

## Neuigkeiten aus dem Laufladen – Mai 2010

### Unsere Themen:

- Produktpräsentation „Kossmann - Laufdesign“
- Apfelstädter Jedermannlauf
- Lauf ABC hat begonnen
- Auswertung AG 2010
- Erlebnisläufe im Jahr 2010
- Polarschulung am 04. August
- Rennsteiglauf Streckenvermessung

Liebe Läuferinnen und Läufer,  
bitte entschuldigen Sie die lange Wartezeit bis zum jetzt vorliegenden Kundenrundbrief. Die letzten Wochen waren nach dem auch für uns langen Winter dicht gefüllt mit guter Kundenfrequenz im Geschäft, es ist bei uns derzeit läuferische Hochsaison, zahlreiche Trainingsläufe im Rahmen der Umsteigeraktion „Aufs Ganze“ 2010 und der Vorbereitung des Rennsteiglaufes mit Bustransfer, Startnummernservice, selbst mitlaufen und, und, und.....

Jetzt beginnt die Urlaubszeit und Konrad ist zur Erholung in den USA. Somit habe ich für die Erstellung der Neuigkeiten etwas mehr Zeit benötigt und freue mich, diese Ihnen nun auf diesem Wege übermitteln zu können.

### 1. Produktpräsentation Fa. Kossmann

Wie Sie wissen, setzen wir verstärkt auf Nachhaltigkeit der angebotenen Produkte im Laufladen. Unter Nachhaltigkeit verstehen wir einen regionalen Bezug, angefangen vom Design, über die Produktion bis hin zu kurzen Wegen beim Transport der fertigen Ware bis ins Geschäft. Auf unserer neuen Website



finden Sie unter dem Punkt „Beratung + Produkte“ ständig aktualisierte Details zu den „Produkten aus der Region“. Seit einigen Monaten führen wir beispielsweise die Fa. Thoni Mara mit ihrer modischen und ausgefallenen Produktlinie und präsentieren sie auf einem separaten Zwischenraumständer. Wir freuen uns nun schon auf die zweite Jahreshälfte, denn dann legt Andre Kossmann mit seiner neuen Firma nach. Auch er hat das allgegenwärtige Einerlei der etablierten „Bekleidungsspezialisten“ mit ihren ständigen Qualitätsschwierigkeiten und der Produktion in Fernost über und möchte einen eigenen, neuen Weg bestreiten. Mit dem äußerst hohen Anspruch an funktionelle Qualität präsentiert er Ihnen **am Freitag, dem 08. Oktober 2010 ab 19:00 Uhr** seine erste Kollektion, designt und produziert im Vogtland ! Andre wird über seine visionären Ziele sowie den Weg ihrer Umsetzung ausführlich berichten und für Fragen zur Verfügung stehen. Wir laden Sie bei einem Glas Sekt und kleinen Häppchen recht herzlich zu diesem Abend ein. Natürlich können Sie an diesem Abend als Erste in Thüringen resp. Deutschland Produkte der Fa. Kossmann käuflich erwerben.



## 2. Apfelstädter Jedermannlauf

Unser Lauffreund Jörn Trautmann, einigen von Ihnen als Mitorganisator des Trainingslaufes zwischen den Drei Gleichen bekannt, hat sich unmittelbar vor seiner Haustür erneut etwas Besonderes einfallen lassen. In der Nacht vom 04. zum 05. Juni 2010 wird es in Apfelstädt erstmalig einen Nachlauf geben, der sich „**Sonnenuntergangs – Sonnenaufgangs – Lauf**“ nennt. Der Start erfolgt am Freitag um 22:00 Uhr, der Zieleinlauf dann am Samstag gegen 08:00 Uhr. Der Lauf richtet sich an Einzelstarter und Zweier -Teams und wird als Rundenlauf um die Gemeinde Apfelstädt durchgeführt. Individuelle Pausen und Wiedereinstige sind jederzeit möglich. Vier Wochen nach dem Rennsteiglauf und vier Wochen vor dem Thüringen Ultra kann man hier nochmals eine lange Strecke mit besonderem Flair absolvieren. Nach dem Lauf lädt der Veranstalter zum gemeinsamen Läuferfrühstück oder bietet die Möglichkeit zur Teilnahme am Tag der offenen Tür des Schützenvereins Apfelstädt. Details zum Lauf finden sie auf der [Website des Veranstalters](#). Dort ist auch eine Onlineanmeldung möglich.

## 3. Lauf - (Laden) - ABC

Wie bereits langfristig angekündigt, begann unser spezielles **Lauf – Laden – ABC** im April diesen Jahres. In einer kleinen, überschaubaren Trainingsgruppe von mittlerweile 10 Personen trainiert Kristin einmal monatlich, freitags von 17:30 bis 20:30 Uhr mit großem Erfolg und garantiertem Muskelkater im Anschluß. Als zentralen Treffpunkt bzw. zum Umkleiden nutzen wir nunmehr die Leichtathletikhalle unmittelbar unterhalb des Stadions. Das Training findet grundsätzlich im Freien und bei jeder Witterung statt. Die nächsten Termine für noch Unschlüssige oder Interessierte möchten wir Ihnen hiermit bekanntgeben: 11. Juni, 9. Juli, 6. August und 3. September.



## 4. Auswertung Aktion „Aufs Ganze“ 2010

Nun ist der Rennsteiglauf und somit unsere 2010er Aktion „Aufs Ganze“ schon wieder fast einen Monat Geschichte. Monatelange Vorbereitung, zu Beginn durch den äußerst hartnäckigen Winter erheblich verzögert, gipfelten am 8. Mai unter nahezu idealen Bedingungen im Rennsteigmarathon.



Alle unsere unmittelbar betreuten Umsteiger haben ihre ehrgeizigen Ziele, war es auf reines Ankommen knapp unter sechs Stunden ausgerichtet oder auch mit einem Zeitziel versehen, bestens umsetzen können. Die längeren Trainingsläufe im Vorfeld haben bei ihnen noch die letzten Zweifel beseitigen, aber insbesondere auch Verständnis für die Notwendigkeit eines durchgängig gleichmäßigen und auch realistischen Tempos beim Marathon erzeugen können. Wir haben auf der speziellen Website zur Aktion Bildimpressionen und Meinungsäußerungen zum Lauf 2010 hinterlegt. Dort können Sie im [Laufstagebuch von Katrin](#) nochmals die individuellen Entwicklungen vom ersten Gedanken an den Marathon, über die definitive Entschlußfassung, hin zu den gemeinsamen Trainingsläufen und den finalen Marathon am 8. Mai nachvollziehen.

## 5. Erlebnisläufe 2010

**„Laufen ist ein Ausflug der Sinnesreize. Was man sieht, muß man auch erleben !“** - Sie möchten schon seit längerer Zeit Ihre individuellen Trainingsfortschritte bei einem etablierten Volkslauf unter Beweis stellen ? Die bekannten "Jedermannläufe" über zwei oder vier Kilometer sind Ihnen dabei aber zu kurz ? Mindestens zehn Kilometer, wenn nicht sogar ein Stückchen länger, könnten es in Gemeinschaft Gleichgesinnter schon sein ? Darüber hinaus haben Sie keine Lust, die Strecke unter Zeitdruck und mit Platzierungskämpfen zu bewältigen sondern wollen sich in der Natur moderat bewegen und an den Schönheiten von Flora und Fauna erfreuen ? Alles in allem, der Lauf soll Sie nicht nur sportlich herausfordern sondern auch mit regionalen Besonderheiten unserer Thüringer Heimat vertraut machen.

Wir selbst unterstützen den Grundgedanken des gesundheitsorientierten Lauf - und Ausdauersports und verzichten daher auf eine wettkampforientierte Zeitnahme, Ranglisten und Siegerehrung. Unsere Erlebnisläufe werden entweder als eigenständige Veranstaltung durchgeführt oder von etablierten Laufveranstaltern im Rahmenprogramm zeitversetzt vom Hauptlauf gestartet.

Die Erlebnisläufe sind gleichfalls für Wiedereinsteiger nach sportlicher Abstinenz oder beim Aufbautraining nach Verletzungen interessant. Aber auch Alterssportler, denen zwar die Streckenlänge nichts ausmacht, wohl aber zunehmend das Tempo, sind herzlich willkommen. Eine Aufstellung der im Sommerhalbjahr folgenden Erlebnisläufe finden sie mit jeweiliger Kurzbeschreibung und einem Anmeldeformular auf unserer [Website](#). Anbei eine kurze Übersicht für Ihren Terminkalender:



Samstag, 05. Juni 2010	<u>1. Erfurter Minengang Erlebnisl Lauf</u>	ca. 2 km
Sonntag, 13. Juni 2010	<u>Kirscherlebnisl Lauf Fahner Höhe</u>	ca. 14 km
Samstag, 24. Juli 2010	<u>3. Rhönschaferlebnisl Lauf(wochenende)</u>	21 / 15 / 10 und 5 km
Sonntag, 22. August 2010	<u>10. Inselsberg – Halbmarathon</u>	21,1 km
Sonntag, 31. Oktober 2010	<u>3. Thüringer Gipfellauf</u>	ca. 23 km

## 6. Polar - Fachschulung

Wir haben im Zusammenhang mit der diesjährigen Ausleihe von Polar Herzfrequenzmeßgeräten RS800sd bemerkt, dass bei den Nutzern teilweise intensiver Informationsbedarf zur Bedienung der „Highend – Technik“ vorliegt. Es verdichtet sich bei uns der Eindruck, dass einige Funktionen überbewertet, demgegenüber andere, aus unserer Sicht aber viel wichtigere Eigenschaften der Geräte, insbesondere zur Trainingssteuerung resp. Auswertung aus Unkenntnis heraus nicht umfassend genutzt werden. Um Ihnen die vollständige Funktionalität von Empfänger, Sendern und Software näher zu bringen, laden wir Sie am **Mittwoch, dem 04. August 2010, 19:00 Uhr** zu einer **Polar Schulung** hier nach Erfurt in den Laufladen ein. Bitte notieren Sie im Vorfeld Ihre auftretenden Fragen und leiten Sie uns diese per Mail bis 30. Juli zu, damit sich der Referent auf spezielle Wünsche einstellen kann. Sie können auch die eigenen Laptops mitbringen. Wir freuen uns auf Ihre zahlreichen Fragen, Anregungen und Hinweise zur Arbeit mit den o.g. Geräten.



## 7. Rennsteiglauf – Streckenvermessung

Der Rennsteiglaufverein möchte in Zusammenarbeit mit den Firmen Polar, Coderearch Sports Timing & Services und dem Laufladen Erfurt den Service für die Rennsteigläufer weiter verbessern. Zielstellung ist die Erarbeitung von genauen Ziel - und Durchgangszeiten für die drei Hauptstrecken Super -, Halb - und Marathon unter Berücksichtigung der spezifischen Bedingungen des Laufes, wie Höhenprofil und abweichende Streckenlänge. Leider ist die vorhandene Datenbasis nicht ausreichend, um eine repräsentative Aussage über einen großen Zielzeitbereich zu treffen. Wir bitten daher interessierte Läufer, die über (Polar)Herzfrequenzmeßgeräte mit Geschwindigkeits - und Distanzmessung verfügen um Unterstützung. Sie sollten auf ihrer Strecke ein gleichmäßiges Tempo gelaufen und bereit sein, dem Veranstalter ihre Laufdaten anonymisiert zur Verfügung zu stellen. Denn wir benötigen weitere Läuferprofile auf den genannten Strecken, bei denen jeweils manuell und automatisch Kilometerzeiten eingestoppt wurden. Diese Daten können im Laufladen Erfurt in eine entsprechende Software eingepflegt oder über die Adresse [rennsteiglauf@runnershome.net](mailto:rennsteiglauf@runnershome.net) per Mail zugesandt werden. Die Auswertung der gewonnenen Daten versetzt uns dann 2011 in die Lage, Wunschzielzeiten auf den 3 Hauptstrecken mit genauen Kilometervorgaben zu untersetzen.

---

**PS: Wer kein Interesse mehr an diesem Informationsbrief hat, den bitten wir, uns eine kurze Rückmail zu senden. Wir nehmen Sie dann sofort aus dem Verteiler heraus und Sie bekommen keine weiteren Mails mehr zugesandt.**

---

mit freundlichen und sportlichen Grüßen

Frank Lehmann

Geschäftsführer  
Laufladen Erfurt

---

**Lauf-Laden Erfurt GmbH - Lachsgasse 3 - 99084 Erfurt**

Amtsgericht Jena - Registergericht - HRB 105302 - Geschäftsführer: Frank Lehmann

**Tel.: ( 0361 ) 64 64 016 - Fax.: ( 0361 ) 60 27 693**

**www.laufladen.de - Mail: erfurt@laufladen.de**

**Mo. - Fr. 10.00 - 19.00 Uhr, Sa. 10.00 - 15.00 Uhr**

---