

## Neuigkeiten aus dem Laufladen – Dezember 2009

### Unsere Themen:

- **Lauf – und Erlebnisreisen 2010**
- **Regionale Testläufer gesucht = Sporternährung Ultra Sports**
- **„Lunge“ in schwarz**
- **Laufladen, LEX und „Achim Achilles“**
- **Neuigkeiten rund um unseren Lauftreff**
- **Mitarbeitervorstellung – André Wilhelm**
- **neue Website**
- **regionale Produkte**

### 1. Laufreisen 2010

Auch 2010 möchten wir Ihnen ausgewählte und auch anspruchsvolle Veranstaltungen bzw. Läufe in Gemeinschaft Gleichgesinnter anbieten. Wir haben uns erneut schöne Reiseziele ausgesucht, die wir Ihnen im Rahmen einer Kurzreise näher bringen wollen.



Anfang Juni werden wir zu einem Staffellauf zwischen der Nord – und Ostsee, genannt „Lauf zwischen den Meeren“ aufbrechen. Organisiert durch unseren LEX Kollegen Rainer Ziplinski aus Kiel gilt es in Gruppenstärke von fünf bis zehn Personen die knapp 100 km lange Strecke zwischen Husum und Damp zurückzulegen. Die Etappenlängen betragen zwischen acht und zwölf Kilometer. Auf der Hinreise werden wir zu einer Betriebsbesichtigung in der Lunge – Schuhmanufaktur im mecklenburgischen Düssin erwartet. Die Unterkunft für zwei Tage erfolgt im Wellnessort Damp.

Anfang August gilt es, die Schweizer Berge im Wallis zu bewältigen. Nach dem erfolgreichen Testlauf 2009 haben wir uns entschlossen, Sie zum ältesten und somit traditionsreichsten der Schweizer Bergläufe, dem 30 km langen und 2000 Höhenmeter aufweisenden „Lauf Sierre – Zinal“ zu entführen. Unterkunft beziehen wir im 1. Nichtraucherhotel der Schweiz Hotel „Stutz“ in Grächen. Während des Laufes genießen Sie bei schönem Wetter grandiose Ausblicke auf die Viertausender am Talende.



Ende September reisen wir in die Norwegische Hauptstadt Oslo. Gemeinsam mit der Fährgesellschaft ColorLine haben wir für Sie ein Reisepaket zum Oslo Marathon geschnürt, der im Rahmenprogramm auch einen Jedermannlauf sowie Strecken von zehn Kilometer und Halbmarathon aufweist. Allein die Hin – und Rückfahrt mit dem Kreuzfahrtschiff ColorMagic, auf dem wir bei der 20stündigen Überfahrt Quartier beziehen, ist ein Genuß für sich. Neben zwei Übernachtungen in Oslo, unmittelbar am königlichen Schloß, werden wir auch dem für die Nordische Ski WM 2011 umgebauten Holmenkolen einen Besuch abstatten.



**Lauf zwischen den Meeren  
Sierre – Zinal Berglauf  
Oslo Marathon**

= **20. bis 29. Juni 2010**  
= **07. bis 10. August 2010**  
= **25. bis 29. September 2010**

Details und Preise sowie eine Auswertung der „Testreisen 2009“ entnehmen Sie bitte den ausführlichen Informationen auf unserer Website, zu finden unter „Laufladen Events – Laufreisen“.

Frank Lehmann

## **2. Testläufer gesucht – Ultra Sports**

**ULTRA SPORTS sucht  
100 Testläufer der Region**

jeder Testläufer bekommt zum Testläuferpreis

- eine ULTRA SPORTS Flasche
- eine Dose ULTRA SPORTS Refresher oder-Buffer
- 71 AddOn-Amino Sticks

**Testläuferpreis:  
29,90 Euro**  
statt 49,90 Euro

**TESTLÄUFER GESUCHT**  
Weniger Training - Mehr Leistung

Hilman Ghimai  
Europain-Steig 2007  
6 x Deutscher Meister

Arne Gabius  
Deutscher Meister 2009  
WM-Teilnehmer 2009

In Zusammenarbeit mit der Firma Ultra Sports möchten wir die im September diesen Jahres begonnene Testaktion mit dem Produkt **AddOn-Amino** über den Jahreswechsel hinaus weiterführen. Im Zuge der Markteinführung dieses Leistungseiweißes werden thüringenweit Testsportler gesucht, die ihre Erfahrungen bei der Nutzung ausgewählter Ultra Sports Erzeugnisse mittels Fragebogen mitteilen. Mit Sportler meinen wir nicht nur Läufer, sondern sprechen auch Hand – und Fußballer an, die eine hohe Belastung im Trainings – und Wettkampfbereich aufweisen. Starke Belastungen gehen an die Eiweißreserven der Muskulatur. Eine Nahrungsergänzung sollte im Verhältnis 3:1 von Kohlehydraten zu Eiweiß erfolgen. Durch die AddOn-Amino Sticks werden die Ermüdungsfaktoren Laktat und Ammoniak abgepuffert. Sie enthalten einen hohen Vitamin B (sechs) Anteil sowie natürliche Antioxidanten aus der Mandel. Die im Testset enthaltenen Produkte Refresher oder Buffer weisen ebenfalls dieses Mischungsverhältnis auf. Sie bekommen das Testsortiment im Laufladen Erfurt nach wie vor für den Aktionspreis von 29,90 Euro – regulär 50,00 Euro.

### 3. Lunge in schwarz

Nachdem sich die bisherigen zwei Modelle der Lunge Schuhmanufaktur im mecklenburgischen Düssin auf dem deutschen Laufschuhmarkt etabliert haben, möchten wir Sie darüber in Kenntnis setzen, daß sich die Modellpalette ab sofort vergrößert. Die bekannten Laufschuhe A-Moll und C-DUR sind bei uns ab sofort mit einem dezenten schwarzen Schaft erhältlich. Zwar wurde der von Insidern „Frosch“ genannte grüne Schuh mittlerweile ein Hingucker bei Läufern, Lunge hat dem Wunsch einiger Sportler entsprochen und präsentiert aktuell einen gedeckten Farbton. Weiterhin sind mit ähnlichem konstruktiven Aufbau, jedoch schwarzer Zwischensole und schwarzem Lederschaft, in Kürze Walking – und Leichtwanderschuhe verfügbar.

Frank Lehmann

PS: Lunge - Laufschuhe sind auch berglaufftauglich, siehe Eigentest beim Aletsch–Halbmarathon 2009



### 4. Laufladen, LEX und Achim Achilles

Seit Kurzem pflegen wir eine intensive Zusammenarbeit mit Achim Achilles, einigen von Ihnen bestimmt bekannt aus seinen Kolumnen bei Spiegelonline, diversen (Hör)Büchern oder aber auch als ganz seriöser Journalist. Wenn Ihnen mal danach ist, schauen Sie doch auf seiner kurzweiligen Website [www.achim-achilles.de](http://www.achim-achilles.de) nach oder kontaktieren Sie Achim bei Fragen oder Wünschen über unsere spezielle Kontaktadresse [achim-achilles@laufexperten.de](mailto:achim-achilles@laufexperten.de). Sollte bei Ihnen der Wunsch nach einer Buchlesung oder einem anderweitigen Lafevent gemeinsam mit Achim Achilles und uns vorliegen, nehmen Sie Verbindung zu uns [erfurt@laufladen.de](mailto:erfurt@laufladen.de) auf. Gemeinsam mit Achim organisieren wir ein unvergeßliches Event unter dem Motto: „Laufen und Lesen mit Achim Achilles“. Natürlich haben wir auch seine Bücher im Verkaufssortiment. Einen kleinen Vorgeschmack finden Sie hier:



Frank Lehmann

## 5. Neuigkeiten zum Laufladen Lauftreff

Bisher hat Martin Assmann jeweils am Dienstagabend unseren Lauftreff für Einsteiger und Fortgeschrittene betreut. Aufgrund seines Studiums steht er uns leider nur noch eingeschränkt zur Verfügung. Mit André Wilhelm, Student der Sportwissenschaft an der Universität Jena, haben wir eine adäquate und fachlich erfahrene Vertretung gefunden. Allerdings mußten wir den Treff auf donnerstags in der Zeit von 18:30 bis 19:30 Uhr verschieben. Im Winterhalbjahr findet er auf der Winterlaufstrecke im egapark Erfurt statt, Treffpunkt ist das Pfortnerhäuschen an der Wirtschaftseinfahrt Gothaer Platz.

Zwischen März und Oktober laufen wir im Steiger mit Treffpunkt am Parkplatz Waldcasino. Der Treff richtet sich insbesondere an Laufeinsteiger, die ein betreutes Laufen in der Gruppe anstreben, Interesse an Tipps und Hilfestellungen haben. André wird neben Hinweisen zur Erwärmung vor dem Laufen auch Informationen zum Dehnen und Stretchen geben. Viel wichtiger aus unserer Sicht ist jedoch die Vermittlung grundlegender Kenntnisse zum Lauf – ABC. Auch hier wird André grundlegende Techniken vermitteln, die Sie in die Lage versetzen, erworbenes Wissen eigenverantwortlich umzusetzen.

## 6. Mitarbeitervorstellung – André Wilhelm

Mitte Juli diesen Jahres haben wir uns mit einer weiteren Aushilfe verstärkt. **André Wilhelm**, geboren im Dezember 1985, hat aus leistungssportlicher Vergangenheit langjährige Erfahrungen im Skilanglauf mit späterem Zwischenstopp in der Leichtathletik – Langstrecke. Im Verlaufe seines Studiums der Sportwissenschaft an der Universität Jena ist er bemüht, sich in die großen und kleinen Probleme unserer Kunden hinein zu versetzen, ihnen beim gemeinsamen Gruppentraining Tipps und Anregungen zu geben. André arbeitet zur Zeit zwei bis drei mal wöchentlich im Laufladen Erfurt und ist Ansprechpartner für das betreute Laufen auf unserer Winterlaufstrecke im egapark. Jeden Donnerstag 18:30 Uhr steht er am Eingang Gothaer Platz als Ansprech - / Konsultationspartner bereit und leitet Interessierte beim Lauf - ABC und den ersten Laufschritten an. Neben Studium und Lauf ist er leidenschaftlicher Freikletterer und bouldert gern. Gegenwärtig befindet er sich in Vorbereitung auf den 70 km langen Marcialonga Skimarathon in Italien Anfang 2010.



André Wilhelm

## 7. neue Website

Ab sofort haben wir unsere neue Erfurter Website [www.laufladen-erfurt.de](http://www.laufladen-erfurt.de) online gestellt. Natürlich finden Sie uns auch nach wie vor über die Verlinkung von [www.laufladen.de](http://www.laufladen.de). Mit dem Grundgedanken, den Internetauftritt durch eine klarere Struktur übersichtlicher zu gestalten, erwartet Sie auch ein neues Farbdesign. Wir hoffen, Sie damit noch schneller und aktueller mit neuen Informationen rund um den Laufladen Erfurt zu versorgen. Sollten Sie nach dem ersten Begutachten Veränderungsnotwendigkeiten oder – wünsche erkennen, lassen Sie es uns unverzüglich wissen !

## 8. regionale Produkte

Zunehmend stellen wir im Kundengespräch vorhandenes Interesse am jeweiligen Produktionsstandort der Erzeugnisse fest, es wird aus Kundensicht stärker auf Nachhaltigkeit der Waren geachtet. Auch wir sind seit längerem daran interessiert, Produkte aus Thüringen, Deutschland und Europa im Einkauf zu favorisieren. Die Gründe liegen auf der Hand. Unter Nachhaltigkeit verstehen wir kurze Transportwege vom Hersteller ins Geschäft, Qualitäts – und Arbeitsplatzsicherung sowie eine schnelle und direkte Rückkopplung zwischen Endverbraucher, Produzent und Fachhandel. Erfahrungen aus dem Gebrauch der Produkte und spezifische Wünsche unsererseits fließen ohne Streu – und Zeitverluste in den Entwicklungs – und Produktionsprozeß ein. Um Ihnen die Übersicht darüber zu erleichtern, haben wir auf unserer neuen Website [www.laufladen-erfurt.de](http://www.laufladen-erfurt.de) eine Aufstellung bei uns erhältlicher „regionaler Produkte“ eingefügt. So erfahren Sie vor dem Einkauf, wer was wo herstellt und können so Ihren Einkaufswunschzettel überprüfen oder zielgerichtet gestalten.

Ich verbleibe mit freundlichen und sportlichen Grüßen,

verbunden mit den besten Wünschen für ein frohes Fest sowie einen guten Rutsch ins neue Jahr

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**

---