauf und jedes Rennen.

## **SEIN GEGNER: ER SELBST**

Das betont auch Andreas Ropin stets: „Bei meinen Abenteuern habe ich immer nur einen Gegner: mich selbst“, sagt er. So, erzählt er, war es auch, als er sich 2007 „gegen das Trinken und für das Leben“ entschied: Im Vergleich dazu war seine Österreichumrundung ein Spaziergang. Trotz der 3120 Kilometer und 125.000 Höhenmeter.

Denn auch wenn Andreas Ropin erst 28 Jahre alt war, als er das erste Mal eine Selbsthilfegruppe besuchte, war er da schon ein langjähriger, „geeichter“ Trinker: Der erste Vollrausch lag da bereits über 15 Jahre zurück. Denn Alkohol gehörte seit seinem 13. Lebensjahr zum Alltag. Und als Schlosser-Lehrling, erzählt Ropin, war das Herankarren von Bier und Schnaps eine seiner ganz offiziellen Aufgaben. Egal ob in der Werkstatt oder, später, auf Montage: „Nicht mittrinken gab es schlicht und einfach nicht. Das wäre als Schwäche ausgelegt worden. Das war unmännlich.“

Also stand Andreas Ropin schon als Teenager seinen Mann: Tage ohne Alkohol gab es nicht. Der Rausch nach der Arbeit, der Vollrausch am Wochenende wurden





selbstverständlich. So selbstverständlich, dass er einen Job nach dem anderen verlor. Zuletzt, mit 25 Jahren, versuchte er sich, mit einem Putzjob in einem Pub über Wasser zu halten. Mehr schlecht als recht: „Ich war am Ende. So pleite, dass man mir einen Münzzähler installierte, um den Strom einzuschalten.“

### TRINKEN ALS „FAMILIENTRADITION“

Ausweg und Perspektive sah er da längst keinen mehr. Es gab ja sogar eine „Entschuldigung“: Alkoholsucht hatte in seiner Familie Tradition. Denn auch der Vater war Trinker. Just das rettete aber den Sohn: „Mein Vater hat

mir erzählt, dass er über eine Selbsthilfegruppe von der Sucht loskommen will – und hat mich dann mitgenommen.“ Andreas spürte mehr als er wusste, dass das vielleicht seine letzte Chance war – und griff nach der Rettungsleine: „Fünf Wochen danach habe ich auch mit dem Rauchen aufgehört.“

## ÖSTERREICH-UMRUNDUNG

Seine bislang größte sportliche Herausforderung: Im Sommer 2023 umrundete Andreas Ropin laufend Österreich. 72 Tage, 3100 Kilometer, 125.000 Höhenmeter. Immer wieder begleiteten ihn andere auf Teilstrecken, bevor es am 11. August einen triumphalen Empfang in Großmain gab, wo er seinen Lauf auch begonnen hatte



Bei 50 bis 60 Zigaretten pro Tag alles andere als ein Kinderspiel – erst recht, nach so langer Zeit: Ob er früher mit dem intensiven Rauchen oder dem harten Trinken begonnen hat, kann Rambo heute nicht mehr sagen: „Das ging Hand in Hand.“

Um nicht bei erster Gelegenheit wieder in alte Muster und Gewohnheiten zu verfallen, brauchte er: „Ablenkung. Oder Ausgleich. Wie auch immer man das nennen will.“ Er besorgte sich ein Mountainbike und begann, erste, kleine Touren zu machen. Die erste Grö-

ßere führte ihn dann von daheim, in Bruck an der Mur, zu seinem Bruder nach Feldbach – rund 100 Kilometer entfernt. „Seit damals bin ich jeden Tag mit dem Rad gefahren. Es tat mir gut.“ Nach kurzer Zeit kam das Berg-Gehen dazu. Daraus wurde Berglaufen. Und



Alkohol und Zigaretten – ohne ging es für Andreas Ropin lange nicht. Und beides konsumierte er ausgiebig. Bis zum Februar 2007: Da hörte er zuerst mit dem Trinken und wenig später mit dem Rauchen auf

**ANDREAS**  
FRÜHER



**ANDREAS**  
HEUTE



Seit kurzem betreibt Andreas Ropin das Radgeschäft „Rambo's Radl Hittn“, wo er hauptsächlich Retro-Mountainbikes verkauft. Und auch bei seinem nächsten Projekt spielen Räder eine Rolle: Dann will er die Donau komplett ablaufen und die Hin- und Heimreise zu seinem Heimatdorf mit dem Rad absolvieren

mit dem Essen kam der Appetit: Die Lust nach mehr, die Freude am Ausloten eigener Grenzen – und die Suche nach nicht alltäglichen Aufgaben.

Der erste Lauf, der dann die Vorsilbe „Extrem“ trug war ein Heimspiel: Andreas Ropin lief 2011 innerhalb von 24 Stunden achtmal auf das Brucker „Rennfeld“, einen 1609 hohen Berg nahe seiner damaligen Heimatstadt Bruck. Die 1100 Höhenmeter pro Tour klingen heute geradezu harmlos. Doch für Ropin waren sie eine Zäsur: „Da wusste ich, dass ich mit meinem alten Leben abgeschlossen hatte.“

In seinem neuen, zweiten Leben suchte er dann neue Aufgaben. Herausforderungen. Nicht um der Welt, sondern um sich selbst zu beweisen, was möglich ist, wenn man nur will – und sich der Aufgabe mit ganzem Herzen widmet: An seinem Plan, Österreich zu umrunden, tüftelte er über zehn Jahre. Lief im Training täglich zwischen 30 und 60, an Wochenenden gern auch 100 Kilometer. Recherchierte Routen und Wege – und fand heraus, dass die österreichische Staatsgrenze laut Wikipedia zwar „nur“ 2700 Kilometer lang ist, er in den Alpen aber ohne Flü-

gel wohl ein paar hundert Kilometer mehr zusammen bekommen würde.

### EINE HERAUSFORDERUNG IN VIELERLEI HINSICHT

Eine enorme Herausforderung waren auch Logistik und Finanzierung: Ropin war zeitlebens nie Profisportler, sondern immer „ein ganz normaler Arbeiter“. Zuletzt, vor dem Grenzlauf, arbeitete er als Eisenbahn-Schienen-Techniker. Um sich den Traum „Rund um Österreich“ verwirklichen zu können, musste er den Job aufgeben. Sponsoren? Ein Wiener Laufschuhshop half bei Schuhen („ich habe acht Paar verbraucht“) und Ausrüstung, ein regionaler Getränkehersteller unterstützte das begleitende Charityprojekt – das war es im Großen und Ganzen. Ropins „Begleittross“ unterwegs bestand aus seinem Bruder in dessen Privat-PKW. Seine Frau stieß alle ein oder zwei Wochen kurz dazu. „Wir haben einen Haushalt, Kinder – und seit kurzem sogar ein Enkelkind. Das kann man ja nicht einfach auf ‚Standby‘ schalten“, erzählte Ropin. Und weit mehr als mit den Strapazen der Strecke, erklärte er, kämpfte er damit, seine Liebsten nicht

um sich zu haben. Umso größer war der Jubel, als er sie am 11. August, 72 Tage nach dem Start, dann in Großmain alle in die Arme schließen konnte. Schon damals deutete der Grenzgänger an, „schon neue Ideen und Pläne zu haben“. Darüber reden wollte er damals aber noch nicht.

Nun, ein dreiviertel Jahr nach dem Lauf, ist das anders: Andreas Ropin hat mittlerweile in Trofaiach ein Fahrradgeschäft aufgemacht. In „Rambo's Radl Hittn“ liegt der Fokus auf Retro-Mountainbikes. Fahrräder dürften auch bei seinem nächsten Abenteuer eine wichtige Rolle spielen: Ende April will Rambo die Donau ablaufen. Von Donaueschingen bis ans Schwarze Meer – rund 3200 Kilometer. Die Hin- und Heimreise von und nach Trofaiach will er mit dem Rad absolvieren. Noch einmal 2200 Kilometer. In Summe 5400 Kilometer.

Den meisten, auch ambitionierten, „Normalsportlern“ verschlägt es da die Sprache. Zurecht. Andreas Ropin nicht. Er weiß, dass er seine härteste Herausforderung vor mittlerweile 17 Jahren angenommen und bestanden hat. Und nur das zählt.



Stell Dir vor:

**GEMEINSAM BEWEGEN  
WIR DIE REGION!**



**Brückenlauf  
12. Mai 2024  
Düsseldorf**



**Altstadtlauf  
30. August 2024  
Köln**



**pulsschlag**  
event : marketing : service

**Sparda-Bank**

**Die Deine Bank.**



› KÄRNTEN LÄUFT VOM 23. BIS 25. AUGUST 2024 ‹

# DAS ULTIMATIVE URLAUBS-HIGHLIGHT

**25 Grad ist er warm. Und wenn er in der Sonne schillert, einfach nur schön anzusehen: der Wörthersee in Kärnten.** Das schönste Bad im See ist übrigens das nach deinem Lauf im Rahmen von „Kärnten Läuft“ in Klagenfurt. Der Halbmarathon dort gehört zu den schönsten weltweit. Wie du Laufgenuss und Urlaub perfekt miteinander verbinden kannst.

↳ Seit über zwei Jahrzehnten ist „Kärnten Läuft“ mit dem Kleine Zeitung Wörthersee Halbmarathon ein fester Bestandteil des Sommers und zieht tausende Lauffreunde aus aller Welt an. In diesem Jahr findet „Kärnten Läuft“ am Wochenende vom 23. bis 25. August 2024 statt.

Die erlebnisorientierte Running City direkt am türkisenen See schafft eine einzigartige Kulisse für dieses familienfreundliche Sportevent. In den drei Tagen wird den Teilnehmenden ein abwechslungsreiches Programm geboten, somit kommen sowohl erfahrene Läuferinnen und Läufer als auch Hobbysportlerinnen und -sportler jeden Alters auf ihre Kosten.

## **BUNTER AUFTAKT INS WOCHENENDE**

Das erste unterhaltsame Warmlaufen erfolgt mit dem Wiener Städtische Wörthersee Night Run über 4 Kilometer, bei dem nicht nur Schnelligkeit, sondern auch Kreativität gefragt ist – denn für die originellste Laufbekleidung winken Sonderprämien. Zum Abschluss können auch noch mit dem Gernot Kulis Kabarett die Lachmuskeln gleich mit trainiert werden.

## **GEMEINSAMER LAUFSPASS FÜR GROSS UND KLEIN**

Samstag steht ganz im Zeichen der Familie, mit einem Hundelauf über 4 Kilometer für die sportlichen Vierbeiner und einem Junior Marathon sowie einem bezaubernden Bambinisprint für die jüngsten Teilnehmerinnen und Teilnehmer. Der Hyundai Familienlauf am Nachmittag bietet Gelegenheit für Groß und Klein, gemeinsam 400 Meter zurückzulegen, bevor am Abend beim Raiffeisen Frauenlauf die laufenden Damen im Mittelpunkt stehen.

## **SPORTLICHES HIGHLIGHT: 21,1 UND 10,5 KILOMETER**

Der Sonntag bringt das sportliche Highlight: Der 23. Kleine Zeitung Wörthersee Halbmarathon führt die Teilnehmenden von Velden nach Klagenfurt und bietet mit seiner einzigartigen Startkulisse vor dem Veldener Schlosshotel und der atemberaubenden Strecke entlang des Wörthersees ein unvergessliches Lauferlebnis. Auch der AK Viertelmarathon, der direkt am Wasser in Pörtschach startet, lockt zahlreiche Lauffans an. Egal für welche Distanz man sich entscheidet, der emotionale Ziel-

## **PACK DIE LAUF- SCHUHE UND BADESACHEN EIN**

„Kärnten Läuft“ gehört zu den 25 schönsten Halbmarathons der Welt und lockt alle Laufbegeisterten an den wunderschönen Wörthersee. Du kannst über den Veranstaltungspartner Springer Reisen ganz bequem dein Wochenend-Paket buchen.

### **INKLUDIERT LEISTUNGEN**

- » 2 oder 3 Nächte in einem der gewählten Hotels inkl. Frühstück
- » Ticket und Teilnehmercoupon zur Laufveranstaltung

### **AUFENTHALT ZWEI NÄCHTE** (23. bis 25. August 2024)

#### **HOTEL ARAGIA 4\***

DZ ab € 235,- p.P. | EZ | ab € 315,- p.P.

#### **HOTEL IBIS STYLE 4\***

DZ ab € 339,- p.P. | EZ | ab € 524,- p.P.

### **AUFENTHALT DREI NÄCHTE** (23. bis 26. August 2024)

#### **HOTEL SEEPARK WÖRTHERSEE RESORT 4\***

DZ ab € 499,- p.P. | EZ | ab € 749,- p.P.

#### **HOTEL ARAGIA 4\***

DZ ab € 319,- p.P. | EZ | ab € 434,- p.P.

#### **HOTEL IBIS STYLE 4\***

DZ ab € 475,- p.P. | EZ | ab € 750,- p.P.

**Worauf warten? Buche jetzt deinen Laufurlaub am Wörthersee!**

**Kontakt unter:**

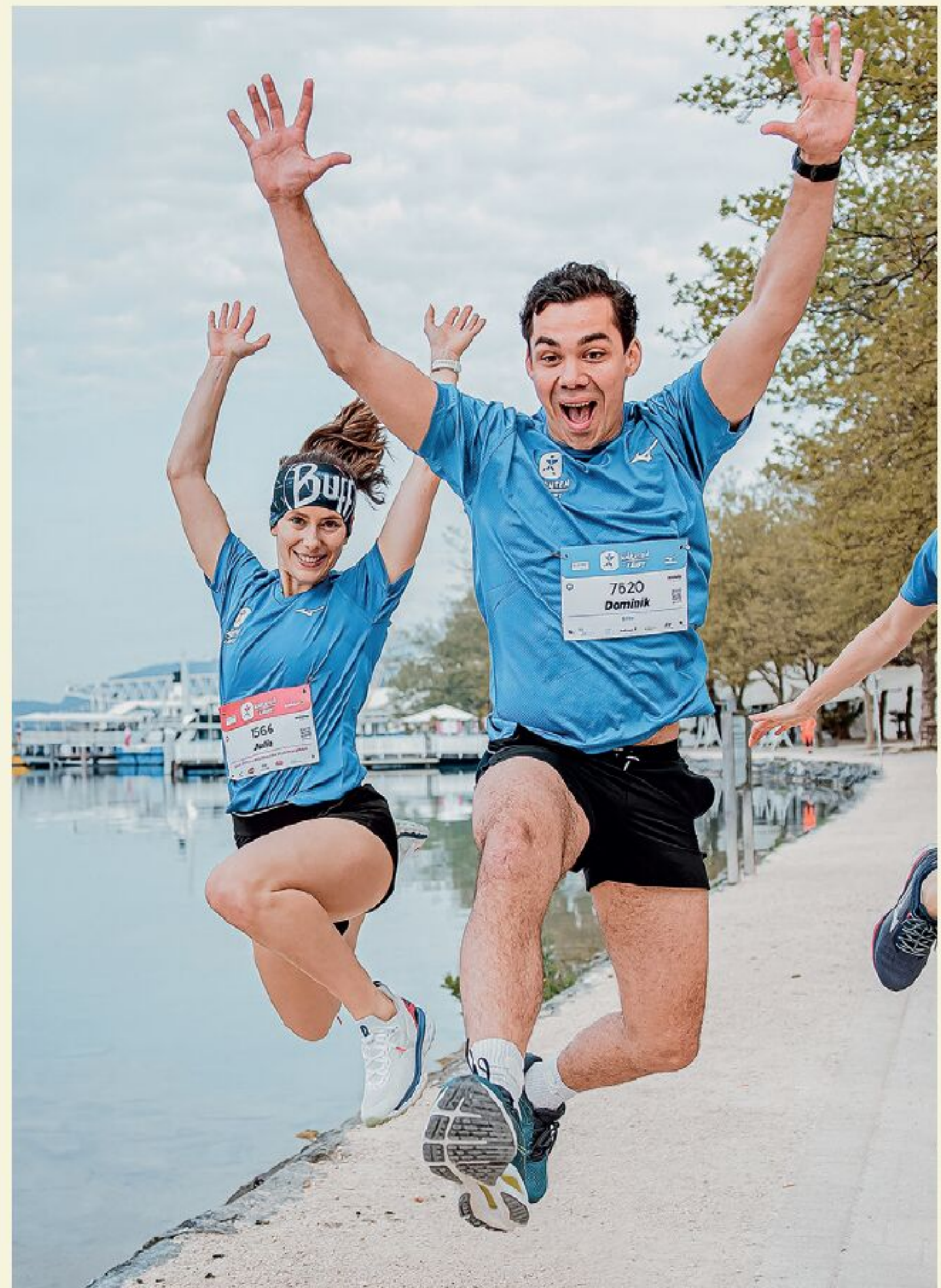
**Mail:** christoph.waldhauser@springerreisen.at, **Tel:** +43 463 38 70 216





## ERST LAUFGENUSS ...

... dann Badespaß. Das türkisblaue Wasser hast du beim Lauf entlang des Wörthersees immer im Blick. Was gibt es Schöneres, als sich nach dem Rennen mit einem Sprung in den See zu belohnen?



## DER WÖRTHERSEE HALBMARATHON...

... ist dank des idealen Termins Ende August eine Top-Vorbereitung für alle Herbst-Marathons. Und gehört ganz nebenbei zu den 25 schönsten Halbmarathons weltweit.



Text: Redaktion laufen.de | Fotos: Traussnig, Steinthaler, Perauer



einlauf an der Klagenfurter Ostbucht bildet den Höhepunkt des Wochenendes.

Abgerundet wird das Event mit der traditionellen Villacher Bier-After-Run-Party, der Siegerehrung und einem erfrischenden Sprung ins kühle Nass des Wörthersees – ein unvergesslicher Abschluss für drei Tage voller Sport, Spaß und Gemeinschaft am Wörthersee.

KÄRNTEN LÄUFT

## PROGRAMM 2024

### FREITAG, 23. AUGUST 2024

14 – 20 Uhr: Sportmesse, Nachmeldungen, Startunterlagenausgabe

19 Uhr: Start Wiener Städtische Wörthersee Night Run

20 Uhr: Kabarett mit Gernot Kulis, Runners Party

### SAMSTAG, 24. AUGUST 2024

8:30 – 9 Uhr: Nachmeldungen Hundelauf

9 – 20 Uhr: Sportmesse, Nachmeldungen, Startunterlagenausgabe

9:30 Uhr: Start Hundelauf

15 Uhr: Start Junior Marathon

16:30 Uhr: Start Bambini Sprint

17 Uhr: Start Hyundai Familienlauf

19 Uhr: Start Raiffeisen Frauenlauf und Ladies Walk

19 Uhr: Kelag Energy Party mit Carbo Loading

### SONNTAG, 25. AUGUST 2024

8 Uhr: Start 19. AK-Kärnten Viertelmarathon und Wörthersee Walk, Pörtschach

9 Uhr: Start 23. Kleine Zeitung Wörthersee Halbmarathon, Velden

ab 10:30 Uhr: „Villacher Bier“-After-Run-Party

13 Uhr: Siegerehrung



MEHR INFOS UND ANMELDUNG  
[WWW.KAERNTENLAEUFT.AT](http://WWW.KAERNTENLAEUFT.AT)

## LAUFCITY AM WÖRTHERSEE

# IN KLAGENFURT LÄUFT ES (SICH) RICHTIG GUT ...

→ Ob zertifizierte Halbmarathonstrecke entlang der Stadtflüsse, am Wörthersee oder dem Kreuzbergl, einem Naturpark mit ausgewiesenen Laufstrecken: Wer im Urlaub die Laufschuhe eingepackt hat, der kommt in der Renaissance-Stadt Klagenfurt im Süden Österreichs voll auf seine Kosten.

Für viele bedeutet regelmäßiges Laufen aktive Erholung. Viele Läuferinnen und Läufer möchten im Urlaub nicht auf ihr liebstes Hobby verzichten. Die Rahmenbedingungen in Klagenfurt am Wörthersee sind ideal, um neue Energie zu tanken und den nötigen Abstand zum Alltag zu erlangen.

Du möchtest auf einer Halbmarathon-Distanz ganz Klagenfurt sehen? Kein Problem! **Auf der gut ausgeschilderten, verkehrsfreien und baumbeschatteten Halbmarathonstrecke** läufst du einmal um die Landeshauptstadt von Kärnten und erlebst alle ihre Facetten hautnah. Die 21,0975 Kilometer des Halbmarathons laufen sich in Klagenfurt fast von alleine. Am Ufer von Sattnitz, Glan, Lendkanal und Wörthersee, mitten durch liebevoll angelegte Parks und durch ein Naturschutzgebiet läufst du im Schatten der Bäume und kommst kaum ins Schwitzen. Na ja, ein wenig vielleicht doch, aber um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen, finden sich neun Trinkbrunnen entlang der Strecke. Wem dann doch mal die Puste ausgeht, der kann auch jederzeit den Bus, das Nextbike oder einen Elektroroller nehmen, um etwas abzukürzen oder in einem Gastgarten zu verschmausen.

### COOLER TIPP: DAS KREUZBERGL

Das Naherholungsgebiet Kreuzbergl erstreckt sich im Westen von Klagenfurt bis zum Wörthersee und ist schon von weitem ganz leicht an der Kuppel der Sternwarte zu erkennen. Der Übergang von der Parklandschaft im Osten des Kreuzbergl bis zum dichten Mischwald im Westen macht eine lockere Kreuzberglrunde besonders reizvoll. Du läufst mit Blick auf die Altstadt und den Wörthersee. Der Untergrund besteht größtenteils aus weichem Waldboden mit ein paar Wurzelpassagen. Die Steigungen sind größtenteils moderat. Top: Der Aussichtspunkt Seewiese, von dem Trailrunner auch gerne mal eine Etappe des Wörthersee-Trails probieren. Hier findest du alle Infos: [visitklagenfurt.at/laufen](http://visitklagenfurt.at/laufen)

### LAUFFREUNDLICHE HOTELS

**Der Sandwirth:** Beste Innenstadtlage, direkt am Lauf-Hotspot Lendkanal, optimale Anbindung an den Wörthersee. [www.sandwirth.at](http://www.sandwirth.at), **Seepark Wörthersee Resort:** Fast direkt am See gelegen, sportlich aktives Hotel mit Wellness und 25-Meter-Becken. [www.dasseepark.at](http://www.dasseepark.at), **Dermuth:** Liegt am Fuße des Kreuzbergl, idealer Startpunkt für Läufer\*innen. Feiner Wellnessbereich, Traditions-gasthaus inklusive. [www.dermuth.at](http://www.dermuth.at)

KÄRNTEN  
Klagenfurt  
am Wörthersee







# 35. **BARMER** ALSTERLAUF

# 10 KM

## 1 SEP<sup>24</sup>

HAMBURG • GERMANY

### BMS

DIE LAUFGESELLSCHAFT

**BARMER**

VON GRUND AUF FRISCH  
**hella**  
mineralbrunnen

**ERDINGER**  
ALKOHOLFREI

**Scandic**

  
**BACKECHT**  
Einfach gutes Brot





› LOKAL LAUFEN, LOKAL KAUFEN ‹

# SPEZIALISTEN FÜR DEINE FÜSSE

*Die Laufsaison steht vor der Tür und damit auch mehr als 30 Laufschuhhersteller, die aktuell rund 120 neue Modelle auf den Markt bringen werden. **Beim großen Run auf die Läuferfüße stehen neben den Marken auch Online-Händler sowie der stationäre Fachhandel mit Generalisten und Spezialisten an der imaginären Startlinie.***

**Kann der stationäre Handel das Rennen gewinnen?**

Text: Joël Kruse

↳ **Beratungskompetenz, Kunden-  
nähe, ein ausgeprägter Communi-  
ty-Gedanke und spezielle Services.**  
**Damit punktet der Sportfachhan-  
del. Immer wichtiger werden dabei  
exklusive Modelle. Warum soge-  
nannte „Running Speciality Pro-  
ducts“, kurz RSPs, das Ass im Är-  
mel der Fachhändler sind und wie  
solche Produkte entstehen.**

Großer Bahnhof in Heilbronn: Im alt-  
eingesessenen Schuhhaus Kaufmann  
in bester Innenstadtlage entsteht der  
erste Absolute Run-Store der Sport  
2000 in Baden-Württemberg. Rund 130  
geladene Gäste feiern tags zuvor die  
offizielle Neueröffnung am 22. Januar  
2024. „Durch die Absolute Run-Stores  
gewähren wir einen modernen Blick  
auf die Runningwelt“, sagt Jörg Sei-  
fert, der bei der Sport 2000 als „Head  
of Division Running“ den Laufbereich  
verantwortet.

Vor fünf Jahren wurde der erste Abso-  
lute Run-Store in Bonn eröffnet. Eine  
Erfolgsgeschichte. „Es handelt sich

nicht um ein Franchise-System“, betont  
Seifert. „Der Händler bleibt bei unse-  
rem Konzept freier Unternehmer, kann  
aber von der Beratung, von Zuschüs-  
sen der Partnermarken und unserer  
Unterstützung im Marketing, Daten-  
austausch und beim Wareneinkauf pro-  
fitieren.“ Nach Neueröffnungen 2023  
in Lüttich und Brüssel gibt es aktuell  
zehn „Absolute Run“-Stores in Belgien  
und Deutschland. Weitere sind für die-  
ses Jahr in Aschaffenburg, Düsseldorf  
sowie Amsterdam geplant. Ziel sei es,  
bis 2025 mehr als 20 weitere Handels-  
partner für das einheitliche, stationäre  
Shop-Konzept für Spezialisten in Euro-  
pa zu gewinnen.

## **„LEIDENSCHAFT FÜR DAS LAUFEN AUF DAS NÄCHSTE LEVEL HEBEN“**

Johannes Nölscher, Geschäftsführer  
bei Schuhhaus Kaufmann, ist von dem  
Konzept überzeugt. „In enger Zusam-  
menarbeit können wir hier von der  
Running-Expertise von Sport 2000  
profitieren. Sowohl was unser Sor-  
timent betrifft als auch beim Laden-

bau. Mit dem Schritt zum Absolute  
Run-Konzept wollen wir die Leiden-  
schaft für das Laufen auf das nächste  
Level heben“, so Nölscher.

Ein Blick über die 200 Quadratmeter  
Verkaufsfläche offenbart schnell: Hier  
findet die Laufkundschaft ihr König-  
reich, egal ob Anfänger, Hobbyläufer  
oder ambitionierter Athlet. Eine Lauf-  
bahn verbindet den Eingangsbereich  
mit dem Untergeschoss. Dort können  
Schuhe ausführlich getestet werden.  
Technische Unterstützung bei der Be-  
ratung bieten eine Highspeed-Kamera  
sowie eine 3D-Vermessung der Füße.

Der Absolute Run-Store in Würz-  
burg verfügt sogar über ein neues  
Currex-5D-Lauflabor, in dem Kame-  
ras die komplette Laufbewegung fil-  
men und zu einem Profil verarbeiten.  
Dadurch können Stärken individuell  
ausgebaut oder Fehlstellungen und  
Überlastungsbeschwerden vermei-  
den werden. Der Laufladen Bonn, seit  
2019 der erste Absolute Run-Store  
überhaupt, punktet mit einer 14 Meter  
langen Kunststoffbahn, auf der eine



EQUIPMENT

MODE

Fotos: Maximilian Fink

Gemeinsam mit dem Team von On entstand im Jahr 2023 der On Cloudcore. Das „Running Speciality Modell“ gibt es in dieser Ausstattung nur bei den ausgewiesenen Running Experts

## WEITERENT- WICKLUNG

Hochgeschwindigkeits-Kamera den gesamten Bewegungsablauf von Knien, Hüfte, Becken und Schultern aufnimmt und analysiert.

Eine Fokussierung auf spezialisierte Sporthändler und die Entwicklung spezifischer Handelskonzepte ist nichts Neues bei Sport 2000. 2014 gründete das Unternehmen die Einheit „Die Lauf-Profis“, die 2019 durch die Idee der „Running Experts“ abgelöst wurde. Auch, weil die Internationalisierung immer wichtiger wurde.

Sport 2000, in Deutschland mit knapp 1000 Handelspartnern und 1500 stationären Sportfachgeschäften präsent, folgt damit verstärkt seinem eigenen Marken-Claim „Home of Experts“. Über 200 „Running Experts“ gibt es in Europa. Ein Zusammenschluss von selbstständigen und auf das Thema Running fokussierten Händlern.

„Auch hier arbeiten wir gut zusammen, aber es geht insgesamt freier zu als bei unserem Absolute Run-Konzept“, erläutert Seifert. „Hier sehen wir uns eher in einer Kooperation, in der wir versuchen, gemeinsam Produkte zu erarbeiten, die gut sein könnten für den Endverbraucher“, so der 53-Jährige. Zu den Services zählen auch gemeinsame Messeauftritte, Marketingaktionen und Ideen, die es weiterzuspinnen gelte. Kriterien, um in das Netzwerk aufgenommen zu werden, seien eine hohe Beratungskompetenz und ein ausgeprägter Community-Gedanke. „Der Händler sollte sich als ‚Home of Running‘ verstehen und nicht nur ein Laufladen sein, der Produkte verkauft“, so Seifert. „Mit den ‚Running Experts‘ verfügen wir über das größte unabhängige Netzwerk an spezialisierten Laufsporthändlern in Europa“, sagt Jörg Seifert, der

klarstellt, dass sich beide Modelle ergänzen. „Ohne die ‚Running Experts‘ gäbe es kein ‚Absolute Run‘ und ohne ‚Absolute Run‘ gäbe es auch keine ‚Running Experts‘“, so Seifert, der früher Leichtathlet war und heute gerne Fahrrad fährt, schwimmt und als „Event-Läufer“ da läuft, wo es ihm Spaß macht.

### „ERLEBNISKAUF IST UNS GANZ WICHTIG“

Spaß soll möglichst auch die Kundschaft in den Läden haben: „Erlebniskauf ist uns ganz wichtig. Heutzutage reicht es nicht mehr aus, einfach die Tür zu öffnen und alle sind zufrieden. Wir müssen als stationärer Handel immer auch die Extra-Meile gehen“, meint Seifert.

Die Extra-Meile sei auch im Hinblick auf den immer stärker werdenden On-



# „Wir müssen als stationärer Handel immer auch die Extra-Meile gehen.“

line-Handel wichtig. „Unsere breite Plattform der europäischen ‚Running Experts‘ mit einer hohen Expertise als Gegengewicht zu den eher online getriebenen Stores hilft uns hier enorm.“ Natürlich spielen das Onlinegeschäft bei den „Running Experts“ auch eine Rolle, aber eine eher untergeordnete bei einem Anteil von unter zehn Prozent. Und: Die Wahrscheinlichkeit, sich mit einem Schuh zu verletzen, sei beim Internetkauf ohne jegliche Beratung wesentlich höher, als mit einer fundierten Analyse im Geschäft.

## „DIE RICHTIGEN SCHUHE AN DIE RICHTIGEN FÜSSE BRINGEN“

„Wir wollen die richtigen Schuhe an die richtigen Füße bringen und das können nur Spezialisten“, sagt Seifert und zieht die nächste Trumpfkarte aus dem Ärmel: Exklusivmodelle. Die „Running Experts“ kooperieren seit vielen Jahren eng mit den wichtigsten Marken der Sport 2000-Gruppe. Das sind Asics, Brooks, Hoka, Karhu, New Balance, On, Saucony und auch Adidas. In Zusammenarbeit mit diesen Firmen werden im Frühjahr und Sommer 2024 insgesamt 22 neue Laufschuhmodelle auf den Markt kommen, die ausschließlich bei Sport 2000 erhältlich sein werden. Die Verbundgruppe nennt diese Exklusivmodelle „Running Specialty Products“, kurz RSPs.

„Wir schauen aber nicht unbedingt der Strategie wegen auf die RSPs. Wir wollen qualitativ hochwertige und immer wieder verbesserte Produkte anbieten und dabei möglichst eine große Bandbreite abbilden“, so Seifert. Das habe nichts mit Arroganz oder Überheblichkeit zu tun, weil man es vielleicht besser könne, „aber es ist schon so, dass wir dem Käufer, der in den Laden kommt,

etwas Besonderes bieten wollen“. Und das mit wachsendem Erfolg. Die Hälfte der zehn meistverkauften Modelle seien RSPs. „Daran merkt man schon, dass das mittlerweile auch ein Wirtschaftsfaktor ist, ein wichtiger Eckpfeiler unseres Geschäfts.“ Der Endverbraucher kann sich auf Qualität und Kontinuität bei Nachfolgemodellen verlassen.

## BINDEGLIED ZWISCHEN HANDEL UND INDUSTRIE

Als Bindeglied zwischen Handel und Industrie fungiert bei Sport 2000 Julien Jeandré. Der 29-Jährige beobachtet als „Merchandise Manager Running“ ständig den Markt, spürt Trends auf und sucht nach Lücken, die die Händler in ihrem Sortiment füllen können. „Die Hersteller produzieren in erster Linie Standardmodelle, sogenannte ‚Inlines‘. Wir möchten aber möglichst viele exklusive Modelle anbieten, die maßgeschneidert sind für unterschiedliche Anforderungen wie beispielsweise Stabilität oder Dämpfungshärte“, sagt der ambitionierte Läufer mit einer Marathonbestzeit von 2:31:59 Stunden. Die Entwicklung der RSPs laufe in enger, fast schon freundschaftlicher Zusammenarbeit ab und die Spezifizierung der Schuhe sei gar nicht so kostspielig und zeitaufwendig, wie man vermuten möchte. Wie die Zusammenarbeit funktioniert, erklärt Jeandré im Interview auf Seite 121.

## KARHU ARBEITET EXKLUSIV MIT DER SPORT 2000 ZUSAMMEN

Beispiel Karhu. Die finnische Traditionsmarke, 1916 gegründet und bekannt geworden durch die „fliegenden Finnen“ Hannes Kolehmainen und Paavo Nurmi, arbeitet in Deutschland seit acht Jahren exklusiv mit Sport 2000-Händ-

lern zusammen. „Ein Laufschuhkauf ist Vertrauenssache und sollte immer auch mit einer Top-Beratung verbunden sein, damit nichts schiefgehen kann“, sagt Udo Kithier, seit 2018 Repräsentant für Vertrieb und Training für das Familienunternehmen. „Es geht ja auch um Gesundheit und Verletzungsprophylaxe, da fühlen wir uns am wohlsten, wenn der Kunde eine umfassende und qualitativ hochwertige Beratung erhält.“ Vor diesem Hintergrund und einer Neuausrichtung der Marke Karhu, was auf Finnisch „Bär“ bedeutet, war maßgebend, dass man mit den Besten am Markt zusammenarbeiten wollte. „Und das sind die ‚Running Experts‘“, betont der 56-Jährige.

In den USA arbeitet Karhu mit dem Händlerverbund „Fleet Feet“ zusammen, einem ähnlich spezialisierten Händlernetzwerk, dem rund 270 Läden angehören. Man habe mit der exklusiven Zusammenarbeit in den USA und Europa sehr gute Erfahrungen gemacht. „Wir wollten beim Verkauf Qualität statt Quantität“, sagt Kithier, der seine ersten Schritte als Verkäufer, und später als Berater und Personalentwickler, bereits 1995 zu Studienzeiten gemacht hat.

Auf Augenhöhe sei auch die Zusammenarbeit mit Sport 2000. „Es ist natürlich von großem Vorteil, wenn auf der anderen Seite des Tisches ebenfalls aktive Läuferinnen oder Läufer sitzen, die ihr Handwerk verstehen“, betont Kithier. Bei einem Modellupdate gehe man rund zwölf bis 15 Monate vor dem Launchtermin mit Prototypen in verschiedenen Größen auf den Partner zu, tausche sich aus, sammle Feedback und setze Verbesserungsvorschläge um. Die Produktentwicklung habe sich bereits ein halbes Jahr davor mit Veränderungen



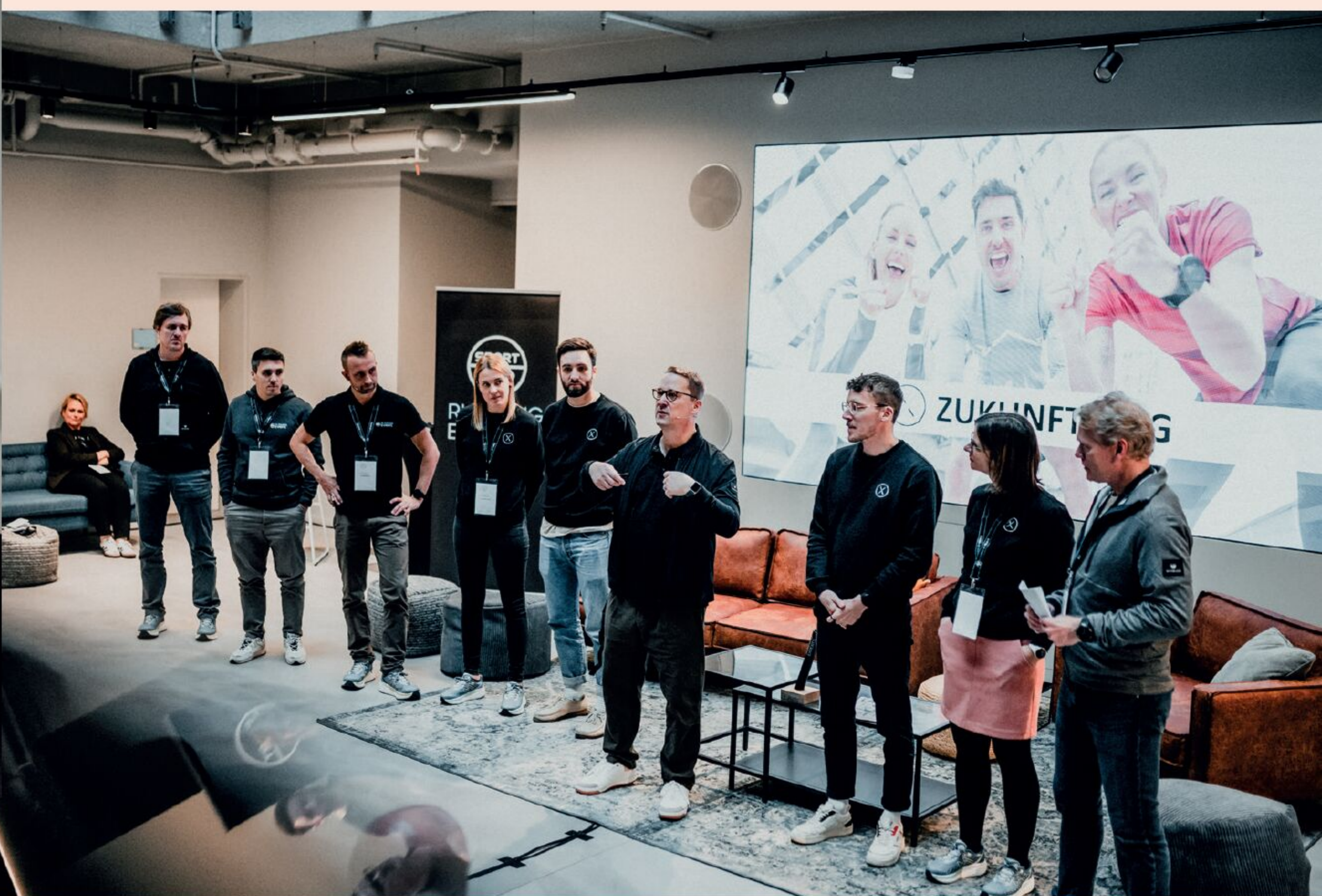


## EXPERTEN FÜR DEN HANDEL

Fotos: Tom Kieslich



Leitet bei der Sport 2000 die „Division Running“: Jörg Seifert (li.) kümmert sich mit seinem Team aus Fachhandels-, Vertriebs- und Marketing-Spezialistinnen und -spezialisten darum, dass alle Händler, die sich als „Running Experts“ auf das Thema Laufsport fokussieren, die bestmögliche Unterstützung und Beratung erhalten. Ein Schwerpunkt von Seifert und seinem Team ist der Ausbau des Absolute Run-Konzeptes – auch auf europäischer Ebene



und möglichen Farboptionen auseinanderzusetzen. Am Ende stehe das fertige Produkt, das abschließend bei Sport 2000 im Rahmen der sogenannten „Warenkommission“ nochmal final auf dem Prüfstand stehe.

### „LAUFSPEZIALISTEN TRAGEN DIE RUNNING-DNA IN SICH“

Beispiel Asics. Die japanische Brand setzt konsequent auf Differenzierung. „Das ist für uns der Schlüssel zum Erfolg. Wir wollen das richtige Produkt am richtigen Ort präsentieren“, sagt „Field Sales Manager“ Martin Aschenbrenner. Die Anforderungen und Ansprüche der Konsumentinnen und Konsumenten seien die Basis bei der Laufschuhentwicklung und müssten mit der Ausrichtung des Händlers Hand in Hand gehen. „Idealerweise verbinden wir mit unserem Sortiment beide Welten“, sagt der 59-Jährige, der das Geschäft aus dem Effeff kennt und seit über 27 Jahren im Vertrieb arbeitet, davon 20 Jahre bei Asics.

Der ambitionierte Marathonläufer mit einer Bestzeit von 2:25:12 Stunden ist als Verkaufsleiter verantwortlich für

die Fachhändler in Süddeutschland, aber auch für die strategische Entwicklung der Laufspezialisten in Deutschland und damit wichtiger Ansprechpartner für die Running Experts. „Ich bin mit den Laufspezialisten quasi groß geworden und wir sind gemeinsam gewachsen“, sagt er augenzwinkernd. Insbesondere in Deutschland sei die Laufspezialisten-Szene sehr stark ausgeprägt und für das Europageschäft von Asics von zentraler Bedeutung: „Die Laufspezialisten tragen die Running-DNA in sich. Genauso wie wir.“

In den Anfangsjahren der Zusammenarbeit ging es zunächst überwiegend um exklusive Farbwege. „Aufgrund der Entwicklung des Marktes und der immer stärkeren Differenzierung haben wir mit der Zeit begonnen, an Exklusivmodellen zu arbeiten. Dabei ist es heutzutage wichtig, Komfort und Stabilität zu berücksichtigen und auf neueste Technologien zurückzugreifen, damit die RSPs auch im Trend der Zeit liegen“, betont Aschenbrenner. Dazu fänden halbjährliche Treffen in der Asics-Europazentrale in Hoofddorp bei Amsterdam

statt, um verschiedene Modelloptionen zu besprechen. „Im Entwicklungsprozess holen wir uns regelmäßig das Feedback der Laufspezialisten.“

In der kommenden Frühjahr-/Sommer-saison bietet Sport 2000 drei Exklusivmodelle von Asics an, darunter den „Gel-Pursue 9“, ein Neutralschuh mit optimaler Balance zwischen perfekter Dämpfung und hinreichender Stabilität. „Wir wissen aus Studien in unserem Forschungsinstitut in Kobe, Japan, dass sich nach einer gewissen Laufzeit mit einhergehender Ermüdung der Bewegungsablauf deutlich verändert. Und das auch bei gut ausgebildeten Läuferinnen und Läufern“, sagt Aschenbrenner. Der Laufschuh müsse daher „Reserven“ in der Stabilität und Führung besitzen.

### DER BROOKS DEFYANCE – EIN BEST-SELLER DER LAUFSPEZIALISTEN

Beispiel Brooks. Die US-amerikanische Marke ist der Spezialist unter den Laufspezialisten. Seit 2001 produziert das Unternehmen ausschließlich Laufschuhe. Die Anfänge aus dem Jahr 1914





## **SCHUHE, DIE ES NUR BEIM SPEZIALISTEN GIBT**

Ob Brooks Defyance, Asics Gel-Pursue oder Karhu Mestari Run: Kunden können sicher sein, dass sie im Fachhandel beste Beratung und einen Schuh bekommen, den es so nicht im Netz zu kaufen gibt

Fotos: Thomas Kettner

liegen in einer kleinen Fabrik für Ballett- und Badeschuhe in Philadelphia. Dem Thema Spezialschuhe ist man sich treu geblieben und ist damit bei den Laufspezialisten genau an der richtigen Adresse. „Die starke Verbindung zum Handel hat für uns höchste Priorität“, sagt „Sales Manager Germany“ Sven-Niclas Rick. Der enge Austausch mit den Laufspezialisten finde bereits seit über 20 Jahren statt. „Unsere Händler sind absolute Experten auf dem Gebiet. Durch das Feedback erhalten wird fundiertes Fachwissen, das wir direkt für zukünftige Modelle und deren Entwicklung nutzen können“, erläutert der 35-Jährige, der seit zehn Jahren für Brooks tätig ist. Mit dem „Defyance 13“ und dem „Hyperion Max 2“ stehen bei den „Running Experts“ ab Sommer 2024 zwei RSPs in den Regalen. Insbesondere der „Defyance“ ist für Brooks und Sport 2000 so etwas wie der heimliche Star unter den Laufschuhen und das seit Jahren erfolgreichste Modell: 2023 lag der

Anteil dieses Modells nach Angaben von Sport 2000 bei rund 4 Prozent aller verkauften Laufschuhe. Die 13. Auflage des Defyance ist das Ergebnis einer ständigen Überprüfung durch die Händler.

„Dieser ständige Input ist für unsere Produktentwicklung einfach unersetzlich“, sagt Rick, der durch die langjährige Expertise und ausschließliche Fokussierung auf den Laufsport einen Wettbewerbsvorteil sieht. „Unsere Produkte werden stets nach dem Motto ‚von Läufern für Läufer‘ entwickelt. Genau diese Spezialisierung und dieser Gedanke verbindet uns sehr stark mit dem Fachhandel und ist möglicherweise auch ein Grund dafür, dass wir die Nummer eins bei den Laufspezialisten in Deutschland sind.“

Die Nummer eins strebt auch Sport 2000 in vielen Märkten an. „Wir verkaufen mit den ‚Running Experts‘ weit mehr als eine Million Paar Schuhe pro Jahr“, sagt Jörg Seifert. „Wenn wir 20 Prozent des Marktes abbilden, dann

sind wir zufrieden. Wir wollen aber die richtigen 20 Prozent ansprechen“, so Seifert und meint diejenigen, „die das Laufen ernst nehmen und dabei nicht ihre Gesundheit aufs Spiel setzen wollen“. Wichtig sei natürlich auch, eine gewisse Marge zu erzielen. „Hätten wir die nicht, könnten wir nicht die ganzen Zusatzleistungen anbieten, die der Kunde in unseren Läden und auch außerhalb auf Community Runs oder Events erhält.“

Neben den Exklusivmodellen sei die Top-Beratung ein großer Nutzen, der am Ende auch seinen Wert habe und den der Kunde auch gerne bezahle. Wer sich die Mühe mache, in ein Geschäft zu gehen, der suche sicherlich nicht das Produkt, das er auch woanders oder günstiger im Internet kaufen könne. „Unsere Mission ist es, die lokale Community durch das Laufen gesund zu halten. Und das mit der bestmöglichen und individuellen Beratung vor Ort“, betont Seifert. Ob in Heilbronn, Brüssel oder Bonn.




**JULIEN  
JEANDRÉE**
**INTERVIEW**

# „Ständig mit einem Ohr am Markt“

Julien Jeandrée war im Jahr 2023 schnellster Läufer beim größten deutschen Firmenlauf in Frankfurt. Das Laufen gehört für ihn zum Leben wie Essen und Trinken

Julien Jeandrée ist seit zwei Jahren „Merchandise Manager Running“ bei Sport 2000. Der ambitionierte Läufer mit einer Marathonbestzeit von 2:31:59 Stunden erläutert, wie die Zusammenarbeit mit den Laufschuhherstellern bei der Entwicklung von Exklusivmodellen abläuft und warum der stationäre Fachhandel so wichtig für den Endkunden ist.

## Julien, was macht ein „Merchandise Manager Running“?

Ich schaue mir den Markt und aktuelle Trends ganz genau an und suche nach Lücken bei unseren Händlern. Dementsprechend informiere ich unsere Industriepartner, wie sie ihre Produkte anpassen sollten. Es ist eine interessante Mischung aus einer Analyse der vorhandenen Daten, Zahlen und Fakten und einer Beratung unserer Lieferanten. Ich bin ständig mit einem Ohr am Markt, damit wir gemeinsam erfolgreich sein können.

## Du hast zweieinhalb Jahre im Absolute Run Laufladen Bonn gearbeitet. Welche Erfahrungswerte und Erkenntnisse hast du zu Sport 2000 mitnehmen können?

Auf der Fläche gearbeitet zu haben, ist ein großer Vorteil. Hier bist du ganz nah am Kunden und an der Kundin dran und bekommst Feedback aus erster Hand. Du kannst hautnah die Reaktion auf einen Schuh miterleben. Das ist schon Gold wert. Ab an versuche ich immer noch auf der Verkaufsfläche zu sein, um wieder frischen Input zu bekommen

## Was ist dem Käufer und der Käuferin von Laufschuhen im Laden am wichtigsten?

Hier muss man differenzieren. Es gibt einmal den Neukunden und die Neukundin, die völlig unbedarft in das Geschäft kommen und alles ganz spannend finden. Hier punkten wir mit einer sehr umfassenden Beratung und müssen sicherlich etwas mehr erklären. Und dann gibt

es die erfahrenen Läuferinnen und Läufer, die die Abläufe bereits kennen. Die möchten umfassend über die neuen Features informiert werden. Hier geht es dann auch darum, den Community-Aspekt auszuspielen, den angebotenen Lauftreff und auch unser Bonusprogramm vorzustellen.

## In der kommenden Saison bietet Sport 2000 in Kooperation mit verschiedenen Firmen über 20 exklusive Modelle an. Warum?

Die Hersteller produzieren in erster Linie Modelle, die für eine breite Masse geeignet sind. Wir haben es uns in enger Zusammenarbeit mit den Herstellern zur Aufgabe gemacht, möglichst viele Modelle anzubieten, die maßgeschneidert für unsere Zielgruppe sind. Wir sehen zum Teil etwas andere Anforderungen bei Stabilität oder Dämpfungshärte. Solche Modelle sind für die Händler sehr wichtig, die dadurch natürlich eine größere Breite in ihrem Angebot abbilden können. Kundenbindung ist auch ein sehr wichtiger Aspekt, denn meistens sind die Nachfolger unserer Exklusivmodelle, die wir Running Specialty Products (RSP) nennen, ausschließlich bei uns erhältlich.

## Wie läuft eine Kooperation ab?

Gemeinsam mit der Marke schauen wir uns bestehende Modelle an und überlegen, was wir noch verändern können, damit der Schuh spezifische Kundenbedürfnisse erfüllen kann. Für die Marken geht es auch um Glaubwürdigkeit, um zu zeigen, dass man mit dem Fachhandel eng zusammenarbeiten möchte.

## Kannst du ein konkretes Beispiel nennen?

Ich nehme das Beispiel Adidas, weil wir die Partnerschaft erst kürzlich etabliert haben. Gemeinsam mit dem Produktmanagement gibt es zunächst eine Analyse des aktuellen und zukünftigen Portfolios. Dabei schauen wir uns an, welches Modell am besten zu

unseren Kunden passen würde. Wir haben uns für den „Supernova Solution“ entschieden, das ist das gestützte Modell von dem neu gelaunchten Schuh „Supernova Rise“. Dann haben wir überlegt, was wir an diesem Modell noch verbessern können, um es noch spezifischer für unsere Kundinnen und Kunden zu machen. Nach diversen Tests haben wir entschieden, das Obermaterial mit TPU zu verstärken, um eine höhere Festigkeit zu erzielen. Darüber hinaus haben wir gemeinsam mit den Designerinnen und Designern von Adidas die Optik angepasst. Dann brauchte das Kind noch einen Namen. Wir haben uns für „Charge“ entschieden, weil wir in der Vergangenheit bereits mit diesem Modell gearbeitet haben. Jetzt heißt das Exklusivmodell „Supernova Charge“ und wird im Juni 2024 gelauncht.

## Mit anderen Herstellern läuft das ähnlich ab?

Nehmen wir On. Wir haben seit Juli 2023 den „Cloudcore“ in der Produktrange. Hierzu gab es lange Briefings, Meetings und Besuche im On-Labor in Zürich gemeinsamen mit deren Produktmanagern. Mit unserer Produkt-Gruppe EU, ein Gremium aus einigen der größten Händler Europas, haben wir den mittlerweile erfolgreichsten Performance-Schuh der Marke On weiterentwickelt.

## Du bist selbst ein ambitionierter Läufer mit einer Marathonbestzeit von 2:31:59 Stunden. Was bedeutet für dich Laufen?

Für mich ist Laufen ein sehr wichtiger Lebensinhalt, mein Beruf, meine Passion und letztlich auch der Ort, wo ich meinen Ausgleich finde. Wenn es mir schlecht geht, gehe ich laufen, wenn es mir gut geht, gehe ich laufen. Ich denke oft ans Laufen und muss auch mal Abstand davon haben, aber es ist Teil meines Lebens und wird es für immer sein.



› TRAINING EINFACH ERKLÄRT ‹

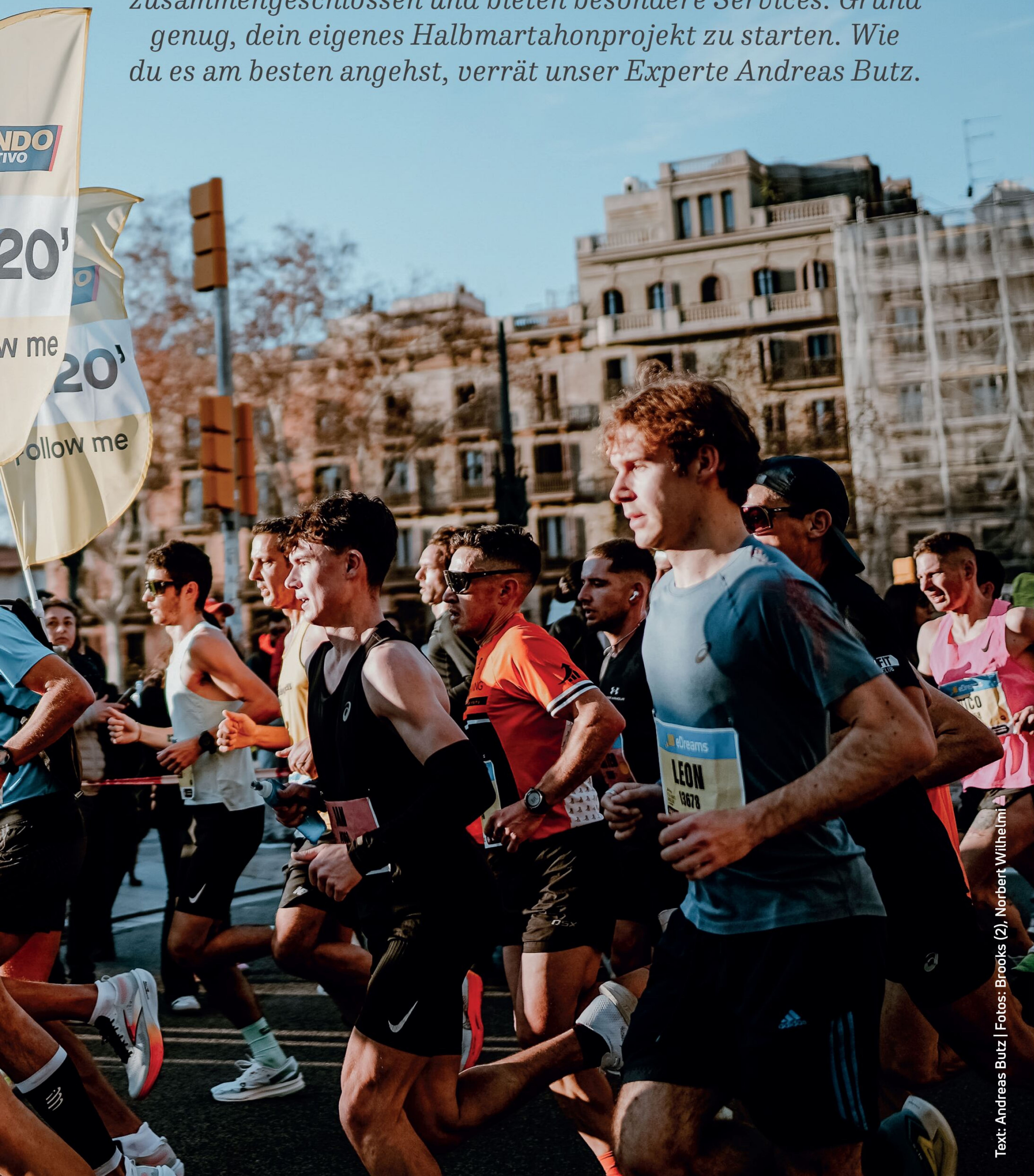
# DEIN WEG ZUM HALBMARATHON

*Halbmarathon boomt. Weil 21,1 Kilometer einfach Spaß machen. Und lang genug sind, um tolle Städte kennenzulernen. Im Frühjahr 2024 liefen beispielsweise mehr als 28.000 in Barcelona. In Berlin gehen Jahr für Jahr beim ausgebuchten Generali Berliner Halbmarathon über 35.000 an den Start.*





*Mittlerweile gibt es auf der halben Distanz sogar das Gegenstück zu den World Marathon Majors. Die großen Halbmarathon-Events in Berlin, Cardiff, Kopenhagen, Lissabon, Prag und Valencia haben sich zur Rennserie der SuperHalbs zusammengeschlossen und bieten besondere Services. Grund genug, dein eigenes Halbmarathonprojekt zu starten. Wie du es am besten angeht, verrät unser Experte Andreas Butz.*





↳ **Halbmarathonlaufen ist toll. Einen Halbmarathon schaffen können alle. Zum leidenschaftlichen Halbmarathon-Fan wird aber nur, wer optimal vorbereitet an den Start geht, das Rennen bei allem Wettkampf auch genießen kann und nach der Ziellinie denkt: „Das war jetzt wirklich geil. Nochmal!“**

Du willst den Halbmarathon in drei oder sechs Monaten laufen? Entscheidend für den Erfolg sind in jedem Fall Kondition und Disziplin. Disziplin hilft, wenn die Motivation einmal ausbleiben sollte. Und Kondition ist die Folge von vielen langen Trainingsläufen. Du kannst einen Halbmarathon sehr gut mit drei Trainingseinheiten pro Woche schaffen. Wenn du höhere Ziele hast, solltest du als vierte Laufeinheit noch ein Intervalltraining planen. Es ist die Extraportion Training für eine bessere Laufathletik und dein Tempogefühl.

Ein guter Laufcoach plant das Training immer von hinten nach vorne. Also vom Rennen über die Halbmarathondistanz in der angepeilten Zielzeit bis an den Beginn des passenden Trainingsplans. Auch du solltest wissen, was beim Finale deines Trainingsplans auf dich zukommt, dann ist dir auch der Start ins Halbmarathontraining verständlich. Daher der ungewöhnliche Aufbau der Trainingstipps. Hier wird rückwärts gezählt: Vom Rennen über die Taperingphase und die letzten drei Monate bis hin zu den ersten drei Monaten deines Trainings.

## Die Taperingphase

Die letzten Wochen vor dem Halbmarathon sind die Taperingphase. So nennt man die zwei- oder dreiwöchige Regeneration vor dem Rennen. In dieser werden die Umfänge heruntergefahren, damit du auf den Tag genau halbmarathonfit bist. In den zwei bis drei letzten Wochen vor dem Halbmarathon

reduzierst du deine wöchentlichen Laufkilometer auf 75 bis 50 Prozent des maximal bisher erreichten Wochenumfangs und behältst – idealerweise dienstags – einen lockeren Tempowechsellauf bei. Vorausgesetzt, du hast zuvor drei oder sechs Monate planvoll trainiert und warst meistens gesund, wird sich der gewünschte Erfolg beim Rennen sehr sicher einstellen. Bedenke: Durch die Reduzierung der Umfänge stärkst du die physiologische Anpassung an die Trainingsreize. Du regenerierst und erholst dich von den Trainingsanstrengungen für den besonderen Tag, an dem du in deinen Halbmarathon startest.

## Noch drei Monate bis zum Halbmarathon

In den zehn Wochen vor der Taperingphase bist du im Aufbautraining und du solltest sechs Dauerläufe über 2:10 bis 2:30 Stunden schaffen. Länger zu laufen ist möglich, kürzer aber nur dann, wenn deine aktuelle Zehn-Kilometer-Zeit unter 40 Minuten liegt. Benötigst du hingegen bei einem Zehn-Kilometer-Rennen mehr als 1:20 Minuten, dann rechne jeweils 10 Minuten auf die Laufdauer.

In der Regel steigert man die wöchentlich einmal (bei den meisten am Wochenende) absolvierten langen Läufe in Zehn-Minuten-Stufen. Zwei Wochen lang jeweils 2:10 Stunden, dann zweimal 2:20 Stunden und schließlich zweimal 2:30 Stunden, bevor die Taperingphase beginnt. Zwischen den Zwei-Wochen-Blöcken mit gleicher Lauflänge macht sich jeweils eine Regenerationswoche gut, in der du am Wochenende nur die Hälfte der Dauer des letzten langen Laufs trainierst. Wer dies genauso umsetzt, hat schon viel gewonnen. Denn viele absolvieren vor dem Halbmarathon zu wenig lange Dauerläufe und erleben dann im Rennen ir-

### Dein LÄUFT.-Trainingsplan auf laufen.de

#### Analysiere dein Potenzial und finden den idealen Plan für dich

Auf laufen.de findest du bewährte Standardtrainingspläne für die häufigsten Zeitziele auf den beliebtesten Strecken: Zehn Kilometer, Halbmarathon und Marathon. Du kannst auch den Einstieg ins Laufen nach Plan gestalten. Diese Pläne stehen LÄUFT.-Abonnentinnen und -Abonnenten kostenlos zur Verfügung und können aufeinander aufbauend verwendet werden, sodass du nach deinem Einstieg über den ersten Zehn-Kilometer-Wettkampf innerhalb eines Jahres den ersten Halbmarathon laufen kannst. Daneben bieten wir dir aber auch die Möglichkeit, herauszufinden, was für dich mit dem richtigen, individuellen Trainingsplan möglich ist. Die Potenzialanalyse bieten wir in Kooperation mit unserem Experten Andreas Butz und dessen Unternehmen Laufcampus an. Nachdem du deine bisherige(n) Bestzeit(en) online angegeben hast, erfährst du, welche Ziele du realistisch anpeilen solltest und kannst dir dann einen individuellen Trainingsplan erstellen lassen, mit dem du dein Potenzial voll ausschöpfst und am Tag X deine beste Leistung abrufen wirst. Und sollte das Training doch mal nicht nach Plan laufen, kannst du dich von einem Coach aus dem Laufcampus-Netzwerk persönlich beraten lassen.

DIREKT ZUR POTENZIAL-  
ANALYSE UND ZU DEINEM  
TRAININGSPLAN



laufen.de/d/trainingsplaene





gendwann zwischen Kilometer 15 und 17 einen Einbruch. Das kannst du vermeiden: durch mindestens sechs lange Läufe in den letzten drei Monaten vor deinem Halbmarathon.

## Noch sechs Monate bis zum Halbmarathon

Die Grundlagen dafür hast du schon in den ersten drei Monaten deines Halbmarathontrainings gelegt, indem du deinen wöchentlichen langen Lauf von 1:30 auf 2:00 Stunden gesteigert hast. Die Steigerung erfolgte ebenfalls in Zehn-Minuten-Stufen. Zweimal 1:40 Stunden, zweimal 1:50 Stunden und zweimal 2:00 Stunden. Zwischen den Zwei-Wochen-Blöcken mit gleichlanger Laufzeit liegt wieder jeweils eine Regenerationswoche, in der du deinen langen Lauf nach bereits oben beschriebenem Muster (Hälfte der Laufzeit der Woche davor) kürzt. Nach den beiden zweistündigen Läufen kannst du dir zwei Wochen regeneratives Lauftraining gönnen. So wirst du garantiert fit für die entscheidenden drei Monate vor dem Halbmarathon.

Aus dieser Logik ergibt sich auch, was du tun solltest, bevor ein sechsmonatiges Training für einen Halbmarathon beginnt: Bringe dich durch vorsichtig aufgebautes Lauftraining in die Lage, mindestens 1:30 Stunden lang durchlaufen zu können.

## So findest du das richtige Tempo für deine Läufe

**Langer Dauerlauf (mehr als 90 Minuten, einmal pro Woche):** Die über eineinhalbstündigen Läufe absolvierst du als „Langsame Dauerläufe (LDL)“. Dabei erreichst du 71 bis 75 Prozent der maximalen Herzfrequenz (Hfmax).

**Kürzere Läufe (40 bis 60 Minuten, zweimal pro Woche):** Zwei kürzere Läufe gestaltest du abwechselnd als „Mittlere Dauerläufe“ (MDL) mit 76 bis 80 Prozent deiner maximalen Herzfrequenz und als „Zügige Dauerläufe“ (ZDL) im Bereich von 81 bis 85 Prozent deiner maximalen Herzfrequenz.

### Unser Experte Andreas Butz ...

... ist selbst über 190-maliger Marathonläufer und Trainer der Trainer. Der Gründer der Laufcampus-Akademie bildet Laufbegeisterte zu Lauf- und Personal-Trainern und -trainerinnen aus. In LÄUFT. schreibt er darüber, was Sportlerinnen und Sportler noch besser macht. Unsere Trainingspläne auf [laufen.de](http://laufen.de) bieten wir in Kooperation mit seinem Unternehmen Laufcampus an.

Mehr Infos unter: [www.laufcampus.de](http://www.laufcampus.de)

## Das Training zwischen den langen Läufen

Der einmal wöchentliche lange Lauf ist zwar entscheidend für den erfolgreichen Halbmarathon, aber natürlich nicht das einzige Training. Die meisten Läuferinnen und Läufer planen die langen Läufe am Wochenende. Unter der Woche reichen drei kürzere Laufeinheiten zwischen 40 und 60 Minuten. Diese werden idealerweise in unterschiedlichen Geschwindigkeiten gelaufen. Das führt dazu, dass du in unterschiedlichen Pulsbereichen trainierst, was optimal ist, um deine Leistung zu verbessern. Um die Trainingsbereiche zu treffen, trainierst du nach Herzfrequenz. Dazu benötigst du eine Laufuhr mit Herzfrequenzmessung und musst wissen, wie schnell dein Herz unter Belastung maximal schlagen kann. Wie du deine maximale Herzfrequenz ermittelst, liest du auf [laufen.de](http://laufen.de).

### Deine maximale Herzfrequenz



Auf [laufen.de](http://laufen.de) erfährst du, wie du sie ermittelst!





Kurz vor dem Ziel noch genügend Kraft zum Feiern haben. Auch das ist Halbmarathon. So wie hier am Cheering Point von Brooks in Barcelona



Reisen um zu Laufen? Oder Laufen um zu Reisen? Zum Halbmarathon gibt es lohnende Ziele auf der ganzen Welt. Jedes Jahr im Februar lockt Barcelona zu den 21,0975 Kilometern nach Katalonien

## Die Extraportion Fitness: So gelingt dein Intervalltraining

Auch Intervalltraining hat seine Geschichte, die hier von hinten nach vorn erzählt werden soll. Vom Happy End, dem erfolgreichen Halbmarathon, bis hin zum Einstieg in diese Intervalle, mit denen Tempotraining gemeint ist, bei dem mehrere kurze Belastungen hintereinander folgen, immer wieder unterbrochen von Geh- oder Trabpausen. Abgerundet wird das Intervalltraining von 15 Minuten Einlaufen vorher und 15 Minuten Auslaufen hinterher.

Ziel dieser Halbmarathontrainingsplanung ist, dass das wichtige Renntempo in der finalen Phase der Halbmarathonvorbereitung trainiert wird. Das anspruchsvollste Intervalltraining sollte etwa zehn bis zwölf Tage vor dem Halbmarathon stattfinden. Also in der vorletzten Woche vor dem Halbmarathon.

Die Laufcampus-Methode, die den in LÄUFT. und auf laufen.de angebotenen, individuellen Trainingsplänen zugrunde liegt, arbeitet mit sechs verschiedenen Renngeschwindigkeiten. Das schnellste Renntempo ist das Ein-Kilometer-Renntempo (1RT), gefolgt vom Drei-Kilometer-Renntempo (3RT), Fünf-Kilometer-Renntempo (5RT), Zehn-Kilometer-Renntempo (10RT), Halbmarathon-Renntempo (HMRT) und dem Marathon-Renntempo (MRT). Gemeint ist damit die individuelle Geschwindigkeit, die ein Läufer oder eine Läuferin auf der jeweiligen Distanz mit voller Anstrengung über die komplette Streckenlänge aufrechterhalten kann.

Gedanklich steht natürlich das Tempo im Mittelpunkt des Trainings, das beim Rennen gefordert wird, in deinem Fall das Halbmarathonrenntempo. Im Trainingsplan kommt dieses Tempo aber erst zum Schluss. Das Training dieser Laufgeschwindigkeit, gerne auch als Halbmarathon-Pace bezeichnet,



# Dein Vorteils-Abo



**+PRÄMIE**  
im Wert von  
20 Euro  
und mehr!



» GRATIS!

SOCKEN MIT  
SCHUTZ VOR BLASEN

KOSTEN SONST FAST 20 €!

**Das Jahres-Abonnement von LÄUFT. ist  
jetzt viel mehr als ein Zeitschriften-Abo.  
Wer jetzt bestellt, bekommt:**

- » zweimal pro Jahr LÄUFT. als Magazin
- » ständig exklusive Infos auf laufen.de
- » reduziertes Startgeld bei Laufevents
- » Gratis-Trainingspläne

**ab 14,90 €  
im Jahr!**



» GRATIS!

LAUFBUCH VON  
SABRINA  
MOCKENHAUPT

KOSTET SONST 22,90 €!



**Jetzt bestellen auf [www.läuft-magazin.de](http://www.läuft-magazin.de)  
Und Gratis-Socken oder Gratis-Buch mitnehmen!**



wird in den letzten vier bis sechs Wochen geschult. Es ist natürlich das wichtigste Renntempo, denn dieses willst du schließlich 21,0975 Kilometer lang durchhalten, bis dir erschöpft, aber glücklich die Halbmarathon-Medaille am Band umgehängt wird. Und du wirst diese Halbmarathon-Pace von Anfang an laufen und kannst sie dann halten. Weil du mit dem Intervalltraining dein Körpergefühl so geschult hast, dass du dich darauf verlassen kannst. Dank Intervalltraining wirst du auf keinen Fall – wie der überwiegende Teil auf der Halbmarathondistanz – zu schnell loslaufen.

In den fünf Wochen vor dem finalen Training des Halbmarathontrainings wird das Unterdistanztempo trainiert, also das Zehn-Kilometer-Renntempo. Weitere fünf Wochen früher, das nächste Unterdistanztempo, also das Fünf-Kilometer-Renntempo. Vom Start des Halbmarathontrainings aus betrachtet, bedeutet dies, dass wir am Anfang kürzere Intervalle laufen, diese aber schneller als beim Rennen nötig. Zum Ende hin folgen dann lange Intervalle mit in Summe hohem Umfang im gewünschten Halbmarathonrenntempo.

## Intervallprogramme in Renngeschwindigkeiten

### Fünf-Kilometer-Renntempo (5RT)

Wiederholt **400 bis 1600 Meter lange Strecken** im Renntempo, maximaler Gesamtumfang: 8000 Meter,  
**Beispiel:** 8x800 Meter mit jeweils 3 Minuten Gehpause

### Zehn-Kilometer-Renntempo (10RT)

Wiederholt **1000 bis 3000 Meter lange Strecken** im Renntempo, maximaler Gesamtumfang: 10.000 Meter,  
**Beispiel:** 6x1000 Meter mit jeweils 3 Minuten Gehpause

### Halbmarathon-Renntempo (HMRT)

Wiederholt **2000 bis 4000 Meter lange Strecken** im Renntempo, maximaler Gesamtumfang: 14.000 Meter,  
**Beispiel:** 6x2000 Meter mit jeweils 4 Minuten Gehpause

Wenn du mindestens vier Monate in deine Halbmarathonvorbereitung investiert hast, könnte dein wöchentliches Intervalltraining in den letzten sechs Wochen vor dem Halbmarathon wie folgt aussehen – natürlich wieder von hinten (dem Halbmarathon) nach vorn (dem Beginn des Intervalltrainings im HMRT) gedacht.

## Intervalltraining in den letzten sechs Wochen vor dem Halbmarathon

### Letzte Woche vor dem Rennen:

4x1000 Meter im 10RT (Pause: 3 min gehen)

### Trainingswoche 15:

3x4000 Meter im HMRT (Pause: 5 min gehen)

### Trainingswoche 14:

4x3000 Meter im HMRT (Pause: 4 min gehen)

### Trainingswoche 13:

6x2000 Meter im HMRT (Pause: 4 min gehen)

### Trainingswoche 12:

5x2000 Meter im HMRT (Pause: 4 min gehen)

### Trainingswoche 11:

4x2000 Meter im HMRT (Pause: 4 min gehen)

Spätestens jetzt erkennst du, dass ein Trainingsplan eine Geschichte erzählen sollte. Nicht nur die Renngeschwindigkeiten 5RT, 10RT und HMRT sollten in die Trainingsphasen so eingeplant werden, dass es für dich passt und logisch ist, sondern auch innerhalb der Trainingsphasen die einzelnen Intervalltrainingseinheiten. So steigertest du im oben aufgeführten Beispiel die Umfänge der Belastungen im Intervalltraining Woche für Woche vorsichtig von acht Kilometern (4x2000 m) bis maximal zwölf Kilometer (3x4000 m) und gleichzeitig die Länge der Intervalle von 2000 über 3000 bis maximal 4000 Meter. So ergibt das Sinn. So baust du Kraft auf. So tankst du Vertrauen in deine Halbmarathonfähigkeiten.

Den Ausreißer in der letzten Woche vor dem Rennen hast du sicher entdeckt. Dieser hilft dir, dienstags oder mittwochs vor dem Halbmarathon, im Zehn-Kilometerrenntempo nochmal etwas Speed aufzunehmen. Dieses Gefühl von Schnelligkeit aus dem letzten Tempotraining wird dir zum Start des Halbmarathons noch im Muskelgedächtnis stecken und das Halbmarathonrenntempo wird dir folglich locker vorkommen. Ein kleiner, feiner Trick, bei der ganzen Theorie, die zum Halbmarathontraining gehört. Nun heißt es: umsetzen! Viel Freude und Erfolg bei deinem Halbmarathon.





FRAU  
SCHMITT  
MEINT

# — LAUF, BERGDOKTOR, LAUF! —

↳ Was haben Jogger, Obdachlose und Hunde gemeinsam? Es ist nicht nur die Neigung zum Aufenthalt im Freien, die sie verbindet. Alle drei sind in jedem handelsüblichen TV-Ereignis mit krimineller Note dafür zuständig, gemeuchelte Nicht-Jogger zu finden. Das ist ihre Bestimmung.

Nur gelegentlich sind Läuferinnen und Läufer ermittelnd tätig, wie die sogar beim Laufen schlecht gelaunte Lena Odenthal im Ludwigshafener Tatort. Oder sie werden selbst zum Opfer, was man immer daran erkennt, dass sie schon zu Beginn des Laufs etwas gehetzt wirken, sich dann oft umdrehen und immer schneller werden, bevor ein vorhersehbarer Schnitt die Handlung unterbricht. Nächste Einstellung: Absperrband, Spurensicherung und ein frierender Hundebesitzer. Alles weitere nach der Obduktion. Für Läuferinnen und Läufer bieten solche Szenen Ablenkung von der faden Einheitshandlung. Sie konzentrieren sich nämlich auf die wirklich wichtigen Dinge des Geschehens:

Ist der Jogger überhaupt adäquat gekleidet? Mit geübtem Blick wird das Erscheinungsbild gescannt: Uhr, Schuhe, Kopfhörer, Laufstil. Nichtlaufende Schauspielerinnen und Schauspieler werden sofort als solche enttarnt, wenn der Laufstil allzu demonstrativ gerät. Denn sachkundige Zuschauer wissen: Laufen im Normalo-Joggingtempo sieht bei Jogging-Normalos nicht athletisch aus, sondern schluffig.

Auch die Umgebung ist beachtenswert. Im TV-Film wird üblicherweise allein durch übel finstere Wälder und einsame Industriegebiete gejoggt, wo herannahende Scheinwerfer und ein aufheulender Motor vom kommenden Unheil künden. Da wo es wirklich ausnehmend schön ist – sagen wir in der Kulisse des „Bergdoktor“ – wird wahnsinnig selten gejoggt. Und überhaupt: Warum joggt der sich ja bereits in den 50ern befindliche Bergdoktor nicht selbst, um sich für die staffelweise wechselnden Blondinen fit zu halten? Richtig ist das nicht. Gelegentlich entgehen mir als Läuferin Teile des im Vordergrund dargestellten Dialogs, weil ich auf

die im Hintergrund joggende, völlig irrelevante Person achten muss, zum Beispiel an Strandpromenaden. Andererseits weiß ich sofort, dass mit dem angeblich vom Joggen heimkehrenden Ehemann etwas nicht stimmt, wenn Schweißflecken fehlen oder an falschen Stellen auftauchen. Wenn er dann auch noch seine Kleidung sofort in die Waschmaschine steckt, weiß ich: Hier werden Spuren verwischt. Wahre Läufer tragen selbst essigsauer müffelnde Jacken nochmals oder werfen sie bestenfalls in den Korb mit den anderen narkotisierenden Textilien.

Mein Verdacht ist, dass joggende Menschen in Handlungen eingebaut werden, weil sie das Einzige sind, was den schwächelnden Drehbüchern wenigstens einen Hauch von Dynamik verleiht (und weil Zuschauer über 13 Jahren bei Autoverfolgungsjagden wegschalten). Vielleicht will man aber auch den 22,8 Millionen laufenden Menschen in Deutschland eine Freude machen. Sie sind schließlich eine Macht. Da sollten die Bergdoktor-Autoren mal drüber nachdenken.

**Heidi Schmitt**

Heidi Schmitt, Läuferin und Autorin aus Frankfurt, schreibt und läuft in stetigem Wechsel. Am liebsten über und bei Volksläufen in der Provinz, wo Läufer zwar selten mit einer Medaille, dafür aber mit Streuselkuchen belohnt werden. In LÄUFT. schreibt sie ganz offen, was sie denkt. Und wer mehr Frau Schmitt will, wird hier fündig:

[www.laufen-mit-frauschmitt.de](http://www.laufen-mit-frauschmitt.de)



# VORSCHAU & IMPRESSUM

*Das läuft in den nächsten Monaten*

DATEV  
#GEMEINSAM  
MEHR  
BEWEGEN

Die nächste  
LÄUFT.  
erscheint am  
24. September 2024  
bis dahin:  
[www.laufen.de](http://www.laufen.de)

**LÄUFT.**  
DAS MAGAZIN VON **LAUFEN.DE**

LÄUFT. und laufen.de  
sind Produkte der

**DLM RunMedia GmbH**  
Friesenwall 32-36, D-50672 Köln  
Telefon: 0221/28 22 46-10  
[www.laufen.de](http://www.laufen.de)

**Redaktion**  
E-Mail: [redaktion@laufen.de](mailto:redaktion@laufen.de)  
Christian Ermert  
(Geschäftsführender Chefredakteur)

Anja Herrlitz (CvD Print),  
Marleen Neumeier

**Mitarbeit**  
Jana Borosch, Carsten Eich, Dr.  
Jens Enneper, Dr. Wolfgang Feil,  
Dr. Stefan Graf, Pia Jensen, Gesa  
Krause, Dr. Matthias Marquardt,  
Heidi Schmitt, Tom Rottenberg

**Grafik**  
GOODWILLRUN, Köln  
Andreas Arnold, Anne Johnen  
[www.goodwillrun.de](http://www.goodwillrun.de)

**Fotos**  
Norbert Wilhelmi, Andreas Schwarz,  
imago images, Adobe Stock, iStock,  
Sportart, Thinkstock

**Verlag & Anzeigen**  
[kontakt@dml-runmedia.de](mailto:kontakt@dml-runmedia.de)  
Geschäftsführer Norbert Hensen  
(verantwortlich für den Anzeigenteil)

**Anzeigen**  
Norbert Hensen  
E-Mail: [werben@laufen.de](mailto:werben@laufen.de)  
Gültige Anzeigenpreisliste:  
Nr. 10 vom 12.12.2022

**Abo-Service**  
DLM RunMedia GmbH  
[kontakt@laufen.de](mailto:kontakt@laufen.de)  
Abopreis: Jahresabo (2 Ausgaben):  
18,90 € (inkl. LÄUFT.-Digitalabo auf  
[www.laufen.de](http://www.laufen.de)). Lieferung an eine  
Adresse in Deutschland. Lieferung  
ins Ausland auf Anfrage.

**Druck**  
Westdeutsche Verlags- und  
Druckerei GmbH, Mörfelden

Foto: Norbert Wilhelmi



5. JUNI

## AM TAG DES LAUFENS IN BEWEGUNG SEIN

Laufen ist gesund. Laufen macht glücklich. Und Laufen kann die Welt ein bisschen besser machen. Deshalb wird am 5. Juni in ganz Deutschland wieder der Tag des Laufens gefeiert. Vereine, Lauf-treffs und private Initiativen laden zum gemeinsamen Lauf am frühen Abend ein. Du kannst über-all bei organisierten Events kostenlos dabei sein. Oder einfach irgendwo allein oder mit Freunden loslaufen. Vielleicht organisierst du sogar deine eigene Laufparty? Wie schnell oder langsam du läufst, spielt jedes Jahr am ersten Mittwoch im Juni keine Rolle. Es ist auch egal, wie viele Kilo-meter du abspulst. Wer seine ersten 500 Meter schafft, gehört genauso zur großen Laufcommunity wie diejenigen, die an diesem Tag 10, 15 oder sogar 20 Kilometer laufen. Wichtig ist, dass wir zeigen, wie viele wir sind und dass beim Laufen wirklich alle willkommen sind. Das dokumentie-ren wir mit der Startnummer zum Tag des Laufens, die du mit deiner kostenlosen Anmeldung erhältst. Oder du gehst einfach zu einem Event in deiner Nähe, dort erhältst du auch deine kosten-lose Startnummer. Weltweit wird der Global Running Day jedes Jahr am ersten Mittwoch im Juni gefeiert. Und seit 2022 zelebriert auch Laufdeutschland dieses besondere Datum. Mit dem Tag des Laufens. Initiiert vom Deutschen Leichtathletik-Verband (DLV) gemeinsam mit German Road Races (GRR), der Vereinigung der großen deutschen Straßenläufe. Und unterstützt von DATEV, dem Softwarehaus und IT-Dienstleister für Steuerberater, Wirtschaftsprüfer, Rechtsanwälte und deren Mandanten. Neben der Gesundheit und dem Spaß an der Bewegung steht beim Tag des Laufens auch das Thema Nachhaltigkeit im Fokus: Du kannst mit deinem Lauf junge Bäume pflan-zen lassen und so Projekte unterstützen, mit denen der Wald wieder aufgeforstet wird. Denn wir alle brauchen Bäume für das gesündeste Hobby der Welt. Sie erzeugen den Sauerstoff, der unsere Muskeln antreibt.

[www.tagdeslaufens.de](http://www.tagdeslaufens.de)



**WIR MACHEN LÄUFT. UND LAUFEN.DE FÜR DICH**, deshalb freuen wir uns über jede Zuschrift, durch die wir erfahren, wie dir unser Heft und unsere Webseite gefällt. Einfach per mail an: [redaktion@laufen.de](mailto:redaktion@laufen.de)

**Sag uns  
deine Meinung!**





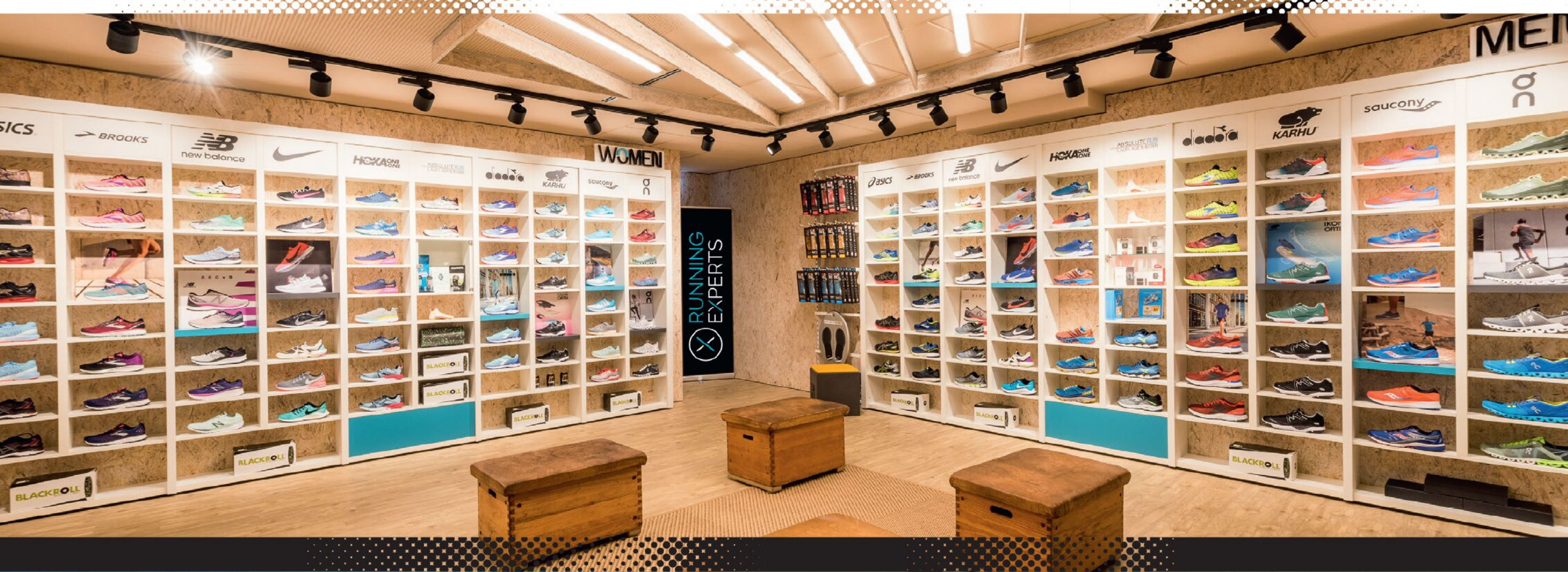
**Sparkassen**  
**METROPOL**  
MARATHON

# KLEEBLATT TRIFFT KAISERBURG

Laufend Grenzen überwinden  
16.06.2024 von Fürth nach Nürnberg







RUNNING  
EXPERTS

ALLE TOP-MARKEN  
BEI DEINEN LAUFSPEZIALISTEN

