

PROSPORTS

SPORT 2000 MAGAZIN | PRORUNNING

APRIL 2022

SCHNELLER LAUFEN MIT CARBON

Alles was du über Carbonschuhe wissen musst

TRAININGSTIPPS

Damit du beim Trailrun-Wettkampf nicht hinterherläufst

LAUFTRENDS & PRODUKTHIGHLIGHTS



BERATUNG IST UNSER SPORT.

7 BERGE 7 LEGENDEN

Sei dabei – #DerWegistdasZiel!

12



08



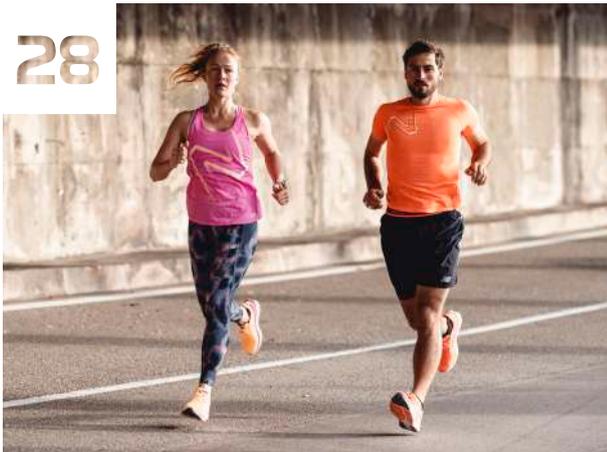
22



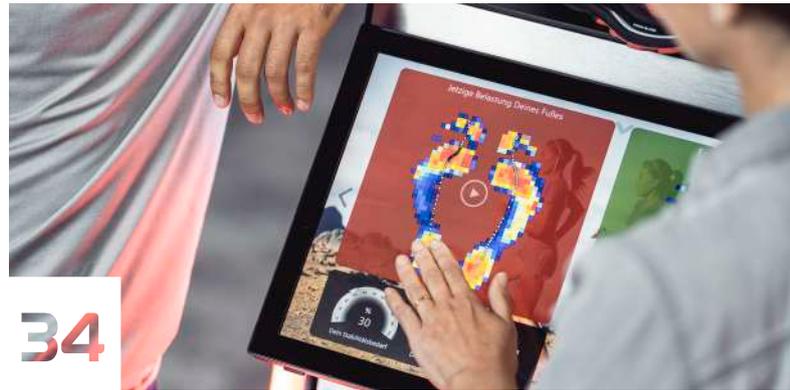
16



28



34



52



50



46





40



58

CONTENT

HIGHLIGHTS

- 08** **FLOTTENMANAGEMENT FÜR LÄUFER**
mit Asics
- 12** **SCHNELLER LAUFEN MIT CARBON**
mit Hoka
- 16** **TRAINING STATT TRAILING**
mit La Sportiva
- 22** **LAUFTRENDS & PRODUKT-HIGHLIGHTS 2022**
Welcher Lauftyp bist du?
- 28** **TRAINING IST DIE HALBE MIETE**
Interview mit Josef Hartl
- 34** **FIT IM SCHUH**
Interview mit Hannes Hudelist
- 40** **DER LAUF DER DINGE**
Von Kopf bis Fuß auf Trailrunning eingestellt mit Scott
- 46** **TRAILRUNNING-EVENTS 2022**
mit Salomon
- 50** **MUST HAVES**
der Laufsaison 2022
- 52** **BERGMARATHON**
Die Legenden-Rückkehr
- 58** **PROFIWISSEN FÜR DICH!**
mit Peter Huber vom SPORT 2000 Running Profi SPORT Rinnerthaler

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Zentralsport Österreich e. Gen.,
Ohlsdorfer Straße 10, 4694 Ohlsdorf.

Redaktion: Sportalpen GmbH

Bildrechte: © Stefan Leitner / SPORT 2000

Druck: Samson Druck GmbH, Samson Druck Str. 171, 5581 St. Margarethen.

Unternehmensgegenstand: Einkaufsgenossenschaft von
Sportartikel-Einzelhändlern.

Hauptamtlicher Vorstand: Dr. Holger Schwarting.

Grundlegende Richtung: Präsentation von SPORT 2000.

Information über die Dienstleistungen,

Produkte und Veranstaltungen von SPORT 2000.



#DeinZielvorAugen



sport2000.at

ZIEH DEINE LAUFSCHUHE AN ...

... und raus auf deine Lieblingslaufstrecken. Der Frühling nähert sich mit großen Schritten und damit auch die beste Zeit zum Laufen. Bald heißt es einfach nur: Laufshirt, Laufhose, Laufschuhe an – und ab geht's. Der optimale und informative Begleiter für dein Laufjahr 2022 ist die neue Ausgabe des PRO-SPORTS Running Magazins von SPORT 2000. Mit den neuesten Trends, den heißesten Schuhmodellen sowie hilfreichen Tipps und Tricks zum Laufen.

Du planst in den kommenden Wochen oder Monaten eine Teilnahme bei einem Halbmarathon? Egal ob es dein erster Laufbewerb ist oder du bereits einige hinter dir hast, wir haben mit einem Experten gesprochen, der weiß, wie die optimale Vorbereitung auf die 21,1 Kilometer aussieht. Außerdem nehmen wir uns deinem Schuhregal an. Wie viele Laufschuhe braucht der Durchschnittsläufer eigentlich? Und: Viele der neueren Modelle,

die auf dem Markt kommen, sind Carbonschuhe. Wir sind der Frage nachgegangen, warum Hersteller in diese Richtung gehen und welche Vorteile Läufer dadurch haben.

Für Höhenmeter-Sammler und Panorama-Genießer wartet zudem einiges zum Thema Trailrunning auf den folgenden Seiten. Wir stellen dir neue Trail-events vor, du bekommst einen Ausblick auf den Bergmarathon 2022 und Tipps, wie du dein Trailoutfit optimieren kannst.

Keep on running!
Dein SPORT 2000 Team

DEINE RUNNING- ZIELE VOR AUGEN

Die geballte Laufkompetenz an einem Ort:
Die SPORT 2000 Running Profis vereinen in
ihren Stores alles, was Läufer brauchen:

- fachkundige Beratung
durch ausgebildete Mitarbeiter
- Maximum an Know-how
- Begeisterung für den Sport
- Tools, um deine Performance
zu optimieren

Über
400x
in Österreich

Du findest alle SPORT 2000 Händler unter:
standorte.sport2000.at



UNSERE SPORT 2000 RUNNING PROFIS:

Abtenau	SPORT 2000 ABTENAU
Deutschlandsberg	SPORT 2000 WALLNER
Eibiswald	SPORT 2000 WALLNER
Freistadt	HAIDERSPORT
Fügen	SPORT 2000 UNTERLERCHER
Götzis	BERCHTOLD SPORT + FASHION
Innsbruck	SPORT SPEZIAL
Klagenfurt	HUDELIST
Leobersdorf	BOBBY'S SPORT
Liezen	SPORT VASOLD
Linz	TOPSPORT ÖHNER
Mellau	SPORT 2000 NATTER
Neumarkt	RAD & SKI CENTER
Pasching	MACHSPORT
Salzburg	SPORT 2000 ALPENSTRASSE
Schalchen	SPORT RINNERTHALER
Schärding/Inn	SPORT 2000 MAYER
Schwaz	SPORT 2000 ENGELBERT
Steyr	SPORT 2000 RANKL
Stoob	SPORT 2000 PICHER
Timelkam	SPORT STREICHER
Traisen	RAD- UND SPORTSHOP STRAMETZ
Wels	TEAMPLAYER WELS
Wien	WEMOVE RUNNINGSTORE
Wiener Neustadt	LAUFSPOORT MANGOLD
Zwettl	SPORT KASTNER



Alle Running Profi Händler und
weitere Infos findest du unter:
runningprofi.sport2000.at

FLOTTEN- MANAGEMENT FÜR LÄUFER

DAS PERSÖNLICHE LAUFSCHUH-ARSENAL

Im Schnitt besitzen Läufer 6,2 Paar Laufschuhe. Das ist das Ergebnis einer Runner's-World-Umfrage von 10.000 Befragten im Jahr 2021. Wer auf Straße und Trail unterwegs ist, nach Schuh-typen unterscheidet (z. B. Trainings- und Wett-kampfmodell) und die ausgedienten Treter nicht gleich wegwirft, hat den Schuhschrank schnell gefüllt. Besonders für Langstreckenläufer und Kilometersammler auf der Straße bietet sich aufgrund der Abnutzung und Anforderung an die Dämpfung ein gut gefüllter Schuhschrank an. Zudem ist eine breite Auswahl eine simple Art von Luxus, der sich bei den ansonsten eher geringen Ausgaben des Sports gut vertreten lässt. Plus: Die Vielfalt macht das Laufen spannender, flexibler und komfortabler.



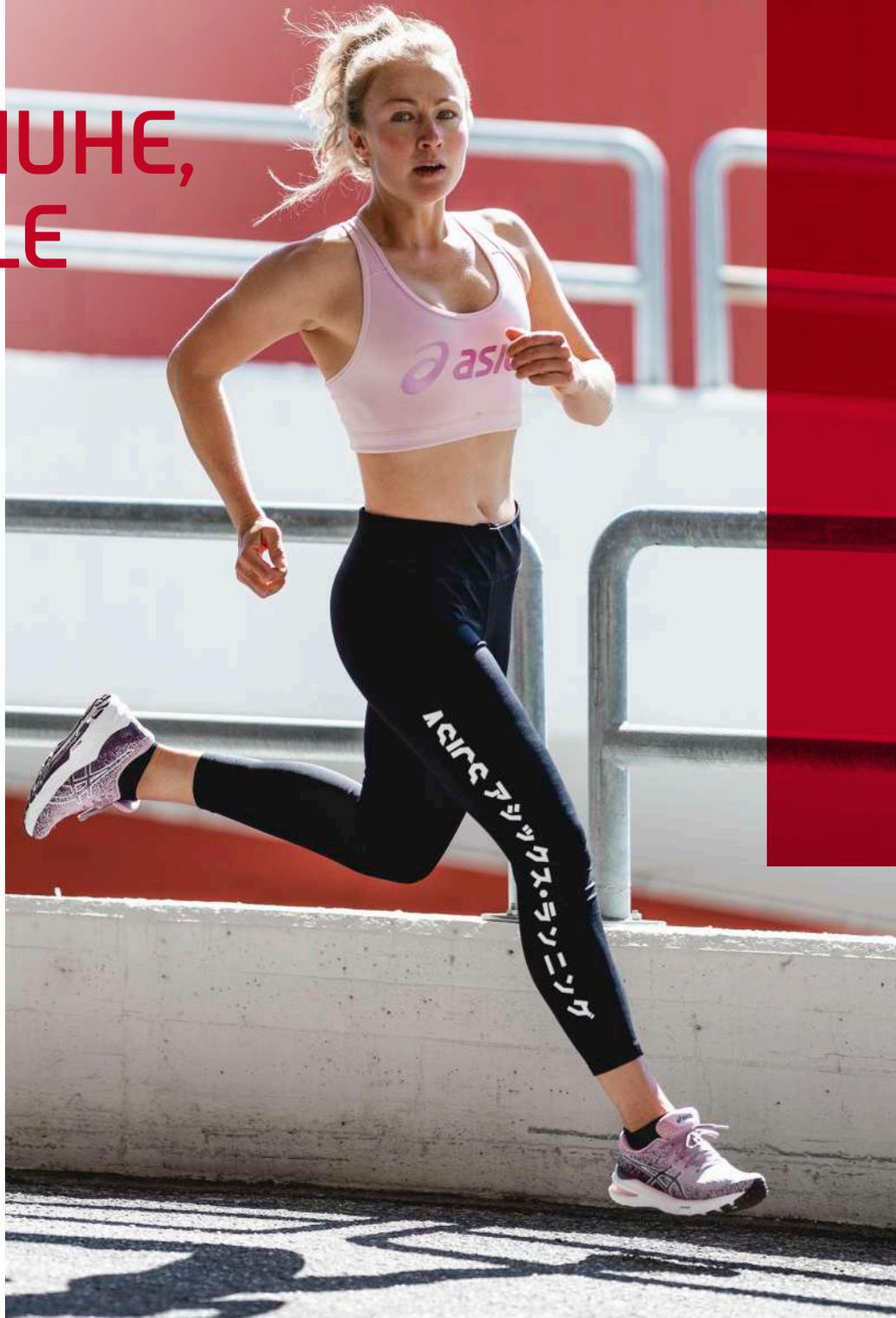
DIE MISCHUNG MACHT'S

Was ist also ein guter Ansatz für die persönliche Laufschuh-Flotte? Da sind zunächst die Fragen nach dem Was, Wo und Wie oft: Eine Liste ist ein guter Anfang, um den Bedarf festzustellen. Dann geht es im Idealfall zum Profi. Spezialisten wie die SPORT 2000 Running Profis wissen um die Vorteile einer clever aufgestellten Laufschuh-Flotte und beraten bei der Wahl. Mittlerweile ist der Markt an Laufschuhen so divers, dass für jede Nische ein Modell parat liegt.

- WENIGER MONOTONIE IM BEWEGUNGSABLAUF
- WENIGER ÜBERLASTUNGSERSCHEINUNGEN
- BESSERE WETTBEWERBSFÄHIGKEIT
- MEHR ROUTEN-OPTIONEN
- MÖGLICHKEITEN FÜR SPEZIALTRAINING & REGENERATION
- LÄNGERE LEBENSDAUER PRO SCHUH
- BACKUPS

VIELE SCHUHE, VIELE ZIELE

Ambitionierte Runner nutzen unterschiedliche Schuhe, um verschiedene Ziele zu verfolgen. Einer der beliebtesten Gründe ist die bessere Planbarkeit und Struktur im Training. Ein Modell fürs Intervalltraining, ein gut gedämpftes für die Grundlage und ein Hybrid für Abstecher auf den Trail, um die Muskulatur zu aktivieren. Es gibt viele Anlässe, den Laufschuh-Bestand zu erweitern. Asics liefert mit einer breiten Palette gleich mehrere Ideen. Eine Auswahl an Spezialisten:



exklusives
SPORT 2000
Running Profi
Modell

asics

GT 2000 Die Dämpfung im Vor- und Rückfußbereich des GT 2000 sorgt für eine perfekte Stoßabsorption und Reaktionsfähigkeit. Zudem unterstützt eine spezielle Einlegesohle den Komfort bei jedem Schritt.
Charakter: Allrounder mit einem angenehmen Tragegefühl
Pronationstyp: Pronierer
Schuhtyp: Distanz

UVP € 140,-

**GEL-DS Trainer 26**

Aktive Unterstützung beim Lauf, das Pronation reduzierende DUOMAX-Feature und ein geringes Gewicht: Der GEL-DS ist wie geschaffen für intensive Einheiten für Läufer, die zu leichter Pronation neigen.

Charakter: aktiv unterstützender Sprinter

Pronationstyp: Neutral / Pronierer
Schuhtyp: Sprinter

UVP € 140,-

**GEL-CUMULUS 23**

Der GEL-CUMULUS wurde designt, um deinen Lauf gleichmäßiger zu gestalten. Mit superleichter Dämpfungstechnologie ausgestattet, verspricht der Schuh auch auf langen Strecken einen außergewöhnlichen Tragekomfort.

Charakter: Langstreckenschuh mit weichem Auftritt

Pronationstyp: Neutral
Schuhtyp: Distanz

UVP € 140,-

**FUJILITE 2**

Der FUJILITE 2 wurde von der Natur inspiriert und folgt einem nachhaltigen Designansatz. In Sachen Trail-Performance glänzt er mit leichter Stoßdämpfung, die den Vorwärtstrieb fördert, und mit massig Grip auf rutschigem Untergrund.

Charakter: standhafter Trailschuh mit grünem Fußabdruck

Pronationstyp: neutral
Schuhtyp: Trail

UVP € 130,-

**GEL-KAYANO 28**

Gleichmäßiger Schritt, sanfte Landung und mehr Unterstützung im Rückfußbereich: Im GEL-KAYANO 28 steckt jede Menge High-Tech, die von Langstreckenläufern seit vielen Jahren geschätzt wird.

Charakter: verlässlicher Begleiter auf langen Strecken

Pronationstyp: Pronierer
Schuhtyp: Distanz

UVP € 180,-

**NOOSA TRI 14**

Die sockenähnliche Passform gepaart mit dem niedrigen Gewicht, einem Schnellschnürsystem und einem energiesparenden Sohlendesign machen den NOOSA TRI 14 zu einem der effizientesten Sprinter überhaupt.

Charakter: Geschwindigkeitspurist im 2000er-Throwback-Design

Pronationstyp: neutral
Schuhtyp: Sprint

UVP € 140,-

**GEL-Trabuco 10 GTX**

Wer dem Ruf der Wildnis folgt, ist beim GEL-Trabuco 10 GTX gut aufgehoben. Die Gore-Tex-Membran verhindert das Eindringen von Wasser und Schlamm ebenso wie die 3D-Konstruktion des Innenschuhs. Dazu bietet der Trailschuh viel Grip und Dämpfung.

Charakter: High-Tec-Trailschuh für jedes Abenteuer

Pronationstyp: neutral / Pronierer
Schuhtyp: Trail

UVP € 140,-

WELCHE PRONATIONSTYPEN GIBT ES?

Beim Laufen dreht sich der Fuß nach jedem Aufsatzeinwärts; je nach Laufstil mehr oder weniger. Man unterscheidet zwischen keiner Pronation, einer natürlichen Pronation und einer Überpronation. Laufschuhe können die Pronation unterstützen oder keinen Einfluss darauf nehmen. Eine Laufstilanalyse schafft Klarheit über den eigenen Pronationstyp.



Supination

Neutral

Pronation

SCHNELLER LAUFEN MIT CARBON

ALLES WAS DU ÜBER CARBON- SCHUHE WISSEN MUSST

Seit dem Durchbruch der magischen Zweistundenmauer beim Marathonweltrekordversuch von Eliud Kipchoge 2019 in Wien unter optimierten Bedingungen ist die Laufwelt eine andere. Der revolutionäre, technische Entwicklungssprung im Bereich der Laufschuhe hat alles verändert. Carbonschuhe sind seitdem in aller Munde und bei Wettläufen auf fast jedem Siegerpodest zu finden. Was macht diese Schuhe so schnell? Wie viel schneller ist man damit überhaupt? Wie funktionieren diese Schuhe und was muss man als Läufer beachten, wenn man damit läuft? Wir machen uns auf die Suche nach dem Geheimnis der Carbonschuhe.

VOM RAUMFAHRTMATERIAL ZUR SCHUHRAKETE

Carbon ist ein extrem leichtes und zugleich sehr steifes Material, das bis vor einigen Jahren nur aus den Bereichen Raumfahrt und Autoindustrie oder aus der Radszene bekannt war. Hier ging es jeweils um Gewichtreduzierung bei gleichzeitiger Erhaltung der Stabilität und Funktionalität. Diese Ansprüche ließen sich mit Carbon optimal erfüllen, besser als mit jedem anderen Material. Nun aber auch Carbon im Laufsport. Experimentiert wurde damit bereits in den 1990er Jahren, die Technik war damals aber noch nicht ausgereift und sehr teuer, sodass der Erfolg ausblieb. Heute ist das anders: Carbonschuhe gehören zum gewohnten Bild bei Laufwettbewerben. Obwohl der optische Eindruck der Carbonschuhe aufgrund der voluminösen Sohle nicht dem gängigen Bild eines schnellen Laufschuhs entspricht, sind die Zahlen eindeutig: Regelmäßig purzeln Welt-, Landes- und Streckenrekorde durch Läufer mit Carbonschuhen.



OFFIZIELLE LAUFREKORDE MIT CARBON- SCHUHEN



2018

HERREN-MARATHONWELTREKORD
VON ELIUD KIPCHOGE (KENIA)

2:01:39

2020

FRAUEN-MARATHONWELTREKORD
VON BRIGID KOSGEI (KENIA)

2:14:04

Damit wurde die 16 Jahre alte Best-
marke der Britin Paula Radcliffe um
mehr als eine Minute verbessert.

2019

ÖSTERREICHISCHER MARATHONREKORD
DER HERREN VON PETER HERZOG

2:10:06

2020

ÖSTERREICHISCHER MARATHON-
REKORD DER FRAUEN VON EVA WUTTI

2:30:43

Bereits 2019 wurden 86 % der Podiumsplätze bei den sechs World Marathon Majors von Carbonschuhläufern besetzt!

Auch deshalb war der Einsatz der Schuhe einige Zeit umstritten, immerhin hat man durch dieses Material einen messbaren Wettbewerbsvorteil. Deshalb wur-

de eine maximale Sohlendicke von vier Zentimetern mit nur einer erlaubten Schicht Carbon festgesetzt, damit es in Zukunft nicht zu einer ausufernden Materialschlacht kommt. Klar ist aber auch, dass durch diese Erfolge nun fast alle bei Wettbewerben mit Carbonschuhen laufen wollen. Aber was ist das Geheimnis dieser Schuhe?



FORT-
SCHRITT
KENNT
KEINE
PAUSE

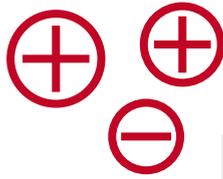
SCHNELLER LAUFEN MIT CARBON

Das Besondere an Carbonschuhen ist die Carbonfaserplatte in der Mittelsohle. Diese ist extrem steif und formstabil. Man fragt sich zurecht, wie so eine harte Platte einen Läufer schneller machen kann? Das Geheimnis liegt in der Kombination des Carbonelements mit dem weichen und rückfedernden Mittelsohlenmaterial. Es geht dabei um Energierückgewinnung. Die Energie beim Abdrücken des Fußes vom Boden wird wie bei einer Feder zurück in die Laufrichtung abgegeben. Im Detail wirkt sich das so beim Laufen aus: Man spart etwas Energie, weil die Zehen beim Abrollen nicht mehr gekrümmt werden müssen. Das ist auf die unflexible Sohle (die den Fuß versteift) zurückzuführen. Gleichzeitig gibt die steife Sohle den Druck direkt an das responsive Dämpfungsmaterial weiter und dieses die Verformungskräfte wieder zurück an den Läufer. Im Endeffekt braucht man dadurch signifikant weniger Muskelkraft für den Vortrieb. Dieser Effekt ist auch wissenschaftlich bestätigt. **Beim Marathon ist man mit Carbonschuhen ca. drei bis vier Prozent schneller als ohne.** Das sind im Leistungssport Welten! Die Leistungssteigerung beschränkt sich aber nicht nur auf Spitzenläufer: Auch Hobbyläufer können mit Carbonschuhen schneller laufen, sofern man weiß wie.

RICHTIG LAUFEN MIT CARBONSCHUHEN

Mit Anziehen und einfach Draufloslaufen ist es bei Carbonschuhen nicht getan. Dafür braucht es eine gute und saubere Lauftechnik und die nötigen körperlichen Voraussetzungen. Denn die neuen Meisterschuhe fordern nämlich etwas mehr Belastung für Achillessehne und Wadenmuskulatur. Laut Forschungsergebnissen nimmt die Belastung um ca. 15 Prozent für besagte Bereiche zu. Überlastungen und Verletzungen sollte man also auf keinen Fall riskieren, wenn man nicht die körperlichen und lauftechnischen Voraussetzungen dafür mitbringt. Also erst verwenden, wenn man wirklich gut trainiert ist und vor dem Erstkauf eine Beratung im Fachhandel einholen.

VOR- UND NACHTEILE VON CARBONSCHUHEN



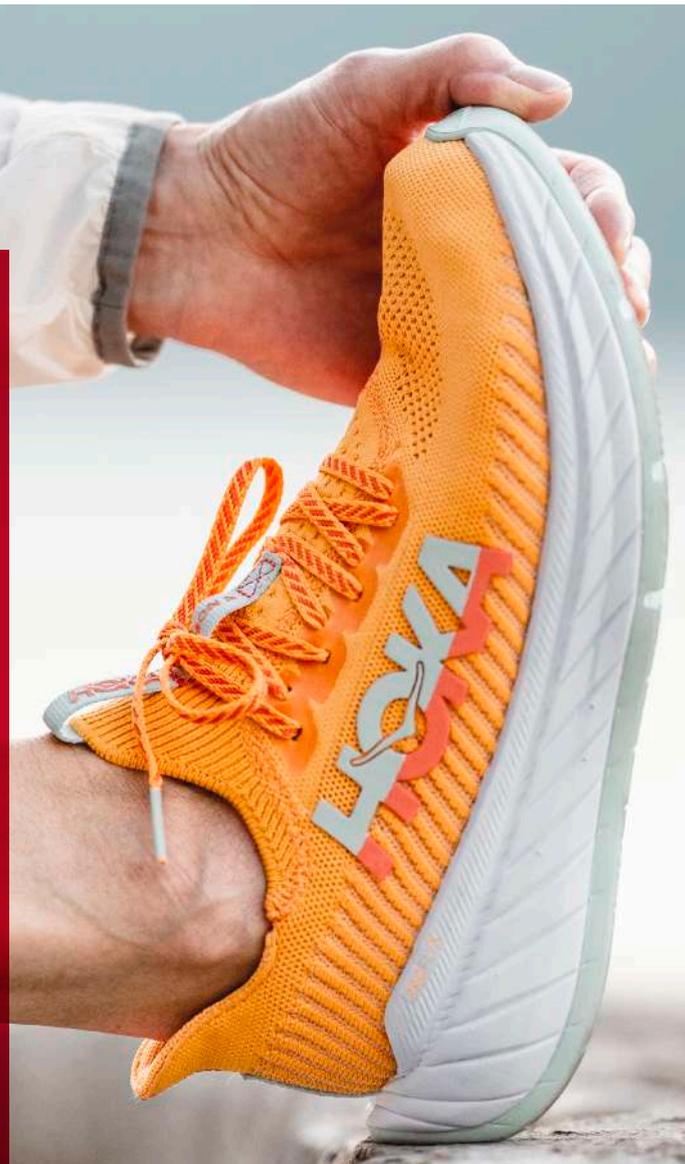
Für einen Freizeitläufer, der eher ein mäßiges Tempo läuft, ergeben Carbonschuhe keinen Sinn. Warum? Weil durch die längere Bodenkontaktzeit der Rückfedereffekt ausbleibt. Die positiven Effekte treten also erst bei höheren Geschwindigkeiten auf. Ein Carbonschuh ist ein Wettlaufschuh. Da geht es um Zeitenverbesserung für fortgeschrittene Läufer. Daher sollte man Carbonschuhe auch bewusst einsetzen. Also nur bei Wettkämpfen und schnellen Trainingseinheiten. Denn Carbonschuhe sind auch teurer und nach ca. 250 bis 300 km ausgelaufen. Danach ist der Schnellfaktor dahin. Das muss einem beim Kauf bewusst sein.

FAZIT

Wettkampfläufer und fortgeschrittene Läufer können mit Carbonschuhen ihre Zeiten signifikant verbessern, das zeigen Forschungs- und Rennergebnisse. Man sollte sie aber nur verwenden, wenn man gut austrainiert ist und technisch sauber läuft, sonst riskiert man Überlastungen und Verletzungen.

HOKA

Hoka steht für Fortschritt und Erfolg im Laufsport. In Hoka-Schuhen werden reihenweise Wettkämpfe gewonnen und neue Weltrekorde aufgestellt. Der neue **Carbon X 3** ist die logische Weiterentwicklung für den Top-Level-Anspruch. Dank einer neuen Schaumstoff-Zwischensohle liefert er noch mehr Vortrieb als sein Vorgänger. Das Obermaterial aus Premium-Performance-Strick sorgt für eine verbesserte Passform und mehr Halt. Das Winning-Team aus reaktionsfähiger Carbonfaserplatte und einem aggressiven Meta-Rocker ist wieder mit an Bord. Das Gewicht wurde gegenüber dem Carbon X 2 um 17 g reduziert – so ist man noch leichter auf der Strecke unterwegs.



TRAINING STATT TRAILING

TRAININGSTIPPS, DAMIT DU BEIM TRAILRUN WETTKAMPF NICHT HINTERHERLÄUFST

Training, Training, Training! Ja, wir wissen es, natürlich muss man vor einem Wettkampf trainieren, wenn man sein Ziel erreichen möchte. Das ist beim Trailrunning nicht anders als bei anderen Sportarten. Aber was, wo, wie und wie lange? Ohne einen Coach oder eine Laufgruppe ist

das individuelle Training nicht so einfach. Man kann auch beim Training Fehler machen, daher ist es wichtig, sich diesbezüglich Fachwissen anzueignen. Wir haben Expertentipps von Sport-/Medizinwissenschaftler und Trainingstherapeut **Bernhard Reich** sowie von Teamleiter **Roland Kurz** (beide vom La Sportiva Mountain Running Team: www.laspoaut.at) eingeholt, damit du beim Wettkampf nicht hinterherläufst.



GRUNDLAGEN, UNTERSUCHUNGEN UND PLANUNG

Laut Bernhard Reich sollte man vor einem Trailrunning-Wettkampf zuerst die Grundlagen schaffen: „Vorab sollte man viele Laufkilometer im Flachen absolvieren, viele Höhenmeter im schweren Gelände sammeln und, je näher der Wettkampf rückt, kleinere Rennen einbauen sowie wenn möglich Streckenteile besichtigen.“

Die Basis für die Trainingsplanung sind beim La Sportiva Mountain Running Team regelmäßige sportmedizinische Untersuchungen inklusive Leistungsdiagnostik. Dabei werden Gesundheitszustand (orthopädisch und internistisch) und Leistungsfähigkeit überprüft und die Trainingsbereiche ermittelt. Diese Informationen fließen dann in die Planung mit ein. Dann wird geplant, wie Trainingsinhalte sinnvoll über das Jahr verteilt und wann welche Schwerpunkte und



Regenerationswochen eingelegt werden. Auch die Wettkampfplanung ist Teil der Vorbereitung. Dabei überlegt man, welche Wettkämpfe man bestreitet und priorisiert. Die Leistungsdiagnostiken sollten alle 3 Monate wiederholt werden, um sicher zu gehen, dass das Training den gewünschten Effekt bringt. Am besten gleich mit den Regenerationswochen mit einplanen.



TRAININGS- SCHWERPUNKTE

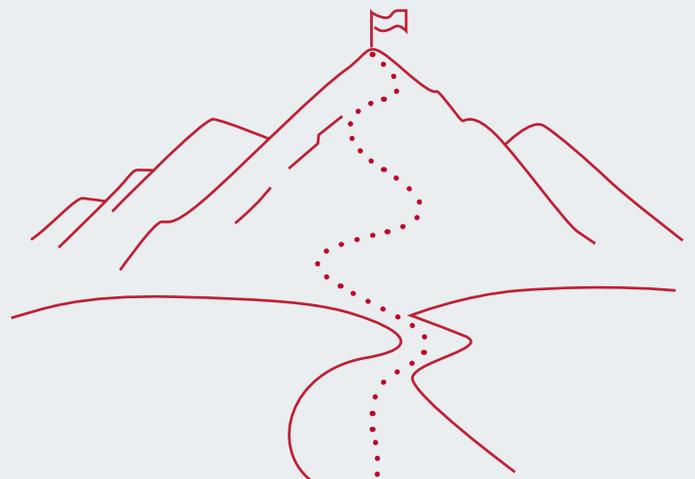
Bevor man einen spezifischen Trainingsplan erstellt, sollte man die Themen Intensität, Trainingsumfang, Trainingsart, Trainingsmethode, Trainingsverteilung und Regenerationszeiten klären. Nur wer sich an die vereinbarten Zeitpläne, Trainingsarten und Intensitäten hält, kann einen leistungssteigernden Effekt erzielen! Meistens wird leider zu intensiv oder falsch trainiert. Neuere Studien zeigen, dass gerade im Ausdauerbereich ein polarisiertes Training gute Verbesserungen bringt, also viel im Grundlagenbereich und einiges im sehr intensiven Bereich. **Beim Krafttraining sollte der Fokus auf Rumpf- und Beinkrafttraining liegen.**

Vor allem die tiefliegende Muskulatur spielt hier eine wichtige Rolle. Das bedeutet konkret viel Training mit dem eigenen Körpergewicht und auf instabilen Untergründen. Wichtig: Auf das Sprunggelenk nicht vergessen! Ein stabiles Sprunggelenk schützt vor einem Supinationstrauma! Für die Koordination sind Läufe auf unbekanntem Strecken und Untergründen ein gutes Training. Wer einen Lauftechnikkurs beim Profi plant (das schadet übrigens niemandem), muss die neue Technik sukzessive in das Training integrieren. Bis die Änderungen der Lauftechnik verinnerlicht sind, braucht es einfach Zeit und viele Wiederholungen.



SUCH DIR EINE TESTSTRECKE

Profis wissen, was auf sie beim Wettkampf zukommt und sind genau darauf vorbereitet. Gerade Bodenbeschaffenheit und Steigungen können sonst böse Überraschungen bescheren. Sie analysieren Höhenmeter, Steigungsprozent, Bodenbeschaffenheit und Schlüsselstellen der Wettlaufstrecke. Dann wird eine ähnliche Strecke gesucht, nur in allen Aspekten kleiner und kürzer. Diese Trainingsstrecke fungiert als Basis für die Vorbereitung. So ist man körperlich und mental perfekt auf den Wettkampf eingestellt.





VIELSEITIG TRAINIEREN!

Trailrunning ist eine komplexe Sportart. Hier ist nicht nur Ausdauer gefragt, sondern auch Koordination, Kraft und Schnelligkeit. Daher sollte man auch das Training variieren. So geht es auch mal in die Kraftkammer, zum Klettern, aufs Mountainbike oder auch auf Inlineskates oder Langlaufski. Für das Rauflaufen braucht es Kraft. Das Runterlaufen ist anspruchsvoll und erfordert vor allem Technik! Man muss diese Passagen wirklich trainieren, um auch in schwierigen Situationen Balance halten zu können. Sollte das Probleme bereiten, kann ein Trailrunningworkshop sinnvoll sein. Beim Trailrunning muss man manchmal improvisieren, schnell entscheiden und instinktiv handeln. Für diese Momente kann man beispielsweise die Schrittlänge variieren, Springen üben, sich mit verschiedenen Untergründen beschäftigen und sich generell spielerisch ausprobieren. Die Abwechslung bringt aber nicht nur Spaß und Motivation, sondern auch genau das, was es fürs Trailrunning braucht – Vielseitigkeit!

KURZ VOR DEM WETTKAMPF

Auch wenn es schwerfällt, die letzten ein bis zwei Wochen vor dem Wettkampf sollte nur noch maximal 60 Prozent der Zeit und Intensität der vorigen Wochen trainiert werden. Kurze Intervall- oder Steigerungsläufe können eingestreut werden. Auf Läufe über lange Distanzen sollte man aber verzichten. Warum? Der Körper muss sich jetzt erholen und die Energiespeicher auffüllen. Auch das Muskelgewebe kann sich nach einer Zeit der Belastung wieder regenerieren. Jetzt ist die Zeit, sich mit administrativen und organisatorischen Dingen für das Rennen zu beschäftigen. Da heißt es gut ausgerastet, optimal vorbereitet und bestens ausgerüstet zu sein. Streckenprofil einprägen, Anstiege, Schlüsselstellen, gefährliche

Stellen, Verpflegungspunkte gut einplanen, Wasservorrat berechnen usw. „Keine Experimente am Renntag! Setze nichts um, was du nicht vorher im Training probiert hast. Keine neuen Gels, Schuhe, Socken oder Sonstiges – du weißt nicht, wie du damit zurechtkommst. Das kann dir die ganze Vorbereitung zunichtemachen“, weiß Bernhard Reich. Am letzten Tag bewusst essen. Nichts, was zu schwer ist oder mit dem der Körper Probleme bekommt. Die letzte leicht verdauliche Mahlzeit nimmt man ca. drei bis vier Stunden vor dem Start ein. Vor dem Rennen noch mal aufs WC gehen, empfindliche Körperstellen eincremen, warm machen und die Ausrüstung durchchecken. Und jetzt ab an den Start!



DER RICHTIGE SCHUH

Beim Trailrunning ist es enorm wichtig, den richtigen Schuh für den passenden Untergrund auf den Füßen zu haben. La Sportiva hat mit dem **Cyklon** einen Schuh im Portfolio, der speziell für Skyraces und mittlere Distanzen mit technisch anspruchsvollem Gelände entwickelt wurde. Die Außensohle ist optimal abgestimmt für den Einsatz auf weichem und schlammigem Terrain. Der Fuß liegt bestens eingebettet in einer Ortholite®-Mountain-Running-Innensohle, welche auf einer stark haftenden FriXion®-White-Mischung aufliegt. Das Obermaterial aus atmungsaktivem und abriebfestem Mesh punktet mit wärmegeklebten Verstärkungen aus TPU an viel exponierten Stellen. Highlight ist das neue Verschlusssystem mit integriertem BOA® Fit System. Dieses arbeitet synergetisch mit drei verschiedenen Elementen des Obermaterials zusammen und sorgt für Stabilität, Genauigkeit und perfekte Umhüllung. Die Spyral Tongue™ Evo, ist eine dynamische Gamasche, die vor eindringendem Material wie Schotter oder Astteilen schützt. In Summe bietet der Cyklon von La Sportiva besten Schutz, ultraschnelle Passform und optimale Voraussetzungen für schnelles Laufen auf technisch anspruchsvollen Trails.



CYKLON



WÄHLE DAS PASSENDE RENNEN AUS!

BERNHARD REICH EMPFIEHLT:

„Nicht übermotiviert an die Sache rangehen, gerade wenn man Beginner ist. Eine Strecke wählen, die zu einem passt. Es muss beim ersten Mal nicht gleich der alpine Ultramarathon sein. Man steigert die Distanzen langsam über Jahre hinweg. Und selbst dann solltest du dir immer überlegen, ob du ausreichend trainiert und fit genug bist. Nicht zu schnell beginnen! Lieber hinten raus Gas geben.“

BERNHARD REICH ÜBER DEN CYKLON VON LA SPORTIVA



„Der Schuh ist im La Sportiva Mountain Running Team ein absoluter Favorit. Super Halt auf jedem Untergrund und Top-Passform aufgrund des BOA® Systems. Der Neoprenbund ist ein Top-Schutz für den Knöchel. Ich würde den Schuh auch auf felsigem oder hartem Terrain laufen. Die Sohle haftet auch dort extrem gut! Bei Trails mit hohem Asphaltanteil kann die weiche Sohle zum Nachteil werden – aber erst ab einer Pace von 4:45 bis 4:30 Minuten.“



LAUF-TRENDS & PRODUKT- HIGHLIGHTS 2022



ES WIRD MEHR GELAUFEN!

Noch immer steigt die Anzahl jener, die angeben, häufig zu joggen. Die Lauf-Community wuchs in den letzten fünf Jahren um ganze 13 Prozent. Aus dem einstigen Boom ist längst eine der größten Bewegungen des Freizeitsports geworden. Bei einem Blick auf die größte Sport-Social-Me-

dia-Plattform Strava zeigt sich zudem, dass der Sport weltweit auch immer intensiver und professioneller betrieben wird. Nach den jüngsten Daten aus dem Jahr 2020 wurden

— etwa doppelt so viele Läufe hochgeladen wie 2019

— dreimal so viele Marathons gelaufen wie 2019

— 55 % neue persönliche Bestzeiten gelaufen seit 2019

Besonders aufstrebend ist dabei eine Demographie: Frauen zwischen 18 und 29 Jahren haben 45 % mehr Aktivitäten raufgeladen als noch im Vorjahr.

DER DURCH- SCHNITTLÄUFER

Während also die Anzahl von Läufern und Läufen zunimmt, bleibt die Frage „wie ticken die Runner“? In einer Befragung wollte die Zeitschrift Runner's World genau das von ihren Lesern wissen und ermittelte den Steckbrief eines „Durchschnittsläufers 2020“. Dieser lief im Schnitt 37,4 Kilometer pro Woche, gab € 296 für Laufbekleidung und € 322 für Laufschuhe aus, besaß 6,2 Laufschuhe und lief deutlich häufiger um die Mittagszeit und auf Outdoor-Routen als noch im Jahr 2019.

Beim Sportuhren-Hersteller Suunto wurden ebenfalls Durchschnittswerte gesammelt. Im Mittel betrug die Laufzeit der Runner pro Einheit 50 Minuten und die

Distanz der Läufe acht Kilometer. Und auch zu den psychologischen Auswirkungen des Laufens gibt es dank Asics Daten:

65%

empfinden die positiven Auswirkungen auf die Psyche durch das Laufen größer als bei jeder anderen Sportart.

79%

geben an, dass Laufen sie mental ausgeglichener macht.

INTERNATIONALE LAUFTRENDS



Sowohl die Quantität als auch die Qualität steigt im Laufsport also. Dazu kommen immer neue Ansätze, die das Lauf-Portfolio ergänzen. Zu den Trends für 2022 zählen etwa:



SIGHT-RUNNING

Organisierte Sightruns, wie zum Beispiel in Barcelona, sind vor allem in Metropolen oder Naturschauplätzen ein gutes Mittel, um die Läufe kreativ zu gestalten und noch mehr Leute für den Sport zu begeistern. Highlights ansehen und dabei Kalorien verbrennen? Für immer mehr Urlauber eine reizvolle Gelegenheit.



PLOGGING

Beim Plogging wird der Sportgedanke mit dem Umweltgedanken verknüpft. Nach dem Schwedischen Wort „plocka“ für „pflücken“ benannt, geht es darum, während des Laufens so viel Müll wie möglich zu sammeln und dadurch die Natur zu entlasten. Ein Trend im Einklang mit der modernen Lauf-Philosophie.



PARK-RUNNING

Organisierte Runs durch Parks (und darüber hinaus) geben Läufern die Möglichkeit sich mit anderen zu Fixterminen auszutauschen. Im Salzburger Schlosspark Hellbrunn ist der Trend aus Großbritannien bereits angekommen: Dort werden jeden Samstag um 09:00 Uhr gemeinschaftliche, kostenlose Runs angeboten.



SLOW JOGGING

Kleine Schritte, wenig Tempo: Auf den ersten Blick ist Slow Jogging eine ungewohnte Art, um sich fortzubewegen. Doch „niko niko pace“ (niko = lächeln) soll laut dem japanischen Sportphysiologen Prof. Hiroaki Tanaka gesundheitliche Vorteile mit sich bringen und positive Auswirkung auf das Hirn haben.

PRODUKT HIGHLIGHTS

Nicht nur der Laufsport an sich entwickelt sich weiter. Auch die Industrie macht große Fortschritte. Wie viel Unterschied das Material machen kann, zeigen nicht nur viele wissenschaftliche Studien, sondern auch der legendäre Sub-2-Stunden-Marathon von Eliud Kipchoge im Nike-Wunderschuh Vaporfly 2019. Aber auch für alle, die über zwei Stunden für einen Marathon brauchen, gibt es einiges an High-Tech für die Füße. Eine Auswahl der interessantesten Newcomer in den SPORT 2000 Running Profi Regalen.



asics

GEL Nimbus 24

Die GEL-Nimbus Serie begleitet Langstreckenläufer seit vielen Jahren auf den Straßen. Mit der neuesten Auflage reduziert Asics das Gewicht noch einmal um zehn Gramm und verstärkt sowohl Dämpfung als auch Komfort.

.....
Typ: Straße.

Angenehmes Laufgefühl dank reaktionsfähigem Zehenabstoß.

FF BLAST+™-Dämpfung mit Stoßabsorbierung.

UVP € 180,-



saucony



Ride 15

Mehr Dämpfung, weniger Gewicht: Der Ride 15 von Saucony wurde mit einem überarbeiteten Material (PWRRUN) ausgestattet und komplett neu designt. Durch eine Schalenkonstruktion sorgt der Laufschuh zudem für eine bessere Abrollbewegung.

Typ: Straße. Neue Zwischensole für mehr Halt im Schuh. Recycelte Materialien im Obermaterial.

UVP € 150,-

new balance



1080v12

Einer der erfolgreichsten Running Schuhe von New Balance und eine beliebte Wahl für Neutralfußläufer. Der softe, aber gleichzeitig dynamische Allrounder nimmt seine Besitzer mit auf gelenkschonende Ausflüge über jede Distanz.

Typ: Straße. Gelenkschonendes Laufen. Nahtfreies Mesh macht Schuh flexibel & atmungsaktiv.

UVP € 180,-

HOKA



Clifton 8

Der Clifton feiert seine achte Renaissance! Die neueste Auflage von Hokas beliebtestem Trainingsschuh setzt den Fokus auf ein besonders weiches Laufgefühl, das vor allem durch die hohe, aber gleichzeitig leichte Mittelsole und der abgerundeten Fersensole erreicht wird.

Typ: Straße. Everyday-Trainer mit Extra an Komfort. Einzigartige HO-KA-Dämpfung & viel Bodenkontakt beim Lauf.

UVP € 139,95

LA SPORTIVA



Bushido II

Ein Klassiker für flexible Trailrunner mit einem breiten Horizont. Die Sohle des Bushido II fühlt sich überall zuhause und sorgt für Grip und Reaktionsfreudigkeit. Egal ob Stein, Geröll, Gras, Moos oder Schlamm.

Typ: Trail. Perfekt für Bergläufe & Off-Road GORE-TEX-Technologie

UVP € 159,90

BROOKS



Adrenaline GTS 22

Mit dem Adrenaline GTS 22 bringt Brooks ein Modell auf den Markt, das Neustarter und Veteranen anspricht. Die GuideRails-Technologie wirkt aktiv in der Verletzungsprävention, indem sie übermäßige Bewegungen kontrolliert.

Typ: Straße. Brooks beliebtester Supportschuh. 100 % DNA-LOFT-Dämpfung für softeres Laufgefühl.

UVP €150,-

SCOTT



Supertrac 3 Gore-Tex

Einer für alles: Der Supertrac 3 Gore-Tex ist ein Performance-Schuh mit Wetterschutz gemacht für die Berge – von matschigen Trails bis zum technischen Terrain im Gebirge. Er unterstützt eine effiziente Laufbewegung und bietet einen dynamischen Rebound während des Laufs.

Typ: Trail. Strategische Profilanordnung für optimale Traktion. AEROFORM+ Zwischensohle für gedämpften & stabilen Lauf.

UVP €159,95

NIKE



Air Zoom Pegasus 39

Das brandneue Arbeitstier für Straßenläufer von Nike ist eine Symbiose aus bewährter Air-Zoom-Technologie und Finessen für den Einsatz auf Asphalt. Dazu zählen ein stärkeres Mesh, eine gepolsterte Zunge und ein leichtgewichtiger Schaum in der Sohle.

Typ: Straße. Ausgelegt auf lange Läufe. Nike React Technology für einen sanften und reaktionsschnellen Lauf.

UVP €119,99

ON



Cloudvista

Der ON Cloudvista rüstet dich für jede Art von Outdoor-Abenteuer. Mit massiv High-Tech im Schuh ist er die Wahl für harte Trails, Forstwege, aber auch flache Talstücke. Die Dämpfung unterstützt einen leichten und agilen Laufstil.

Typ: Trail. Ideal bei moderaten Trail-Bedingungen. 70–80 % recyceltes Polyester im Obermaterial.

UVP €149,95

**VOM
UNSICHEREN
TRITT**



**ZUM
STABILEN
SCHRITT**

**DER NEUE
ADRENALINE
GTS 22**

MIT

DNA LOFT
UND
GUIDERAILS
SUPPORT

Dürfen wir vorstellen: Der neue ADRENALINE GTS 22 mit DNA LOFT Dämpfung und GuideRails® Support. So findest du deinen Laufrhythmus!

Wir haben den ADRENALINE GTS 22 extra mit mehr DNA LOFT Unterfußdämpfung und GuideRails® Support gebaut, damit du vom ersten Schritt bis zum Cooldown hohen Laufkomfort und Stabilität genießen kannst. Sag Tschüss zum unsicheren Tritt – fokussiere dich auf das, worauf es ankommt: Laufen mit stabilem Schritt!

TRAINING IST DIE HALBE MIETE

WIE BEREITET MAN SICH OPTIMAL AUF EINEN HALBMARATHON VOR?



Josef Hartl ist ein sehr erfahrener österreichischer Läufer mit Top-Zeiten über 5.000 Meter und die Halbmarathondistanz. Er ist aber auch staatlich geprüfter Trainer für „Fitness-Athletik und Koordination“, Laufsport Fitnesstrainer, Bewegungsanalyst und Laktatdiagnostiker. Ein richtiger Laufexperte also. Wir wollten von ihm wissen, wie man sich am besten auf einen Halbmarathon vorbereitet. Welche Dos and Don'ts gibt es? Wie kann die Wissenschaft helfen? Worauf sollte man bei der Ausrüstung achten? Fragen über Fragen, auf die uns Josef Hartl Antworten gibt...

Hallo Josef, du bietest neben Laufkursen auch Laufanalyse, Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung an. Hat dich diese wissenschaftliche Herangehensweise zu einem besseren Läufer gemacht?

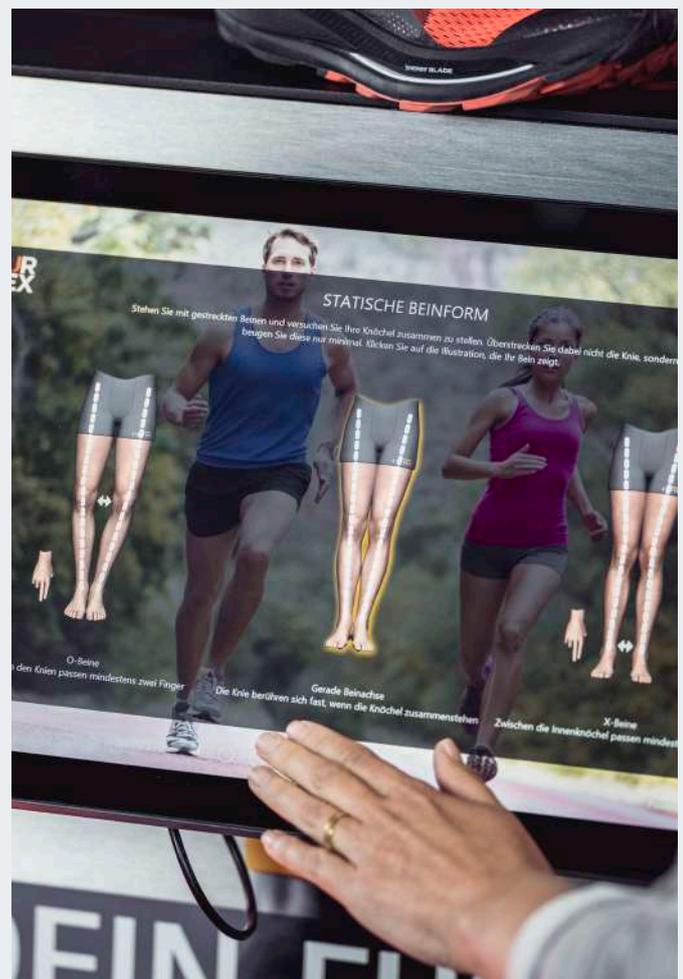
Mit dem Wissen von heute hätte ich früher sicher anders trainiert. Damals regierte das Prinzip „viel hilft viel“. Heute weiß ich, mit einer gezielten Trainingssteuerung und Regenerationsphasen lassen sich Überbelastungen vermeiden. Eine optimierte Lauftechnik schont die Gelenke und fördert einen ökonomischen und schnelleren Laufstil.

Würdest du eine Laufanalyse oder Leistungsdiagnostik empfehlen und was kostet das?

Wer sich noch nie mit dem Thema Lauftechnik beschäftigt hat, für den ist eine detaillierte Analyse natürlich interessant. Das kostet bei mir zwischen 89 und 129 Euro. Wettkampffähige Läufer kommen eher nach der Saison, um Technikkorrekturen vorzunehmen. Eine Leistungsdiagnostik kostet 110 Euro und wird meist am Beginn der Vorbereitungszeit terminisiert, bei Hobbyläufern auch mal im Winter.

LAUFSTILANALYSE BEI SPORT 2000

Alle SPORT-2000-Running-Profis bieten eine kostenlose Laufstilanalyse mit Erstgespräch, Videoanalyse, Auswertung, Fitting und Schuhtest mit mehreren Modellen. Die ideale Verletzungsprophylaxe und Investition in die eigene Lauf-Karriere.





“ Die einfachsten und günstigsten Regenerationsmaßnahmen sind ausreichend Schlaf und Wasser.

Josef Hartl

Als erfahrener und erfolgreicher Läufer kennst du dich mit der Wettkampfvorbereitung bestens aus. Wann würdest du die Vorbereitung für einen Halbmarathon beginnen?

Bei erfahrenen Läufern können zwölf Wochen spezifisches Training für den Halbmarathon reichen. Für Einsteiger sollte aber deutlich mehr Zeit eingerechnet werden. Auch wenn sich das Herz-Kreislauf-System rasch gut aufbauen lässt, Bänder und Sehnen sind oft die Schwachstelle. Zu rasche Steigerungen sollten vor allem am Anfang vermieden werden.

Wie weit muss ich laufen können, um im Wettkampf die 21 km zu absolvieren?

Das kommt auf den Läufer typ an. Einsteiger sollten sich in der Vorbereitung an 16 bis 18 km orientieren. Erfahrene Läufer gehen auch schon mal an eine Überdistanz (über 21 km) in der Vorbereitung.

Welches Verhältnis zwischen sehr langen und eher kurzen Grundlagenläufen empfehlst du in der Vorbereitung?

Das Verhältnis zwischen ruhigen und intensiven Einheiten bewegt sich bei mir in etwa bei 75 bis 85 % ruhige Läufe zu 15 bis 25 % intensiven Läufen. In der Halbmarathonvorbereitung sind sechs bis acht lange Läufe vor dem Wettkampf einzuplanen.

Wie baut man Intervalle und Fahrtenspiele usw. in das Training ein?

Maximal ein- bis zweimal pro Woche als extensive oder auch mal als intensive Variante. Für den Halbmarathon sollte man

auch Läufe im geplanten Wettkampftempo absolvieren. Am Beginn des spezifischen Trainings als extensives Intervalltraining bis zu Tempodauerläufen bis 14 km. Ein Fahrtenspiel wäre auch im Gelände eine willkommene Abwechslung zum Trainingsalltag.

Apropos Gelände: Hältst du es für sinnvoll, zwischendurch auch mal einen Lauf abseits des Asphalts zu machen?

Abwechslung bringt's! Vor allem für die Gelenke, aber auch für die Koordination und Ökonomie. Das Laufen auf Asphalt ist vom Ablauf her schon sehr monoton. Tausende Schritte, immer der gleiche Ablauf. Im Gelände habe ich immer wieder ein neues Schrittbild. Durch den ständigen Wechsel trainiere ich übrigens auch die Konzentrationsfähigkeit, das sollte man nicht unterschätzen.

Wie wichtig sind Kraft und Mobilisierung in der Vorbereitung? Wie baue ich das ins Training ein?

Schon sehr wichtig, vor allem präventiv! Auch die Laufökonomie profitiert von so einem Training. Die Körperspannung sollte bei einem Halbmarathon nach Möglichkeit bis zum Ende gehalten werden. Vor allem verletzungsanfällige Läufer sollten da dahinter sein und im Zweifel eher mal eine Lauf- gegen eine Kraft-/Mobility-Einheit ersetzen.



Die Fragen aller Fragen: Wie wird man schneller?

Durch ein strukturiertes und abwechslungsreiches Training. Be- und Entlastung müssen optimal aufeinander abgestimmt sein. Vor allem die Regenerationsphasen sollte man nicht unterschätzen. Unser Körper braucht die Pausen, um die neuen Trainingsreize verarbeiten zu können, um danach gestärkt in einen neuen Trainingsblock zu gehen.

Da sind wir auch schon beim Thema: Welche Regenerationstipps kannst du ambitionierten Läufern mitgeben?

Nach dem Training laufe ich fünf bis zehn Minuten locker aus. Langsamstes Tempo, ganz ohne Druck und ohne sich anzustrengen. Nachher noch ein paar Beweglichkeits- und Mobilisationsübungen. Und als Belohnung gönne ich mir auch hin und wieder eine Massage. Die einfachsten und günstigsten Regenerationsmaßnahmen sind ausreichend Schlaf und Wasser. Aber genau bei diesen beiden Sachen hakt es oft.

Wie verhält man sich, wenn man während der Vorbereitung krank wird oder ein paar Tage nicht trainieren kann?

Auf keinen Fall die Nerven verlieren! Das, was ich mir über einen längeren Zeitraum erarbeitet habe, verliere ich nicht aufgrund von ein paar trainingsfreien Tagen. Wichtig ist, die Krankheit gut auszukurieren und wirklich erst wieder beginnen, wenn alles gut ausgeheilt ist. Bei Fieber gilt generell Trainingsverbot! Nach der Krankheit ein paar ruhige Einheiten im Grundlagenbereich, dann ist man meist schon wieder auf Schiene.

Welche Ernährungstipps haben sich für dich vor und während des Wettkampfs bewährt? Was hältst Du von Gels und Riegel? Wie übe ich das Essen und Trinken vor dem Wettkampf?

In den Tagen vor dem Rennen sollte man vor allem auf einen guten Flüssigkeitshaushalt achten. Zwei bis drei Liter kann man da schon trinken. Am Vortag dürfen dann auch noch vernünftige Kohlehydrate wie Kartoffeln, Reis oder Ähnliches auf den Teller. Ich frühstücke zwei bis drei Stunden vor dem Start – keine groben Vollkornprodukte. Da darf es dann auch mal eine Semmel sein, einfach schnell verwertbare Kohlehydrate. Auch breiig wäre eine Option, z. B.

ein Porridge mit einer Banane. Während des Rennens sollte man darauf achten, genügend Flüssigkeit und Kohlehydrate aufzunehmen. An den Labstellen des Veranstalters ruhig mal einen Becher Iso schnappen. Riegel würde ich eher meiden, bis die zersetzt und in der Blutlaufbahn angekommen sind, ist der Wettkampf meist schon wieder vorbei. Da eher auf Flüssiges setzen, zum Beispiel ein Gel für das letzte Viertel beim Halbmarathon. Gels sollte man vorab aber auch bereits im Training testen, denn manche vertragen diese bei intensiven Belastungen nicht. Bei längeren Trainingsläufen ruhig mal eines mitnehmen und vor den letzten 5 km einnehmen. Einige Hersteller bieten auch schon verdünnte Gels an, da brauche ich dann auch kein Wasser mehr zum Nachtrinken. Auch das Trinken während des Wettkampfs sollte man üben, vor allem mit einem Becher! Den Becher oben etwas quetschen, damit nur mehr eine kleinere Öffnung bleibt, dann ist die Chance größer, dass nicht alles auf Gesicht und Trikot läuft.

“ Wer auf der zweiten Hälfte eines Halbmarathons schon einmal eingebrochen ist, der weiß auch, dass diese Distanz schmerzen kann.

Wie setzt man sich ein realistisches Zeitziel? Braucht es einen Rennplan?

Entweder durch Testläufe auf kürzeren Distanzen (z. B. 10 km) oder auch durch eine Leistungsdiagnostik. Auch die externe Meinung eines Trainers kann da helfen, damit man sich nicht über- oder unterschätzt. Das Ziel sollte auf jeden Fall realistisch und machbar sein, damit die Motivation im Training nicht verloren geht. Der Halbmarathon ist taktisch schon eine interessante Distanz. Zu lange, um einfach ohne Rücksicht auf Verluste darauf loszulaufen. Wer auf der zweiten Hälfte eines Halbmarathons schon einmal eingebrochen ist, der weiß auch, dass diese Distanz schmerzen kann.



Hast du Tipps, wie man sich vor dem Wettkampf gut aufwärmen kann?

Je nach Leistungszustand sieht ein Aufwärmprogramm anders aus. Während z. B. ein Laufeinsteiger mit dem Ziel anzukommen, mit einem kurzen Aufwärmen oder Aktivieren auskommt (ein paar Minuten gehen oder lockeres Traben), kann das für einen ambitionierten Halbmarathonläufer ganz anders aussehen: Zwei bis drei Kilometer lockerstes Einlaufen, Lauf-ABC-Übungen in Kombination mit Steigerungsläufen und ein paar Mobilisationsübungen. Zehn bis 15 Minuten vor dem Start sollte ich mit meinem Programm durch sein. Erfahrene Läufer haben da immer den gleichen Ablauf.

Schuhe sind fürs Laufen essentiell. Worauf sollte man beim Laufschuh achten?

Der Schuh soll auf meine Lauftechnik und Trainingsbedürfnisse angepasst sein. Meine betreuten Läufer und ich holen uns unsere Schuhe beim Fachhändler vor Ort. Dort haben wir die nötige Auswahl und geschulte Verkäufer, die unsere Probleme kennen sowie persönlichen Service. Langfristig zahlt sich das auf jeden Fall aus!

Hast du unterschiedliche Schuhe für jedes Training? Gibt es für dich einen Lieblingsschuh für den Wettkampf? Ziehst du diesen auch bei Trainings an?

Für längere Grundlagenläufe darf es ruhig auch ein gemütlicher, etwas mehr gedämpfter Schuh sein. Für schnellere Tempoläufe und das Intervalltraining mag ich Schuhe, die direkter und flacher sind. Je nach Wettkampfdistanz trage ich auch gerne mal einen der Carbon Racer. Und ja, es ergibt Sinn, den Wettkampfschuh auch im Training hin und wieder einzusetzen.

Kennst du den New Balance 1080? Wenn ja, was kannst du uns darüber berichten?

Der 1080er ist einer der Bestseller von New Balance. Dieser Schuh richtet sich an sportliche Läufer mit einer stabilen Beinachse als Trainingsschuh für längere Distanzen. Aufgrund der tollen Schaumdämpfung fühlt sich der Schuh an, als würde man auf weichem Waldboden laufen. Personen mit einer leichten oder starken Pronationsbewegung würde ich von diesem Schuh abraten, da dieser in der Ferse eher frei ist.



JOSEF HARTL

VIZE-LANDESMEISTER

5.000 M

VIZE-LANDESMEISTER

HALBMARATHON MANNSCHAFT

PERSÖNLICHE BESTZEIT IM

HALBMARATHON: 1:12,20 MIN

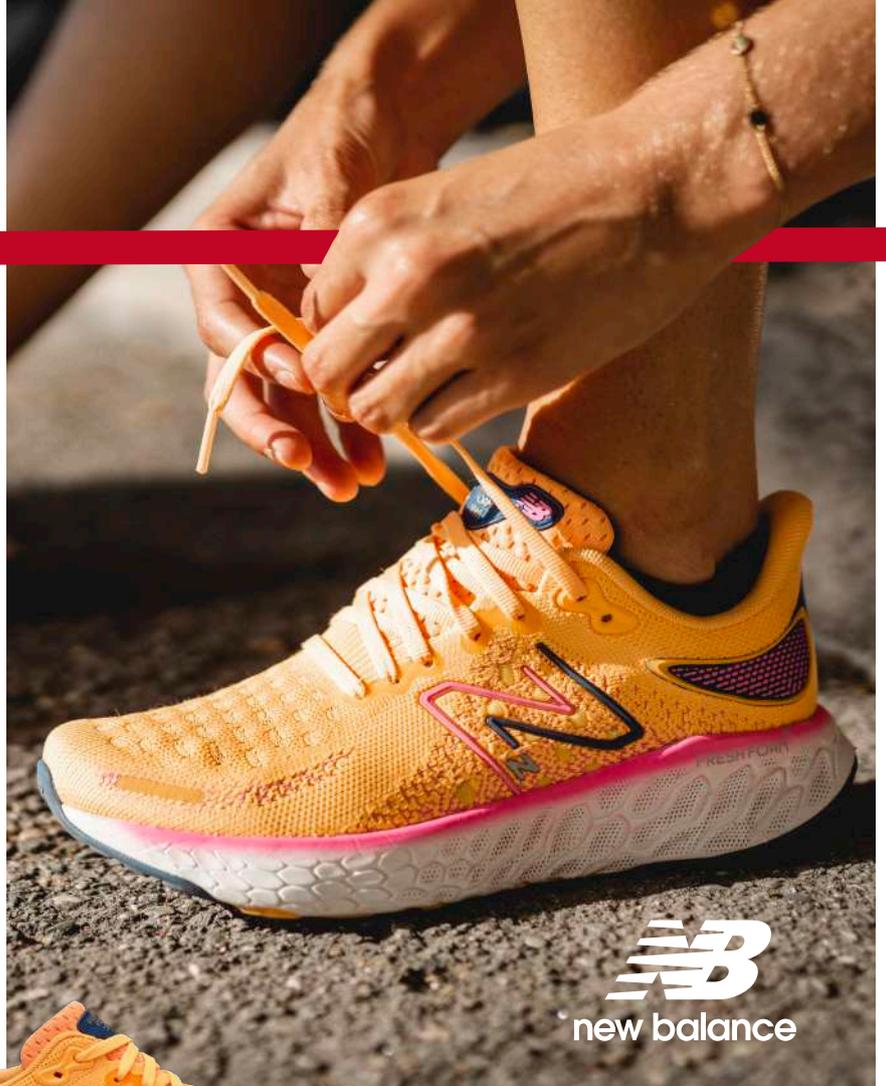
Auf seiner Seite www.besserlaufen.at kann man seine Expertise für Laufkurse, Laufanalyse, Leistungsdiagnostik und Trainingsplanung in Anspruch nehmen.

1080V12

Das Topmodell von New Balance bietet mit seiner Fresh-Foam-X-Zwischensohle für Trainings vollen Komfort, auch über lange Distanzen. Dazu trägt auch die Ortholite-Einlegesohle bei, da sie sich dem Fuß optimal anpasst. Mit dem nahtfreien Engineered-Hypoknit-Obermaterial ist der Fuß bestens geschützt und flexibel gestützt. Die Außensohle aus Ndurance und Blown Rubber überzeugt zudem mit Robustheit und wichtigem Grip.

**Der Top-Schuh für
Neutralfußläufer!**

UVP € 180,-




new balance



HALBMARATHON OUTFIT

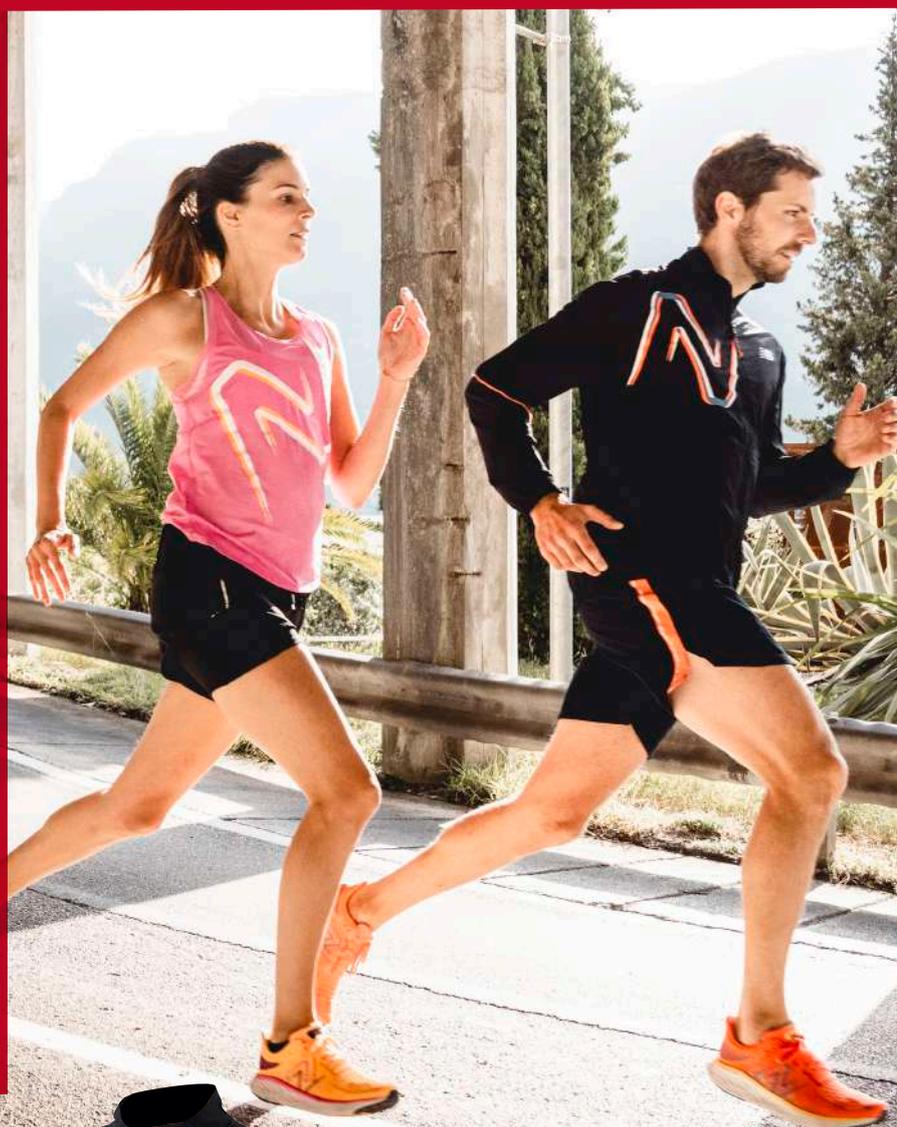


new balance

New Balance bietet mit der Impact-Run-Serie alles, was Läufer für den Halbmarathon brauchen.

Für Frauen die ultraleichte und einfache Jacke (UVP € 95,-), welche einfach in der integrierten Tasche verstaubar ist, das Shirt (UVP € 40,-) mit schnell trocknender NB ICEx-Technologie, die funktionellen Run Tights (UVP € 65,-) mit Drop-In Taschen zum Verstauen von Gels oder Kleinigkeiten und die Running-Short (UVP € 40,-) für besten Tragekomfort ohne Reibungsstellen.

Männer dürfen sich über Windschutz und Bewegungsfreiheit bei der Jacke (UVP € 95,-), das geringe Gewicht beim Shirt (UVP € 40,-) und die hohe Atmungsaktivität kombiniert mit Extrafächern bei der Short (UVP € 40,-) freuen.



UVP € 40,-

HERREN



UVP € 95,-

DAMEN



UVP € 65,-

FIT IM SCHUH

BESSER LAUFEN MIT DER RICHTIGEN EINLAGE

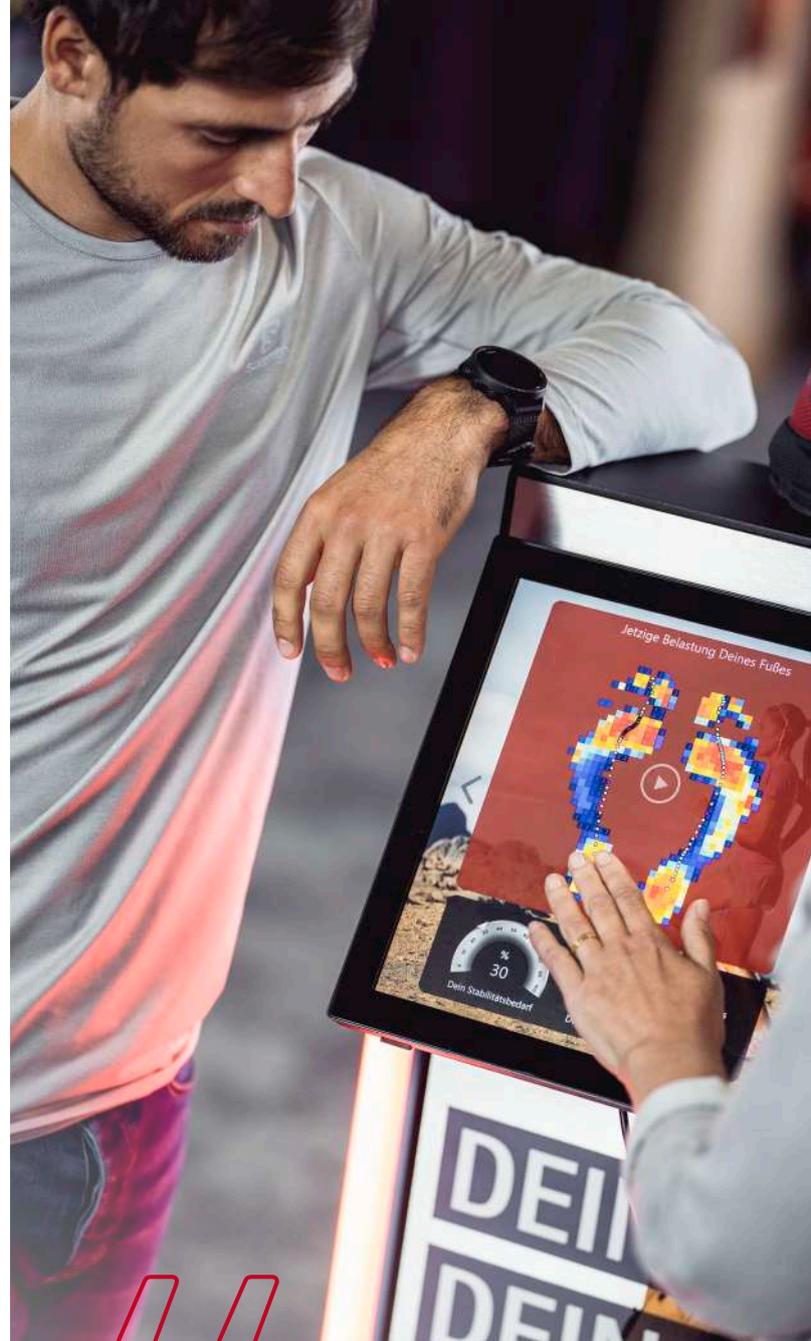
Hannes Hudelist ist SPORT2000 Running Profi in der Sportwerkstatt Hudelist in Klagenfurt und spezialisiert auf Fußanalyse, Orthopädietechnik und maßgefertigte sensomotorische Einlagen für Sportler. Wir haben den Fußexperten zum Thema „Einlagen für Läufer“ interviewt und dabei neue Einblicke in die Welt der Füße, Schuhe und Sohlen gewonnen.

Hallo Hannes, die erste Frage ist hoffentlich ein Selbstläufer: Was ist deine Motivation zum Laufen?

Als ich 1979 zum ersten Mal Jimmy Carter im Fernsehen „joggen“ sah, dachte ich mir, wenn der amerikanische Präsident das macht, dann muss das wohl etwas Gutes sein! Das war der Auslöser. Heute würde ich das sicherlich etwas genauer hinterfragen (lacht). Letztendlich sollte mich das Laufen aber von da an mein ganzes Leben lang begleiten. Anfänglich wollte ich wohl trendy sein, später war ich dann leistungsorientiert und wollte immer besser und schneller werden. Heute laufe ich, um mich zu entspannen, meinen Kopf für neue Ideen und Herausforderungen freizubekommen und natürlich um Körper, Geist und Seele fit und gesund zu erhalten.

Braucht ein gesunder Läufer überhaupt Einlagen? Welche Zielgruppe sprichst du mit deinem Service an?

Eines vorweg: Einlagen sind nicht gleich Einlagen! Ich unterscheide zwischen Einlagen für gesunde Füße, die hauptsächlich den Komfort im Schuh verbessern und den Fuß, wenn er müde wird, in seiner physiologischen Form halten. Einlagen dieser Art werden industriell produziert und vorwiegend im guten Sport-



Heute gibt es keinen schlechten Laufschuh mehr am Markt. Der gute Laufschuh ist schlicht und ergreifend jener, der zu dir passt.

fachhandel angeboten. Sie sollten den Fuß auf keinen Fall korrigieren. Meine Zielgruppe kommt entweder präventiv, um Verletzungen vorzubeugen oder bereits mit einer medizinischen Indikation vom Facharzt. Sporteinlagen nach Maß werden vom Orthopädienschuhtechniker angefertigt. Die Aufgabe einer medizinischen Einlagenversorgung ist es, mittels einer fundierten Analyse die Ursache zu erkennen, dann die Symptome und Schmerzen zu lindern und im Idealfall zu beseitigen.

Was würdest du einem ambitionierten Wettkampfläufer empfehlen? Kann man mit Einlagen auch die Leistung verbessern?

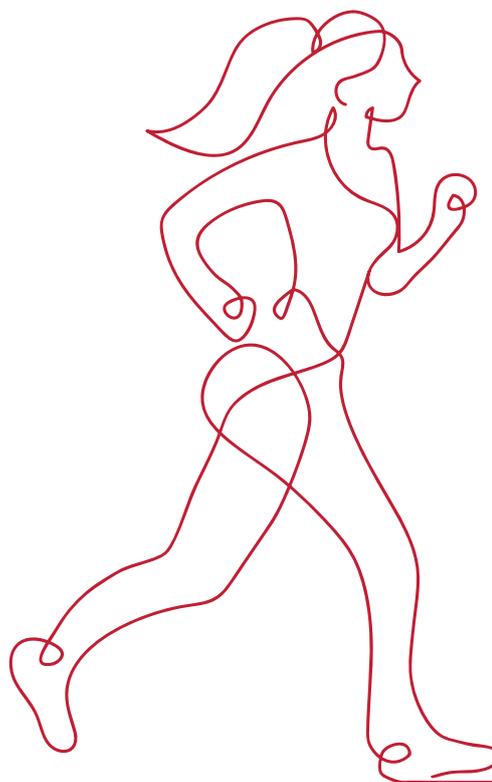
Wenn ich mit der richtigen sensomotorischen Sporteinlage das Verletzungsrisiko minimiere, werde ich indirekt auch die Leistung verbessern. Grundsätzlich benötige ich aber für eine Leistungssteigerung ein umfassendes Gesamtkonzept inklusive medizinischer Bewegungsanalyse, Spiroergometrie, richtiger Ernährung im Training und Wettkampf, usw.

Mit welchen Problemen kommen Läufer zu dir?

Häufig mit einer ausgeprägten, manchmal bereits chronischen Schmerzsymptomatik. Das kann die Füße, die Achillessehne, bevorzugt das obere Sprunggelenk, die Schienbeinkante, das Kniegelenk in allen Facetten, die Harmstrings, die Iliosakralgelenke, das Becken und die Lendenwirbelsäule betreffen. Ist die Verletzung mit statischer Diagnostik (MRT, CT, Röntgen usw.) nicht klar zuordenbar, kommt die medizinische Bewegungsanalyse ins Spiel.

Wie kannst du diese Probleme lösen?

Um so ein Problem lösen zu können, bedarf es einer genauen Ursachenfindung. So beginnt alles mit einer fundierten Analyse. Das daraus resultierende Behandlungskonzept kann von einer Versorgung mit sensomotorischen Sporteinlagen inklusive entsprechenden Laufschuhen bis zum Rumpfstabilisations-, Koordinations- und Lauftechniktraining alles beinhalten.



Fußanalyse und/oder Laufanalyse bevor man sich eine Einlage machen lässt? Was sind die Unterschiede? Wie laufen diese Analysen ab?

In der Regel wird man für eine Einlagenversorgung mit einer statischen und dynamischen Pedobarographie (Fußdruckmessung) und einem Laufband-Kontrollcheck mit und ohne Schuhe gut auskommen. Du bekommst Informationen zu unterschiedlichen Beinlängen, Beinachsen-Fehlstellungen, ISG-Einschränkungen, Fußfehlstellungen, aber auch, ob die Schuhe zu dir passen. Zusätzliche Information liefert dann die medizinische Bewegungsanalyse. Dabei wird unser Kunde mit 24 Markierungspunkten versehen und am Laufband in seinem Tempo mit Kameras von allen Seiten gefilmt. Wenn vorhanden, werden auch die im Moment getragenen Laufschuhe einbezogen und beurteilt. Die Nachbesprechung erfolgt gemeinsam mit unserem Sportwissenschaftler und Reha-Trainer. Die medizinische Bewegungsanalyse gibt Auskunft über muskuläre Dysbalancen, Rumpfmuskulatur, Koordinationsfähigkeit, Lauftechnik und/oder Fußfehlstellungen in der vollen Laufbewegung. Und genau auf dieser Betrachtung des Athleten in der vollen Dynamik von Ferse bis zur Halswirbelsäule in Superzeitlupe beruht der Erfolg unseres Bewegungslabors. Denn auf Basis dieser Erkenntnisse können wir nun ein individuelles Maßnahmenpaket schnüren.



Welchen Einfluss haben die Ergebnisse der Fuß- und/oder Laufanalyse auf die Schuhwahl bzw. Einlage? Kannst du uns das anhand von Beispielen schildern?

Natürlich sind die Ergebnisse dieser Analysen eine gute Basis für eine eventuelle Einlagenversorgung bzw. für die Auswahl des für dich passenden Laufschuhs. Und es ist selbst für mich immer wieder spannend, dass Athleten mit einem ausgeprägten Senkfuß und einer ordentlichen Überpronation auf der Druckmessplatte stehen und dann mittels sauberer Lauftechnik und guter muskulärer Arbeit völlig neutral laufen. Statisch betrachtet mit Einlagen und gestützten Schuhen gut versorgt, dynamisch betrachtet eine klassische Fehlberatung. Dem Einsatz von Einlagen sollte in jedem Fall immer eine solide Indikation bei Bedarf auch in Abstimmung mit dem behandelnden Sportarzt zugrunde liegen.

Wie kann man sich den Entstehungsprozess einer maßgefertigten Sohle vorstellen? Wie viel Technik und vor allem wie viel Handarbeit stecken in diesem Produkt?

Es ist für mich spannend, was heute alles unter dem Begriff „maßgefertigte Einlagen“ sogar im Internet ohne persönlichen Kontakt angeboten wird. Natürlich hat sich das Handwerk speziell in den letzten 15 Jahren stark verändert. Auch in unserer Branche hat der Computer, die CNC-Fräse und der 3D-Drucker Einzug gehalten. Ich habe mich schon vor Jahren dazu entschlossen, meinen eigenen Weg zu gehen. So verarbeite ich ausschließlich sehr hochwertige, industriell vorgefertigte Sportrohlinge, die dann von Hand am entspannten Fuß thermisch angepasst und veredelt werden. Am Ende steht der Läufer auf seinen korrigierten Fußgewölben und wird zusätzlich durch eingearbeitete Infospots muskulär unterstützt. Jetzt müssen die Einlagen noch auf die Laufschuhe abgestimmt werden. Mit Ausnahme des Rohlings ist so gut wie alles Handarbeit.

Wie lange kann man eine maßgefertigte Einlage im Laufschuh verwenden? Ist sie auch problemlos auf den nächsten Schuh übertragbar?

Je nach Belastung, die von Körpergewicht und Lauftechnik abhängig ist, solltest du deine Sporeinlagen nach ca. 800 bis 1.000 km kontrollieren lassen. Wenn es keine Auffälligkeiten gibt und der neue Laufschuh den gleichen Leisten und die gleiche Größe aufweist, kannst du die Einlagen weiterhin verwenden. Beim Markenwechsel muss möglicherweise eine Nachanpassung vorgenommen werden.

Was kostet so eine Analyse plus maßgefertigter Einlage in etwa?

Sporeinlagen gibt es bei uns nur im Paket mit einer Pedobarographie und einem Laufband-Kontrollcheck, sie kosten bei uns je nach Ausführung zwischen 165 und 185 Euro. Die medizinische Bewegungsanalyse kostet 230 Euro und dauert ca. zwei bis drei Stunden inklusive sportwissenschaftlicher Beratung.

Trägt der Fußexperte auch selbst Einlagen beim Sport?

Als „Experte“ sehe ich mich selbst nicht (lacht). Aber ja, das Thema Orthopädie und Sport begleitet mich natürlich schon über 40 Jahre und als Bewegungsanalytiker mit eigenem Sportlabor sehe ich natürlich auch vieles in diesem Bereich, also einigen wir uns auf „Erfahrung beim Thema Fuß“ (Augenzwinkern). Ich denke, dass man nicht beim Fuß aufhören darf, wenn man das Wunderwerk Fuß verstehen will. Unsere myofaszialen Verkettungen enden nicht beim Sprunggelenk, sondern in der Halswirbelsäule. Mittlerweile trage ich bei längeren Läufen (ab zehn Kilometer aufwärts) tatsächlich selbst Sporeinlagen. Mein Bewegungsapparat ist halt auch nicht mehr ganz neu, da darf man schon ein bisschen supporten!



Es ist selbst für mich immer wieder spannend, dass Athleten mit einem ausgeprägten Senkfuß und einer ordentlichen Überpronation auf der Druckmessplatte stehen und dann mittels sauberer Lauftechnik und guter muskulärer Arbeit völlig neutral laufen.

OFFICIAL
PARTNER OF



RUNNING
PROFI



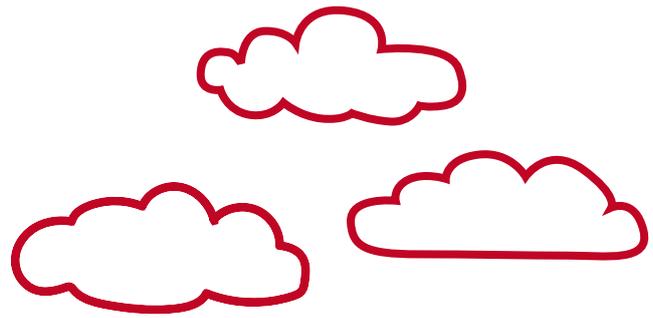
HANNES HUDELIST

SPORT 2000 Running Profi und
Geschäftsführer von Hudelist
Sport- und Gesundheitswerkstatt
www.sportwerkstatt-hudelist.at

- ORTHOPÄDIETECHNIK-MEISTER
- SPEZIALISIERT AUF SPORT-ORTHOPÄDIE
- ZERTIFIZIERTER BEWEGUNGSANALYTIKER
- TRAILGUIDE

ON CLOUD-RUNNER

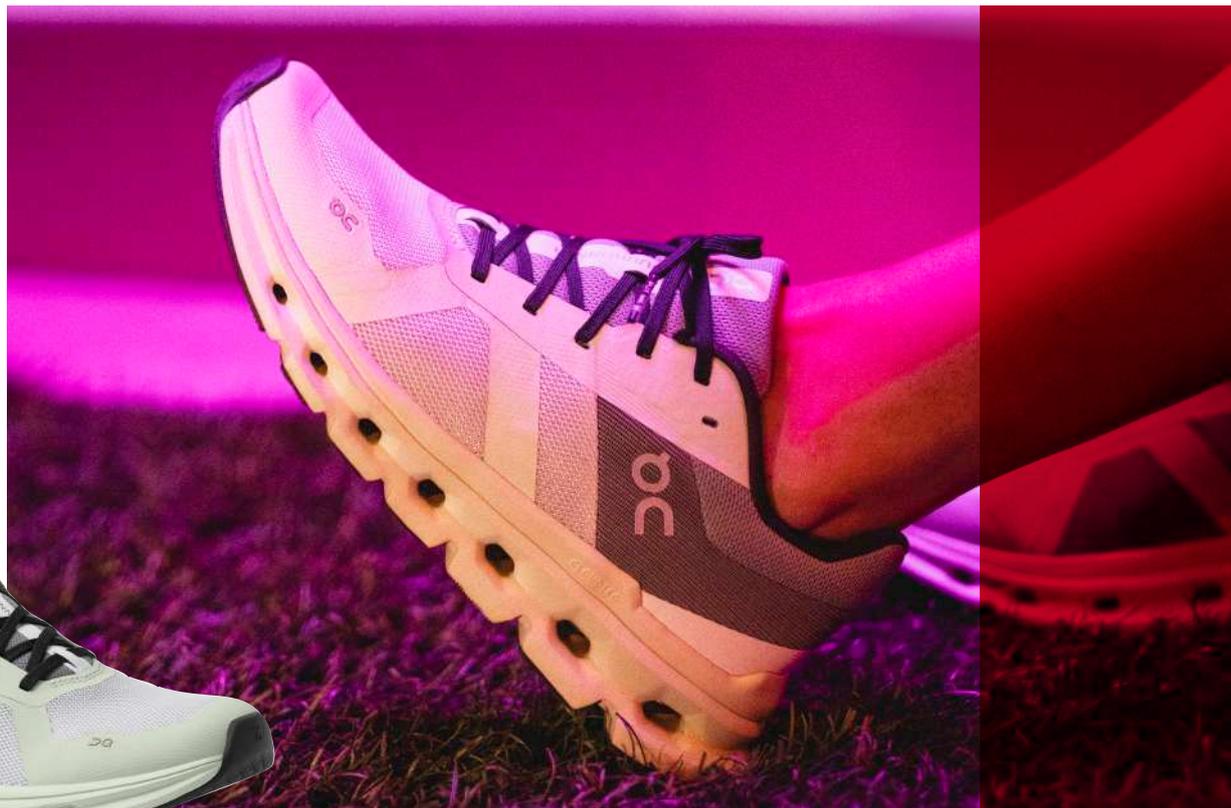
LAUFEN WIE AUF WOLKEN



Der Name sagt eigentlich alles, der Clouddrunner fühlt sich bereits beim Reinschlüpfen extrem komfortabel an und fördert ein leichtes und gedämpftes Laufgefühl – wie auf Wolken! Die Schweizer Innovation Cloudtec® mit der Mittelsohle aus Zero-Gravity-Schaum dämpft den Aufprall und absorbiert horizontale und vertikale Kräfte. So weich bist du noch nie auf Asphalt gelaufen! Darüber hinaus umhüllt Schaumstoff den ganzen Fuß, das bringt maxi-

malen Komfort und Stabilität. Das breite Speedboard® sorgt für optimale Energierückgewinnung und ein agiles Laufgefühl. Mit der Laufsohle aus Gummi sind Grip und eine perfekte Kraftübertragung garantiert.

Für ein federleichtes und angenehmes Laufgefühl auf der Straße, egal ob für lange oder kurze Strecken.





DER LAUF DER DINGE

VON KOPF BIS FUSS AUF TRAILRUNNING EINGESTELLT

Der Lauf der Dinge ist in der Natur selten gerade. Felsen, Steine, Schotter, Gräben sowie Bäume, Sand, Pfützen oder Schlamm fordern von uns ein Umdenken und Umlenken. So auch beim Trailrunning. Um hier zu bestehen, muss man sich den Gegebenheiten schnell anpassen, Hindernissen ausweichen, Unebenheiten ausgleichen, über Löcher springen und manchmal kommt man auch ins Stolpern.

Damit beim Abenteuer Trailrunning alles glatt läuft, braucht es nicht nur Konzentration und Kondition, sondern auch die passenden Dinge – eben die richtige Ausrüstung.

Vor allem wenn es Richtung Wettkampf geht. Warum? Weil man hier mit einem 08/15-Outfit nicht weit kommt, da heißt es schnell „Ende Gelände“! Wer dem Ruf der Wildnis folgt, sollte also gut vorbereitet sein, damit er nicht ins Straucheln kommt. Bei der Trailrunningausrüstung stehen vor allem Gewichtsreduzierung und Strapazierfähigkeit im Fokus. Um hier keine Kompromisse eingehen zu müssen, bietet SCOTT ein von „head to toe“ komplettes, durchdachtes Trailoutfit an. Mit diesen Produkten bist du von Kopf bis Fuß top-ausgestattet, egal ob fürs Training oder den Wettlauf.



LAUFEN MIT KÖPFCHEN

Unser Kopf läuft mit. Er lenkt unsere Gedanken und unser Tun. Er ist aber auch empfindlich und braucht Schutz. Das wird beim Trailrunning gerne vergessen! Ohne Kopfbedeckung kann man sich je nach Witterung schnell verkühlen, einen Sonnenbrand oder Sonnenstich einfangen. Laufen im Gelände ergibt nur Sinn, wenn man bei Sinnen ist! Wer mit Köpfchen läuft, hat einen Trainingsplan, kennt den Weg und ist vor allem gut ausgerüstet und geschützt. Wir empfehlen die **SCOTT Icon Cap (UVP: € 29,95)** aus 100 % Baumwolle, damit das Oberstübchen nicht unterkühlt oder überhitzt.



LEICHT AUF DEN SCHULTERN

Auf unseren Schultern tragen wir beim Trailrunning die Dinge, die wir für unterwegs brauchen. Beim Trailrunningrucksack geht es neben genügend Verstaumöglichkeiten vor allem darum, dass er wenig Gewicht hat und beim Laufen nicht stört. All diese Anforderungen werden bestens vom ultraleichten Rucksack **SCOTT Trail RC Ultimate TR' 5 Pack (UVP: € 139,95)** erfüllt. Was ihn so besonders macht? Das ergonomische und gewichtssparende Westendesign mit zwei Flaschentaschen, zwei elastischen Taschen und der anpassbaren Stockbefestigung ist bestens durchdacht und der perfekte Begleiter im Training oder Rennen.



CHECKLISTE

DAS SOLLTE IM RUCKSACK IMMER DABEI SEIN:



genügend Wasser



Aludecke



Landkarte/ GPS



Energieriegel



Erste-Hilfe-Päckchen



Smartphone

Und nicht vergessen: Der eigene Mist hat am Trail nichts verloren!

MIT BREITER BRUST DURCHS WETTER

Trailrunner sind bei jedem Wetter unterwegs. Damit das Laufen auch bei widrigen Wetterbedingungen Spaß macht, braucht es die passende Ausrüstung! Immer dabei haben sollte man eine widerstandsfähige Windjacke. **SCOTT Explorair Light Windbreaker Jacket (UVP: € 99,95)** schützt den gesamten Oberkörper vor Regen, Wind und Kälte. Die Jacke ist wasserabweisend, atmungsaktiv, sehr anpassungsfähig und sieht dazu auch noch gut aus. Damit läufst du bei jedem Wetter mit breiter Brust ins Ziel.



HERREN



DAMEN



Wer viel in den Bergen unterwegs ist, sollte nicht vergessen, seine Haut vor Sonneneinstrahlung zu schützen.



ZWEITE HAUT

Beim Trailrunning ist unsere Haut oft extremen Bedingungen ausgesetzt. Das Schwitzen bei Hitze und Kälte erfordert eine zweite Haut, die uns schützt und unterstützt. Das **Trail Run Short-Sleeve Shirt (UVP: € 59,95)** von SCOTT ist genau das. Ein ergonomisches Shirt, das leicht zu tragen ist, schnell trocknet und sogar bei Dunkelheit durch reflektierende Streifen für Sichtbarkeit und Sicherheit sorgt.



ELEGANTER HÜFT-SCHWUNG

Manchmal fällt uns das Laufen so leicht. Es kommt wie automatisch aus der Hüfte. Mit den **SCOTT Trail Run Shorts (UVP: € 59,95)** hat deine Hüfte völlige Bewegungsfreiheit. Die Shorts sind bequem zu tragen, extrem leicht und atmungsaktiv. Ein weiteres Augenmerk liegt auf dem integrierten, enganliegenden Innenslip, sowie auf der gesicherten Gesäßtasche. In dieser verstaust du deine Essentials und läufst spielend leicht zur Höchstform auf.



HEISSE SOHLE FÜRS RENNEN

Beim Laufen sind Schuhe das Hauptthema, wenn es um die Ausrüstung geht. Das ist beim Trailrunning nicht anders. Viele Läufer verwenden mehrere Paar Schuhe je nach Strecke und Wetter. Wenn es Richtung Höchstleistung oder Wettkampf geht, solltest du dir aber deinen schnellsten Schuh anziehen. Der **SCOTT Kinabalu RC 3 (UVP: € 159,95)** wurde genau dafür geschaffen. Er ist der schnellste Trail Schuh von SCOTT und bietet für kurze intensive Lauftage genau das richtige Schuhwerk. Der nachgiebige, leichte Schaumstoff und die speziell entwickelte Hybrid Traction Sohle sorgen für maximale Geschwindigkeit und beste Traktion auf den Trails. Das Fußbett wurde speziell für Wettkämpfe entwickelt und mit der SCOTT-eRide-Zwischensohle gelingt eine besonders kraftsparende und flüssige Abrollbewegung. Das Obermaterial aus Mesh, die innovative Schnürung, der Zehenschutz und die thermoplastische Ballenstütze aus Polyurethan sorgen für Leichtigkeit, Schutz und Stabilität in jeder Situation. Kinabalu RC 3 von SCOTT – der Trail-Schuh, der dich zur Bestzeit laufen lässt!



AUF HÄNDEN LAUFEN

Beim Trailrunning spielen die Hände eine wichtige Rolle. Sie sind nicht nur Pulsgeber, sondern helfen auch mit, wenn es steil wird. Gerade in den Bergen nimmt man gerne die Stöcke in die Hände. Sie unterstützen bergauf mit Schub und bergab mit Dämpfung. **SCOTT Trail Running Poles (UVP: € 99,95)** sind wie gemacht für die Berge: aluminiumleicht, dreiteilig zusammenfaltbar und mit fester Schlaufe.



FUSS UM FUSS ZUM ZIEL

Unsere Füße tragen uns an unser Ziel. Sie werden beim Laufen geschützt durch Schuhe, aber auch durch Socken. Diese stoffliche Verbindung zwischen Schuh und Haut ist essentiell fürs Laufen. Die **SCOTT Trail Crew Socks (UVP: € 17,95)** sind aus antibakteriellem und strapazierfähigem Material gewebt und punkten mit perfekter Passform. Darüber hinaus verfügen die Laufsocken über eine integrierte Kompression, wodurch die Blutzirkulation verbessert wird und neuen Höchstleistungen nichts mehr im Wege steht.



Besonders auf langen Strecken empfiehlt es sich, getragene Socken einzusetzen. Warum? Weil die neuen Fasern noch recht hart sind und schneller zu Blasenbildung führen können. Mit den richtigen Socken kann man Druckstellen und Blasen schon vorab vermeiden.

▶ SUPERTRAC 3



TRACTION MATTERS

NO SHORTCUTS

Wie man Bewegungen kontrolliert.
Gehe deinen eigenen Weg.
Ändere die Richtung.
Beschleunige beim Aufstieg.
Fühl dich wohl beim Abstieg.
Gehe an die Grenzen.

Kontrolle zählt.
Leistung zählt.
TRAKTION ZÄHLT.

TRAILRUNNING- EVENTS 2022

Von mehrtägigen Trailrunning-Camps über Community Runs im Stadtzentrum und klassischen Wettkämpfen bis zum Produkttest-Abend beim SPORT 2000 Running Profi: Trailrunning-Events sind ebenso vielseitig wie wertvoll. Denn bei jedem Besuch nimmst du etwas mit. Sei es ein neuer Routentipp, ein Skill-Upgrade oder ein Aschenputtel-Erlebnis beim Probelauf mit einem neuen Schuh. Ganz zu schweigen von dem Austausch mit Gleichgesinnten!

„Im letzten Herbst haben wir ein Trailrunning-Testevent veranstaltet, wo uns Marken mit ihren Modellen aktiv unterstützt haben. In einem nahen Waldstück bei uns im Kobernaußerald konnte man verschiedenste Trailschuhe austesten und auf unterschiedlichen Untergründen laufen. Zudem kam Salomon-Trail-Athlet Markus vorbei und hat den Teilnehmern bei einem Trailrunningworkshop erklärt, wie man sich im Gelände verhält und schonend bergab sowie bergauf läuft.“

– Peter Huber von SPORT 2000
Running Profi SPORT Rinnerthaler.

OFFICIAL PARTNER OF



RUNNING PROFI





VERANSTALTUNGSHIGHLIGHTS IM RENNKALENDER

Wer wirklich fürs Trailrunning brennt, lässt sich gewisse Happenings nicht entgehen. Nur: finden muss man sie! Deshalb hat Salomon eine Highlight-Sammlung für die Saison 2022 zusammengestellt.

DATUM	EVENT	ORT
28.05.2022	SCHWARZACH ULTRA	Schwarzach im Pongau
02.07.2022	STUBAI ULTRA	Innsbruck/Stubai
06.08.2022	PITZ ALPINE GLACIER TRAIL	Pitztal
10.09.2022	ULTRAKS	Mayrhofen

Mit Salomon als langjährigem Partner der Events und durch die Kooperation mit Händlern vor Ort steht hinter jedem dieser Termine ein professionelles Setup für Läufer. Sie erwartet ein organisierter Ablauf inklusive Testmöglichkeiten von Schuhen und Equipment, Inputs von Profis und einem Blick hinter die Kulissen!

Die verschiedenen Stationen und Termine am Anfang und gegen Ende der Saison sorgen dafür, dass sich auch in deiner Nähe eine Gelegenheit für ein ausgiebiges Tes-

ting bietet. Das Besondere an diesen Veranstaltungen aber ist, dass sie immer an einen Wettbewerb gekoppelt sind. Wer will, kann sich also vor dem Zugspitz-Ultra-Trail den perfekten Dauerlauf-Trail-Schuh aussuchen, die Route des Gamstrails antesten oder Taktik-Tipps für den Berlin-Marathon abstauben.

PRO-EVENT-TIPP 2022

GOLDEN TRAIL NATIONAL SERIES

Eine besonders ambitionierte Veranstaltungsreihe im Rennkalender 2022 ist die **Golden Trail National Series** in Deutschland, Österreich und der Schweiz. Nicht nur das Preisgeld von € 25.000, sondern auch die knackigen Herausforderungen ziehen Top-Athleten aus ganz Europa an. Dabei ist die GTNS als offene Serie angelegt – die Trailrun-Pros laufen also Seite an Seite mit Hobbyläufern.

Das große Ziel ist eine Einladung für das nationale **Finale im Thüringer Wald** und in weiterer Folge die Teilnahme am internationalen **Grand Finale „Madeira Ocean Trails“**. Die Rennen 2022 im Überblick:



INITIATOR DER
GLOBAL TRAIL
NATIONAL
SERIES

07.
MAI

Chiemgau-Trail-Run
Deutschland
41,9 km & 2.560 hm

02.
JULI

Zermatt-Marathon
Schweiz
21,2 km & 1.850 hm

16.
JULI

Zugspitz-Ultratrail Basetrail
Deutschland
25 km & 750 hm

06.
AUGUST

Pitz Alpine Glacier Trail
Österreich
28,1 km & 1.600 hm

13.
AUGUST

Sierre-Zinal
Schweiz
30,3 km & 2.200 hm

10.
SEPT.

Mayrhofen-Ultraks
Österreich
30 km & 2.000 hm

02.
OKT.

Rennsteig-Herbstlauf
(nationales Finale)
Deutschland
30 km & 1030 hm

SCHUH-NEWCOMER 2022: SALOMON PULSAR TRAIL



Auch aus Materialsicht wird 2022 ein spannendes Jahr. So bringt **Salomon** mit dem **Pulsar Trail** (UVP: € 130) einen neuartigen Trailrunningschuh auf den Markt, der das Laufverhalten aktiv unterstützt.

SICHERHEIT DURCH SUPER GRIP

Supergriffiges Contagrip® MA-Gummi und eine optimierte Noppengeometrie sorgen dafür, dass du auch bei hohem Tempo und auf schwierigem Untergrund immer trittsicher bleibst.

EIN FEDERNDEN LAUFGEFÜHL FÜR MEHR FUN

Energy Surge ist eine stark federnde, bequeme Zwischensohlenkomponente, die deinen Lauf kraftvoll und geschmeidig macht.

REAKTIONSSCHNELL

Energy Blade unterstützt die Vorwärtsbewegung für einen Energietransfer, der dich vorantreibt, ohne dein Tempo zu opfern. Mit einer weicheren, flexibleren Energy Blade als Pulsar Pro.

PUSH YOUR PACE

PULSAR TRAIL

FAST, RESPONSIVE
AND FUN FOR YOUR
DAILY TRAIL RUNS.



MUST-HAVES DER SAISON

Es sind die gewissen Extras, die deinen Läufer-Alltag komfortabler und noch motivierender machen. Für 2022 warten Highlights von Kopf bis Fuß.



POLAR®

VANTAGE V2 SHIFT EDITION

Wenn minimalistisches Design auf moderne Technologie trifft: Die Polar Vantage V2 Shift Edition ist nicht nur optisch ein Hingucker, sondern punktet vor allem bei den inneren Werten. Für Läufer besonders interessant ist die Lauf-Leistungstests-Funktion. Dabei werden Fortschritte verfolgt und Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- und Leistungszonen ermittelt und eingestellt. Die Polar Vantage V2 Shift Edition umfasst den Shift Adapter und zwei Armbänder: perforiertes Leder für die Freizeit und FKM für ultimative Sportleistung.

EQUIPMENT-HIGHLIGHTS:

- Pulsmessung am Handgelenk
- GPS-Optionen
- Smartwatch-Funktionen
- Trainingsoptimierung & Leistungszonen
- 40 Stunden Nutzungsdauer beim Training
- V2 Shift Adapter (für 22 m-Armbänder)
- Wird mit einem perforierten Lederarmband und FKM Armband geliefert

UVP **€ 549,90**

cep

RUN COMPRESSION SOCKS TALL

Bei CEP läuft alles nach Plan: Die Kompression, die durch die hohen Laufsocken angeregt wird, hat einen medizinischen Hintergrund. So fördert das Druckprofil die Nährstoffversorgung in deinen Muskeln und sorgt für ein besseres Lauf-Empfinden. Die Beine fühlen sich leichter an und erholen sich schneller. Zudem schonen die Run Compression Socks die Gelenke.

EQUIPMENT-HIGHLIGHTS:

- effektive Unterstützung beim Laufen
- reduziert Muskelvibrationen an Fuß & Wade
- beschleunigt Regeneration
- Materialmix wirkt Blasen entgegen
- dämpfende Polsterzonen im Fußbereich

UVP **€ 49,95**





STRYVE

REFLECTOR CLIP

Besonders am Anfang und am Ende der Laufsaison ist Sichtbarkeit ein wesentlicher Faktor für Runner. Die früh einsetzende Dunkelheit macht Läufer für den Verkehr schwer erkennbar. Weil bei Warnwesten das Design zweit-rangig ist und das ganze Outfit generell nicht der Platzierung von Reflektoren untergeordnet werden soll, hat Stryve mit dem Reflector Clip eine elegante und praktische Alternative auf den Markt gebracht.

EQUIPMENT-HIGHLIGHTS:

- magnetisch & rutschfest
- extrem hell reflektierend
- langlebig
- individuelle Anbringung
- Sichtbarkeit bis 100 m

UVP € 17,95 (je Set)



HIGH ENERGY GEL

Kurz vor einem Sprint oder auf den letzten Metern zeigt sich, wer die meisten Reserven in den Beinen hat. Um leere Speicher zu füllen setzt Melasan, Hersteller von garantiert dopingfreien Sport-Nahrungsergänzungsmitteln, auf High-Energy-Gels. Mit Inhaltsstoffen, die den Energiestoffwechsel vorantreiben und Entgiftungsprozesse anregen, wird die Leistungsfähigkeit gepusht.

EQUIPMENT-HIGHLIGHTS:

- mit L-Carnitin
- breites Zuckerspektrum
- unterschiedliche Geschmäcker
- optional mit Koffein
- frei von Gluten, Laktose & Farbstoffen

UVP € 2,74 (50 g Sachet)

frei von Gluten,
Laktose & Farb-
stoffen



LEKI

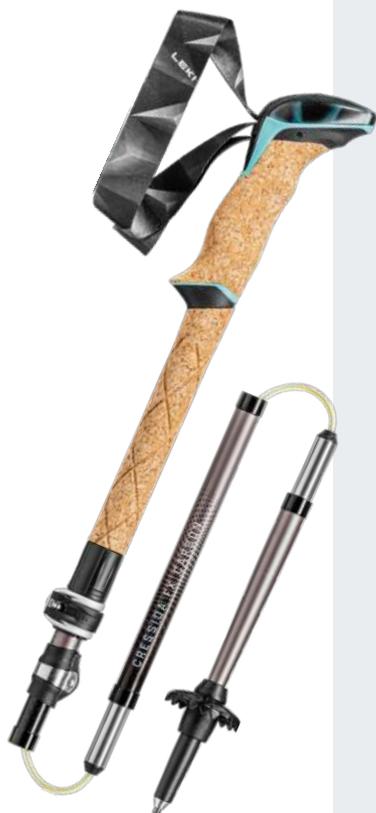
CROSSTRAIL FX SUPERLIGHT / CRESSIDA FX CARBON

Bloß nicht auf die Stöcke vergessen! LEKI bietet mit dem Crosstrail FX Superlight (Herrenmodell) und dem Cressida FX (Damenmodell) einen Unterstützer für anspruchsvolle Bergtrails. Die superleichten Carbon-Faltstöcke sind wie geschaffen für den hektischen Läufer-Alltag im Gebirge: geringes Packmaß, schmaler Durchmesser, speziell für Trekking und Runs konzipierter Griff und ein superschnelles Faltsystem.

EQUIPMENT-HIGHLIGHTS:

- Hohlraum-Technologie
- gummierter Griffkopf
- geneigter Winkel zur optimalen Führung
- hochatmungsaktives Mesh
- optimierte Hiking-Passform

UVP € 200,- (Crosstrail) bzw. € 190,- (Cressida)



SPORT 2000 TRAUNSEE BERG- MARATHON 2022

DIE LEGENDEN-RÜCKKEHR

Schon wenige Stunden nach dem Anmelde-Start waren sämtliche Startplätze für den 33. SPORT 2000 Traunsee-Bergmarathon am 2. Juli 2022 vergeben. Für viele Trailrunner ist die Traunsee-Runde über Stock und Stein längst zum Highlight der Saison geworden. Kein Wunder, immerhin lockt die Veranstaltung Extrem-Läufer mit außergewöhnlichen Reizen wie:

- dem Start um 03:00 Uhr morgens
- der ultimativen Länge (63 km)
- 4.500 Höhenmeter an einem Tag

Vom Gmundner Rathausplatz aus bewältigen die Teilnehmer auch in diesem Jahr Anstiege mit über 1.000 Höhenmetern, alpine Steige, aber auch unbeschreiblich schöne Panoramatrails und sanfte Grashügel. Es ist ein Mix an gewaltigen Eindrücken und Emotionen, der den Bergmarathon so besonders macht. Übrigens gilt das nicht nur für Ultra-Läufer: Wer nicht über die volle Distanz gehen will, hat die Möglichkeit, die halbe Strecke in eine der beiden Richtungen zu absolvieren.



7 BERGE – 7 LEGENDEN

Um das „Feeling“ für den Traunsee-Bergmarathon für alle greifbar zu machen, hat SPORT 2000 im Vorjahr das Projekt „7 Berge 7 Legenden“ ins Leben gerufen. Dabei wurden sieben legendäre Bergfexe zu ihren ganz persönlichen Geschichten auf ihren Lieblingsbergen interviewt:

<u>Episode 1:</u>	Grünberg	Benedikt Rabberger
<u>Episode 2:</u>	Traunstein	Nina Bauer
<u>Episode 3:</u>	Spitzelstein	Roman Gruber
<u>Episode 4:</u>	Feuerkogel	Willi Riederer
<u>Episode 5:</u>	Hochsteinalm	Anna Kronberger
<u>Episode 6:</u>	Grasberg	Katrin Pleil & Gerhard Lamprecht
<u>Episode 7:</u>	Gmundnerberg	David Kapsamer

Nachzusehen hier:



LEGENDEN-RELOAD IM JAHR 2022

In diesem Jahr wird die Geschichte der Legenden um ein Kapitel erweitert. Via Social-Media-Voting ermittelst du mit Gleichgesinnten, wer von den drei Legenden Nina Bauer, Roman Gruber und David Kapsamer erneut vor die Kamera tritt. Mit der oder dem „Auserwählten“ verfolgst du dann die gesamte Vorbereitungsphase hautnah mit: von Streckenmanagement über Ausrüstungsfragen bis zur Startnummernabholung. Zudem gibt er oder sie Live-Einblicke während des Laufs.



BEHIND THE SCENES

Einblicke gibt es auch von einem, der den Traunsee-Bergmarathon kennt wie kein anderer. Martin Eisenknapp organisiert das Event zusammen mit 150 ehrenamtlichen Helfern und einer unverkennbaren Leidenschaft. Im Gespräch mit SPORT 2000 lässt er sich über die Schulter schauen.



Was genau ist deine Rolle beim Bergmarathon und wie lange machst du das schon?

Seit Ende des Jahres 2019 organisieren wir – Martin Schimpl, Wolfgang Dutzler und ich – im Namen der Naturfreunde Gmunden und Ohlsdorf hauptverantwortlich den Traunsee-Bergmarathon. In den mittlerweile 2,5 Jahren konnten wir zwar erst eine Veranstaltung durchführen, dafür dann aber gleich mit einem genialen Bergmarathon-Wochenende überzeugen.

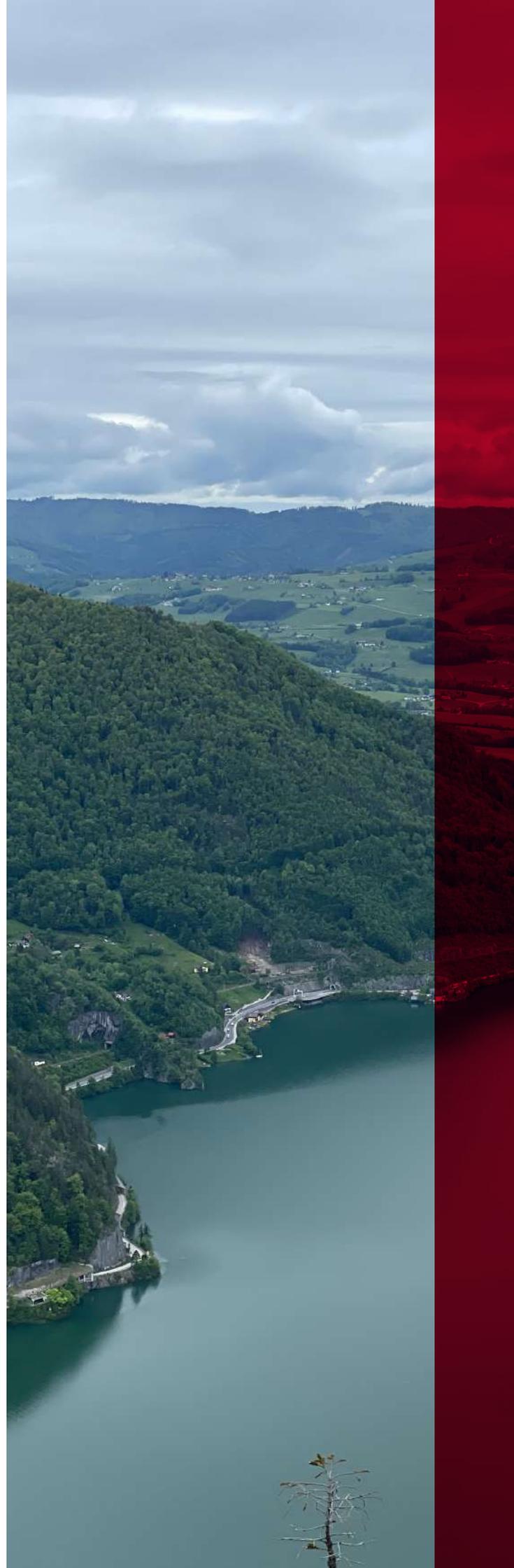
Meine Aufgaben sind dabei die Bereiche Marketing, PR und Sponsoren bzw. die Betreuung aller „technischen“ Anwendungen von der Zeitnehmung bis zur Website.

Wie ist der Austausch/die Zusammenarbeit mit SPORT 2000 als Hauptsponsor?

Die Zusammenarbeit mit SPORT 2000 gestaltet sich unkompliziert, professionell und geht komplett selbstverständlich von der Hand. Wir sind froh, SPORT 2000 als Unternehmen mit an Bord zu haben, dem es wichtig ist, den Traunsee-Bergmarathon als regional starkes Event zu unterstützen. Davon profitieren am Ende alle.

Was glaubst du schätzen die Teilnehmer am meisten am Bergmarathon?

Der Traunsee-Bergmarathon hat eine besondere Anziehungskraft. Sicherlich ist es in erster Linie die Landschaft um den Traunsee mit ihrer unfassbaren Schönheit, die die Teilnehmer anlockt. Gleichzeitig hat sich, vor allem regional, ein gewisser Mythos entwickelt, wonach es für sport-



lich motivierte Menschen schon fast zur Lebensaufgabe gehört, einmal beim Traunsee-Bergmarathon dabei gewesen zu sein und gefinisht zu haben. Was diese Leute aber nicht wissen – wenn man mal den Einlauf am Gmundner Rathausplatz oder in Ebensee gemacht hat, so will man es nicht bei einem Mal belassen. Das kann ich aus eigener Erfahrung sagen.

Was bedeutet der frühe Start um 03:00 Uhr für deinen Tagesablauf am Vortag und am Event-Tag?

Mir macht diese Zeit nichts aus, im Gegenteil, wenn man nach vielleicht drei Stunden Schlaf durch Gmunden fährt und um 01:30 vor Ort noch alles ruhig ist, man die Lichter einschaltet, geht man zwar etwas angespannt, aber doch in Ruhe nochmal gedanklich den Tagesablauf durch.

Der Tagesablauf vom Vortag ist da wesentlich hektischer mit letzten Aufbauarbeiten, Koordination der Helfer und Start der Startnummernabholung bzw. des Kinderlaufes.

Was ist dein persönliches Highlight als Organisator? Gibt es auch was Überraschendes?

Highlights sind für mich alle Zieleinläufe, egal ob von den Siegern oder wenn jemand nach 15 Stunden das Ziel erreicht. Die Freude und Emotionen der Teilnehmer nehmen einen ganz einfach mit und lassen Mühen oder Stress vergessen. In solchen Momenten weiß man ganz genau, wofür man das alles macht.

Die Überraschungen sind meist mit dem Wetter verbunden, aber auch andere Höhepunkte wie Heiratsanträge oder Liebesbeweise waren schon dabei.

Wie waren deine Erfahrungen als Teilnehmer?

Ich war schon mehrfach dabei, auf allen Strecken und will auch in Zukunft wieder als Teilnehmer mit dabei sein.

Es ist schon eine Weile her und wie überall bleiben die schönsten Momente in Erinnerung. Der Schönste war bis dato sicherlich der Zieleinlauf in Gmunden bei der Teilnahme am Gesamtmarathon. Mir ist es körperlich sehr gut gegangen. Ich war auch mit meiner Leistung mehr als zufrieden und so konnte ich den Empfang von Familie und Freunden voll genießen. Da hat man sogar Gänsehaut und etwas feuchte Augen. Natürlich gab es im Verlauf des Tages auch schwierige Phasen, so hatte ich etwa vor den ersten Stufen zum Feuerkogel rauf Anzeichen von Krämpfen in den Beinen, da hat man auch schon mal Panik, dass es relativ schnell vorbei sein kann.

Was für ein Mensch läuft die volle Distanz? Aus welchem „Holz“ muss man da geschnitzt sein?

Meiner Meinung nach kann jeder die volle Distanz machen, der die Motivation aufbringt, sich entsprechend vorzubereiten und die notwendige mentale Stärke mitbringt, auch dann weiterzumachen, wenn es mal wo zwickt. Man muss kein Vollblutportler sein, aber Vorbereitung und dann auch die Einteilung der Kräfte sind das A und O.





Warum gibt es das aktuelle Teilnehmerlimit?

Beim Traunsee-Bergmarathon bewegt man sich mitunter in alpinem Gelände und zum Beispiel auf den Traunstein rauf auf einem Steig, der als Klettersteig zählt. Mit einem Limit können wir bestimmte Risiken minimieren, das Teilnehmerfeld besser kontrollieren und auch die Kapazitäten in den Start- und Zielbereichen haben wir damit unter Kontrolle. Der Traunsee-Bergmarathon ist keine Veranstaltung, wo es darum geht, mit möglichst vielen Teilnehmern möglichst viel Geld zu verdienen. Sondern in einem von uns als sinnvoll angesehenen Rahmen für alle Teilnehmer, Partner und Sponsoren eine geniale Veranstaltung auf die Beine zu stellen.

Ist in Zukunft irgendetwas besonderes geplant, das du schon ankündigen möchtest?

Natürlich hat man nach einer Veranstaltung gleich wieder neue Ideen oder Verbesserungsmöglichkeiten. Für uns als neues Organisationsteam ist es 2022 erst der zweite Traunsee-Bergmarathon und hier werden wir erstmal versuchen, an kleinen Schrauben zu drehen. Nachdem wir alle selber viel bei Events unterwegs sind und gerne lange Strecken laufen, kreisen nach unseren Läufen aber schon immer wieder Gedanken um eine Erweiterung der Distanzen.

Welche Ausrüstung sollte man mindestens mitnehmen und welches Schuhwerk eignet sich?

Als Pflichtausrüstung benötigt man in seinem Rucksack Bekleidung, mit der man den Körper komplett bedecken kann inklusive Regenjacke und Kopfbedeckung, ein Erste-Hilfe-Paket, Rettungspfeife, ein Trinkbehältnis für mindestens einen Liter, ein aufgeladenes Mobiltelefon mit eingespeicherten Nummern von Organisationsteam und alpinem Notruf sowie eine Stirnlampe für die beiden Strecken mit frühen Starts.

Auch festes, geschlossenes Schuhwerk ist Pflicht. Es gibt mittlerweile unzählige gute Trailrunningsschuhe und jeder hat hier seine eigenen Vorlieben. Ich bin eher der Typ „weniger ist mehr“ und bevorzuge wenig Stütze, flache Fersensprengung – ich spüre gerne den Untergrund und habe damit auch das Gefühl, mehr Grip zu haben.

Wie lange ist ein durchschnittlicher Teilnehmer unterwegs?

Die größte Dichte ist sicherlich bei rund 12 Stunden. Man läuft damit um ca. 15:00 ein und hat noch sehr lange Zeit, seine Zielankunft zu feiern.

Was ist „schlimmer“, die 63 km oder die 4.500+ hm?

Auf jeden Fall die 4.500 hm. Die Kilometer sind oft gar nicht so spürbar, man ist abgelenkt vom ständigen bergauf und bergab. Natürlich sind 4.500 hm im Anstieg nicht wenig, vor allem sollte man aber auch bedenken, dass man diese Höhenmeter auch runter muss. Das scheint zwar vermeintlich weniger anstrengend, für die Muskulatur sind es aber diese Schritte, die am meisten schmerzen.

Was passiert Spannendes „hinter den Kulissen“ am Eventtag, das Teilnehmer und Besucher vielleicht nur am Rande (oder gar nicht) mitbekommen?

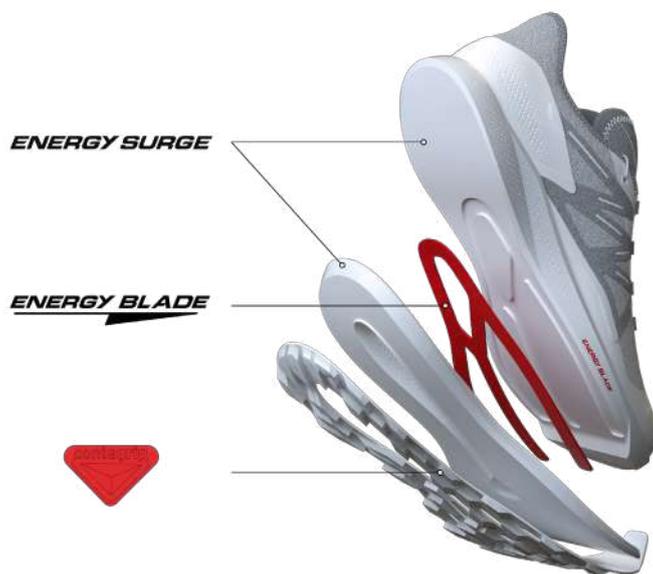
Ein wesentlicher Teil am Veranstaltungstag sind die Themen Sicherheit und Versorgung. Vieles ist im Ablauf genau geplant, beim Thema Sicherheit muss man aber einfach ständig im Austausch und bei der Überprüfung sein. Zusammen mit einem eigenen Sicherheitsbeauftragten wird ständig Kontakt zu den Einsatzkräften gehalten (Bergrettung, Ärzteteams, Versorgungsstationen) und mit den 15 elektronischen Kontrollstellen die Bewegung der Teilnehmer mitverfolgt. Bei Auffälligkeiten werden hier sofort Kontrollmaßnahmen eingeleitet.



salomon

TIME TO PLAY

Du bist noch auf der Suche nach dem passenden Schuh für den SPORT 2000 Traunsee Bergmarathon? Ein perfekter Begleiter für fordernde Abenteuer wie dieses ist der **Salomon Pulsar Trail** (UVP: € 130). Der schnelle und reaktionsfreudige Trail-Schuh wurde geschaffen für die unterschiedlichsten Geländetypen, wie sie auch beim Bergmarathon vorkommen. Ab sofort erhältlich beim SPORT 2000 Running Profi!



LAUFTIPPS VOM RUNNING-PROFI

Peter Huber vom SPORT 2000 Running Profi Sport Rinnerthaler gibt Einblicke hinter die Kulissen des Laufsportfachhändlers sowie wertvolle Tipps und Know-how zu Material und Übungen.

Was macht für dich die Faszination Laufen aus?

Einen Alltag ohne Laufen kann ich mir gar nicht mehr vorstellen. Es ist für mich der unkomplizierteste Sport, der am wenigsten Zeitaufwand benötigt. Ich liebe das Gefühl, mich richtig auszuworken und die gute frische Luft, wenn man Zeit draußen verbringt.

Wann hast du zu laufen begonnen?

Ich habe bis zu meinem 25. Lebensjahr Fußball gespielt. Laufen war damals immer zwischen der Saison der Sport, mit dem wir uns fit gehalten haben. Seit 2013 betreibe ich das Ganze etwas ambitionierter und mache viele Triathlon- bzw. Laufwettkämpfe.

Was war der erste Tipp, den du in deiner Laufkarriere von jemandem bekommen hast?

Früher war ich kein Lauf-Fan. Als Fußballer war mir das zu wenig spannend, und wir sind immer zu schnell gelaufen. Ein befreundeter Sportphysio hat mir damals die Augen geöffnet, indem er mir erklärt hat, dass es wenig Sinn ergibt, immer „schnell“ zu laufen. Kurz darauf hab ich meine erste Leistungsdiagnostik gemacht und mittlerweile weiß ich, ausschließlich schnelles Laufen macht nicht schnell.

Was sind die wichtigsten Lauftipps für jede Leistungsklasse?

Laufe im richtigen Tempo. Erstelle dir Ziele, die du erreichen möchtest. Schau immer auf deine Laufschuhe und sortiere sie nicht zu spät aus (maximal 800–1.000 km). Nimm an einem Laufkurs teil. Das kann Wunder bewirken, denn die meisten laufen sehr stark auf der Ferse und/oder machen einen zu großen Schritt. Das führt auf Dauer oft zu Verletzungen.

Wie kann man seine eigene Leistung kontinuierlich steigern?

Kurz zusammengefasst: Arbeite mit einem Lauftrainer zusammen, mache einen Leistungstest und lasse dir einen Trainingsplan erstellen, der unterschiedliche Einheiten enthält: Grundlagenlauf, Tempodauerlauf, Intervalle, etc.

Wie wichtig ist der Laufschuh? Was ist beim Schuh das wichtigste Kriterium?

Wichtig ist vor dem Kauf, dass man sich mit einem Fachmann austauscht. Dabei werden grundlegende Punkte abgearbeitet. Welche Einheiten sind geplant? Wie weit wird gelaufen? Gab es Verletzungen? Erst dieses Kennenlernen verspricht im Zusammenspiel mit einer Laufanalyse eine optimale Schuhempfehlung! Danach ist es genauso wichtig, dass man die Schuhempfehlungen gleich probieren kann. Jeder Fuß ist anders und liebt unterschiedliche Passformen bzw. Stoffe.

Wie verbessert man seine Lauftechnik nachhaltig?

Kurz gesagt, mit Lauf-ABC-Übungen, idealerweise bei einem Laufverein oder im besten Fall mit einem Lauftechniktrainer.

Mit welchen Übungen vermeidet man häufige Läuferbeschwerden?

Zusammenfassend kann ich mittlerweile sagen, dass die häufigsten Läuferbeschwerden wie Knieschmerzen, Achillessehnenbeschwerden, Fersensporn, Schienbeinkantensyndrom und andere so gut wie immer ein Zusammenspiel aus folgenden Dingen sind:

- zu intensives Training bzw. eine Trainingssteigerung, die zu schnell geht
- keine optimale Lauftechnik (Fersenlauf etc.)
- Laufschuhe, die zu spät gewechselt wurden und keine Dämpfungsfunktion mehr haben



Wie variabel sollte das Lauftraining aufgebaut sein?

Wenn ich den Körper immer mit den gleichen Reizen triggere, wird er abstumpfen und keine Anpassung mehr machen. Deswegen ist eine Abwechslung im Training wichtig. Je nach Ziel bzw. Läufertyp führen unterschiedliche Trainingsmethoden zu unterschiedlichen Steigerungen und jeder spricht anders auf verschiedene Methoden an.

Was ist dir lieber – Asphalt oder Schotterwege?

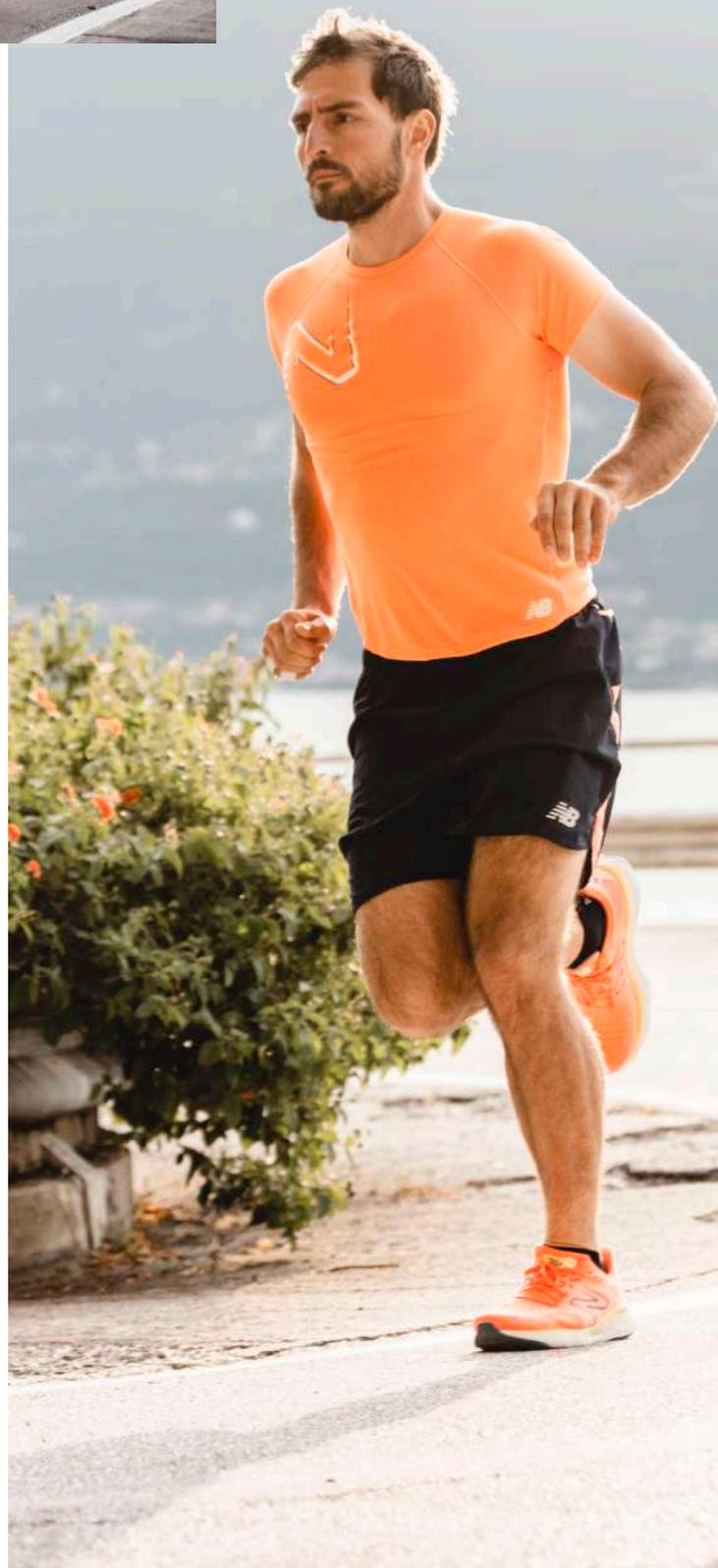
Ich mag beides gerne. Der große Vorteil vom Streetrunning ist, dass es am einfachsten geht. Wenn ich loslaufen will, muss ich einfach nur vor die Türe.

Was kannst du zum Thema Running-Outfit empfehlen?

Ich glaube, das passiert von alleine. Je mehr man läuft, desto mehr beschäftigt man sich mit der Bekleidung. Als ich noch Fußballer war, lief ich immer mit den schweren Fußballsachen und bin jetzt heilfroh, dass ich über superleichte Laufbekleidung, funktionale Taschen und intelligente Lüftungssysteme verfüge. In unserem Geschäft haben wir uns dieses Jahr vor allem auf das Thema Trail gestürzt. Geländeläufer benötigen neben der Laufbekleidung auch Trailsticks, Rucksäcke, Trinksysteme und vieles mehr!

Hast du noch einen Tipp, was das Training angeht?

Ich empfehle jedem, sich Gleichgesinnte zu suchen. Ich selber bin bei einem Triathlonverein und wir halten einmal wöchentlich ein gemeinsames Intervalltraining ab. In der Gruppe sind solche Einheiten viel einfacher und machen mehr Spaß, außerdem kommt man im Austausch mit anderen auf neue Ideen und Ziele.





BERATUNG IST UNSER SPORT.

DEINE STRECKE, DEIN LAUF

#DeinZielvorAugen



9 008601359184



BERATUNG IST UNSER SPORT.

DEINE STRECKE, DEIN LAUF

#DeinZielvorAugen



JUSS **BIKE**
KLINIK

BISCHOFSHOFEN
SHOPPINGCENTER KARO
Bahnhofstr. 4 • Tel. 06462/4196
sport@juss.at • www.juss.at



BERATUNG IST UNSER SPORT.

DEINE STRECKE, DEIN LAUF

#DeinZielvorAugen

SPORT SCHÖTTL

8952 IRDNING · Falkenburg 102
Tel.: 036 82 / 22 952-0 Fax: 0 36 82 / 22 952-4

8953 DONNERSBACH · Planneralm 2
Tel.: 036 83 / 81 07-0 Fax: 0 36 83 / 81 07-4

www.schoettl.at · schoettl@sport2000.at



9 0 0 8 6 0 1 3 5 9 1 8 4