

Neuigkeiten aus dem Laufladen – August 2011

Unsere Themen:

- Vorträge mit Dr. Wolfgang Feil
- Sport BH Seminar
- 11. Inselsberg – Halbmarathon
- Lunge Vivo
- Polar RCX 5
- Distanz – und Geschwindigkeitsmeßgeräte Fa. Omron
- neue Bewegungsanalytik im „Ganglabor“ Laufladen Erfurt

Liebe Läuferinnen und Läufer,
während der Urlaubs – und Ferienzeit möchten wir trotzdem die Gelegenheit nutzen, Sie noch mit einigen Neuigkeiten rund um den Laufladen Erfurt, speziell im zweiten Halbjahr vertraut zu machen.

Vorträge Dr. Wolfgang Feil

Aufbauend auf dem Erfolg der Vorträge im Herbst letzten Jahres haben wir Dr. Wolfgang Feil, seines Zeichens Ernährungswissenschaftler und Geschäftsführer der bekannten deutschen Firma „Ultra – Sports“, erneut für eine Vortragsreihe in Erfurt gewinnen können. In Kooperation mit dem Universitätssportverein laden wir Sie daher am



Donnerstag, dem 08. September 2011,
in die **Universität Erfurt, Nordhäuser Straße 63, Gebäude 2 HS 6,**

ein. Wir bieten Ihnen in den Nachmittags – und Abendstunden nacheinander zwei hochkarätige Vorträge an, die auch zusammen besucht werden können und sich mit folgenden Schwerpunkten befassen:

16:00 Uhr - Vortrag 1 – Neue Wege bei Arthrose – Eintritt 7,00 Euro -

Schmerzreduktion bzw. Beschwerdefreiheit erzielen, Schmerzen natürlich senken, Regeneration von Gelenken und Knorpeln, Tipps und Rezepte zur einfachen Anwendung.

19:00 Uhr – Vortrag 2 – Neue Wege in der Sporternährung – Eintritt frei -

sportlicher Erfolg benötigt eine effektive Basisernährung, Weltklasse basiert auf stabilem Bindegewebe, nährstoffmedizinische Versorgung im Trainings- und Wettkampfbereich, Tiefenregeneration nach Dr. Feil.

Dr. Wolfgang Feil ist einer der führenden deutschen Nährstoffspezialisten, langjähriger Nährstoffberater mehrerer Nationalmannschaften und Spitzensportler sowie diverser Bundesligavereine. Er ist Autor von fünf Fachbüchern und Leiter der Forschungsgruppe Dr. Feil.

Im Anschluß an die zwei Vorträge bieten wir Ihnen noch eine spezielle **Podiumsdiskussion** zwischen *Dr. Wolfgang Feil* und dem bekannten Erfurter Sportmediziner und – orthopäden *Dr. Wolfgang Schuh* an. Beide möchten Ihnen in einem moderierten Abschlußgespräch Ihre

unterschiedlichen Anschauungen aus schulmedizinischer resp. ernährungsbezogener Sichtweise näherbringen sowie bestehende Gemeinsamkeiten herausarbeiten. Ihre Fragen sind dabei ausdrücklich erwünscht und unter Umständen [per Mail](#) bereits im Vorfeld an uns zu übermitteln.

Sport – BH – Seminar

Kennen Sie das? Sie treiben aktiv Sport, gehen gerne laufen, doch der BH oder das Top sitzen nicht richtig oder zwicken an jeder Stelle.

Dann seien Sie dabei und verbringen mit uns, den Firmen **moving comfort** und **Anita** einen entspannten Abend, **von Frauen für Frauen**.

Zeit: 31.08.2011, 19.30 Uhr

Ort: Laufladen Erfurt, Lachsgasse 3.

Um die Sache abzurunden, haben wir eine Gastreferentin engagiert, die einleitend grundsätzliche Erfordernisse beim Kauf bzw. der Nutzung eines Sport – BH´s / Top´s erläutert. Sie steht auch den ganzen Abend mit Rat und Tat zur Verfügung. Anschließend haben Sie die Möglichkeit, verschiedenste Sport BH´s und Top´s an- und auszuprobieren, Erfahrungen auszutauschen, dabei viel Neues und Wissenswertes zu erfahren und vielleicht auch endlich „den Richtigen“ zu finden. Wir stellen für den Abend verschiedene Musterkollektionen zur Verfügung, die bei bestehendem Interesse auch gleich käuflich erworben werden können.

Sollten Sie an einer Teilnahme interessiert sein, bitten wir um eine Voranmeldung bis zum 24.08.2011. Für Getränke und kleine kulinarische Köstlichkeiten ist gesorgt. Sie müssen nur kommen und den Abend mit uns gemeinsam genießen.

Sarah Pohl

11. Inselsberg-Halbmarathon

Am **Sonntag, dem 28. August 2011** ist es wieder soweit, knapp 100 Läufer starten pünktlich 10:00 Uhr am Dorfgemeinschaftshaus in Fröttstädt, um sich auf die 21,1 km lange und fast 800 Meter ansteigende Strecke zum Plateau des Großen Inselsberges zu begeben. Ob laufend, walkend oder mit Stöcken, es ist eigentlich unbedeutend. Zeiten und Platzierungen spielen keine Rolle. Was zählt ist das Bewältigen der Strecke in Gemeinschaft Gleichgesinnter, der Genuss beim Laufen durch den schönen Thüringer Wald sowie das gemütliche Zusammensein im Anschluss an den Lauf in den Räumlichkeiten der Jugendherberge. Die Herbergseltern werden uns auf ihrer Terrasse beim Zieleinlauf wieder gebührend empfangen, mit Musik und einem kleinen Imbiss verwöhnen. Eine optionale Entspannungsmassage wird dann durch Christian und Sina ebenfalls angeboten. [Details zur Strecke](#) finden Sie wie immer auf unserer Website.



Wer möchte, kann bereits am Samstagabend anreisen und gemeinsam mit uns die Nacht in der Jugendherberge verbringen. Der Abend auf dem Gipfel wird bestimmt sehr gemütlich, denn die Herbergseltern halten einige Überraschungen bereit. Wie aus den Vorjahren bekannt, treffen sich am morgendlichen Bustransfer interessierte Läufer gegen 9:00 Uhr in der Buswendeschleife gleich unmittelbar unter dem Gasthaus Stöhr. Wir fahren Sie dann mit einem großen Shuttlebus zum Start nach Fröttstädt. So haben Sie nach dem Lauf keine weiteren Transferprobleme.

Bitte teilen Sie uns Ihr Interesse am morgendlichen Transport unbedingt im Vorfeld mit. Ihre PKW parken Sie bitte auf dem Kleinen Inselsberg.

Lunge Vivo (neutral – stabil)



Endlich gibt es neben den seit 3 Jahren etablierten, jedoch gestützten Modellen A-Moll, C-DUR und Adagio auch neutral – stabile Laufschuhe der deutschen Firma Lunge. Seit Anfang des Monats ist der „Lunge Vivo“ in Damen– und Herrenaussführung für 165,00 Euro im Geschäft verfügbar. Leider können aus produktionstechnischen Gründen noch nicht alle Größen angeboten werden. Die Fa. Lunge hat uns aber versprochen, die fehlenden Größen bis Ende August / Anfang September nachzuliefern.

Unsere ersten Erfahrungen sind durchweg positiv. Es bleibt bei den Vorzügen der regional und nachhaltig produzierten Produkte aus dem Hause Lunge – Langlebigkeit, Robustheit und

Sohlenfestigkeit. Dazu kommt nun mit dem „Vivo“ ein Schuh, der von der Zwischensohle her neutral gebaut ist, sprich keine (Über)korrektur nach lateral provoziert.

Und allen, die immer noch kein Vertrauen in die nicht besonders stark profilierten Außensohlen haben, sei gesagt: ich habe Anfang August erstmalig am „Glacier 3000 Run“ im Schweizer Saanenland bei Gstaad teilgenommen und habe meinen „Lunge C-DUR“ mit der neuen Vivo Sohle auf 26 km und über 2000 Höhenmetern, zum Schluß sogar über einen Gletscher, zum Einsatz gebracht. Mein modifizierter C-DUR ergab sich aus der Tatsache, daß meine ausgeprägte O-Beinstellung und die mediale Stütze des Schuhs nicht miteinander harmonierten. So laufe und „teste“ ich nun schon seit ca. einem Jahr den C-DUR mit neutraler Vivo Sohle – und das mit Erfolg !

Neuigkeiten aus dem Hause Polar - RCX 5

Seit Anfang Juli präsentiert der Marktführer auf dem Gebiet der Herzfrequenz-Meßtechnik sein neuestes Produkt – den [Polar RCX 5](#). Lange haben wir auf ihn gewartet, nun ist er endlich verfügbar. Der RCX 5 besitzt neuerdings eine duale Übertragungstechnologie für die Herzfrequenz im kHz- und GHz-Bereich. Damit sind Übertragungen der HF nun auch wieder im Wasser möglich. Gerade Triathleten unter Ihnen wird es darüber hinaus freuen, daß der Wechsel zwischen den verschiedenen Sportarten, sprich das Auffinden der einzelnen Sensoren, schneller und unkomplizierter als beim RS 800 möglich ist. Obwohl dem RCX 5 keine eigene Software beigelegt ist, wäre eine Auswertung der Daten theoretisch über zwei Wege möglich. Einerseits kann die bisherige Software „Protrainer 5“ optional zugekauft resp. weitergenutzt, also auch alle vorherigen Daten integriert werden, andererseits besteht die Möglichkeit der webbasierten Datenauswertung über die Homepage der Fa. Polar. Gegenüber den Vorgängersensoren wurde der Beschleunigungssensor S3 (neue und sichere Schuhhalterung, längere Batteriebensdauer) ebenso modifiziert, wie der GPS Sensor G 5 (kleinere Ausführung, bis 18 Stunden Funktionsfähigkeit mit eingebautem Akku, aufladbar über USB). Den RCX 5 gibt je nach Haupt-sportart in verschiedenen Ausrüstungsvarianten:

RCX 5 – Grundvariante ohne Sensoren	- 290,00 Euro
RCX 5 Run (mit Beschleunigungssensor S 3+)	- 360,00 Euro
RCX 5 Multi (mit GPS Sensor G 5)	- 390,00 Euro
RCX 5 Bike (mit Radgeschwindigkeitsmesser)	- 320,00 Euro



Zu den dargestellten Ausrüstungsvarianten sind jederzeit weitere Sensoren (S3, G5, Radgeschwindigkeit und - trittfrequenz) erhältlich und zusätzlich nutzbar. Die Einzelpreise liegen dort zwischen 50,00 und 130,00 Euro. Das derzeit schwarze Design wird ab September durch einen sehr attraktiven roten RCX 5 ergänzt.

OMRON – Geschwindigkeits – und Distanzmeßgeräte

Auf unserer im Juni 2011 durchgeführten „LEX – Laufexperten Runningmesse“ wurden wir zwischen den verschiedensten Ausstellern von laufspezifischer Ausrüstung und Equipment auch auf die Fa. OMRON Medizintechnik aufmerksam. Ihr Hauptprofil liegt im Angebot von hochwertigen Medizinprodukten, so u.a. Blutdruckmeßgeräten, Körperfettwaagen uvam. Uns fiel jedoch ein „**Aktivitätsmonitor**“ genannter Schrittzähler auf. Ihn gibt es in zwei Ausführungen, als „Walkingstyle“ mit zweidimensionaler Sensortechnologie für 30,00 Euro und ein noch genauerer „Joggingstyle“ mit dreidimensionaler Sensortechnologie für 60,00 Euro. Hervorzuheben ist unserer Meinung nach die absolute Genauigkeit der Geräte, auch beim schnellen Gehen und sogar unabhängig davon, wo ich den Monitor befestige - am Hosenbund, in der Hosentasche oder um den Hals hängend



Beide Geräte sind extrem klein, leicht und handlich, weisen ein modernes, zeitgemäßes Design auf, messen die Anzahl der Schritte, nach Eingabe der Schrittlänge auch die Distanz. Der laufbare „Joggingstyle“ zeigt darüber hinaus auch noch die Durchschnittsgeschwindigkeit an. Wer also nicht primär die Herzfrequenz messen oder mittels GPS navigieren, sondern einzig und allein Schritte, Geschwindigkeit und Distanz bestimmen möchte, dem seien diese beiden Geräte empfohlen.

Neue Bewegungsanalytik im „Ganglabor“ des Laufladens

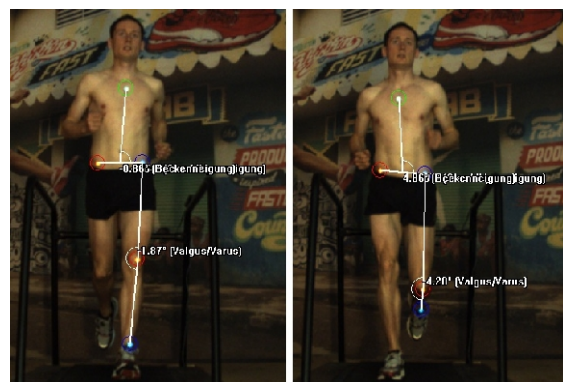
Neben der normalen verkaufsunterstützenden Analyse, haben Sie im Laufladen Erfurt die Möglichkeit einer komplexen Bewegungsanalyse.

Die Begutachtung der gesamten Beinachse sowie der Stellung des Beckens in der Dynamik ist ein wichtiges Kriterium im Bereich der Befunderhebung. Leider wird viel zu häufig symptomatisch behandelt und nicht Ursachenbezogen. Viele der Probleme haben eine biomechanische Ursache.

Mit Hilfe eines neuen Programms haben wir die Möglichkeit noch gezielter Ursachenforschung zu betreiben.

Auch hier bleiben wir unserer Devise treu. Technik ersetzt nicht. Sie ist eine hilfreiche Unterstützung.

Durch die Nutzung farbiger LED Marker bekommen wir Messungen (z.B. Winkelmessungen bestimmter Gelenke in verschiedenen Gangphasen) direkt auf den Livestream.



So können wir in verschiedenen Gangphasen die Stellung der Gelenke beurteilen und somit auch Rückschlüsse über muskuläre Aktivitäten ziehen.

Analysetermine sind immer montags, mittwochs und donnerstags im Laufladen nach Vereinbarung.

Die Kosten für die ca. 60 – 75 Minuten dauernde Analyse beträgt 79,- € (inkl.19% gesetzl. MwSt.)

Weitere Informationen gibt es auf www.laufladen-erfurt.de

Termine können über das [Anmeldeformular](#), per Email an christian@laufladen.de oder telefonisch unter 0361/6464016 vereinbart werden.

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
