

Neuigkeiten aus dem Laufladen – August 2010

Unsere Themen:

- Veränderung im Unterwäschesegment - Ulvang vers. Icebreaker
- 10. Inselsberg HM
- Laufstilkurs mit Christian
- Produktinformation / - neuigkeiten
- Laufreisen 2011 – (Jubiläums) - Zermattmarathon
- Auftaktwochenende „Auf´s Ganze“ 2011
- Läufer Yoga
- MA Porträt Sarah Pohl
- Termine

Liebe Läuferinnen und Läufer,
wir hoffen, Sie sind gut über die Ferien – und Reisezeit gekommen. Unsere Mitarbeiter haben sich auch gut erholt und stehen Ihnen mit neuem Elan zur Verfügung.

1. Icebreaker Laufbekleidung

Seit Herbst 2008 finden Sie in unserem Sortiment eine kleine Auswahl Funktionsbekleidung der Firma **Ulvang** aus 100%iger Merinowolle. Wir wollten versuchen, dieses Material auf „Laufauglichkeit“ zu testen. Hier nochmals kurz die wichtigsten Eigenschaften des Grundmaterials:

Unterwäsche aus Merinowolle riecht nicht. Selbst nach 15 bis 20 - maligem Tragen entsteht keinerlei Geruchsbelastigung ! Sie ist pflegeleicht – man sollte sie erst nach 20 bis 30 mal Tragen waschen. Der Wärme - / Kälteausgleich funktioniert im feuchten Zustand hervorragend. Insbesondere bei kalter Witterung hat man auch bei längeren Pausen nie das Gefühl, ein nasses und kaltes Hemd anzuhaben. Im Gegenteil, eine angenehme Wärme ist zu verspüren.



Nach fast zweijähriger Praxiserfahrung möchten wir feststellen, dass die positiven Materialeigenschaften überwiegen und durchweg auch von Kunden bestätigt wurden. Unzufrieden waren wir aber mit der Haltbarkeit und mechanischen Belastbarkeit der Ulvang – Faser. Löcher und ausgeleierte Ärmel resp. waren die Hauptkritikpunkte.

Wir sind sehr froh darüber, Ihnen ab sofort einen neuen bzw. **den** Merinowolle - Bekleidungsspezialisten **Icebreaker** in unserem Geschäft präsentieren zu können. Die bisherigen Testmuster der GT – Serie hielten genau die Versprechen hinsichtlich Formstabilität und Haltbarkeit. Aus unserer Sicht ein deutlicher Quantensprung ! Wir beginnen ab September mit spezieller Damen- und Herren-Laufunterwäsche in $\frac{3}{4}$ und langer Ausführung, mit Rundhals oder Frontreißverschluss. Zum vollendeten Tragekomfort reicht dann noch eine winddichte oder -geschützte Oberbekleidung mit Sympatex Windmaster oder Gore Windstopper. Klassische Lauftights und normale Unterwäsche, wie Boxer, Slip und Singlet runden das kleine Programm ab.

Die Restbestände der bisherigen Ulvang-Bekleidung bieten wir Ihnen ab heute im Ausverkauf mit 50% Rabatt an. Wer nachweislich verschlissene oder beschädigte Ulvang Unterwäsche ersetzt haben möchte, dem bieten wir adäquate Icebreaker-Produkte aus Kulanzgründen einmalig mit einem Einführungsrabatt von 20% an. Bitte legen Sie uns dafür die beschädigten Artikel zur Kontrolle vor.

2. Zehnter Inselsberg-Halbmarathon

Am **Sonntag, dem 22. August 2010** 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 und mit Musik und einem kleinen Imbiss verwöhnen. Details zur Strecke finden Sie 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.



3. Laufstilkurs mit Christian

Mitte/ Ende September startet, wie bereits langfristig angekündigt, der nunmehr sechste Laufstilkurs. Die Erfahrung hat gezeigt, dass eine Kursstrukturierung in Form von fünf Doppelstunden die beste Möglichkeit ist, Theorie und Praxis gut miteinander zu verbinden. Gestartet wird mit einer abendlichen Einführungsveranstaltung inklusive Fahrplan für den gesamten Kurs und anschließender Videoaufnahme jedes Einzelnen aus verschiedenen Positionen. Da der individuelle Laufstil stark von der muskulären Situation beeinflusst wird, lernt jeder Teilnehmer *Kräftigungsübungen* bestimmter Muskelgruppen, verschiedene *Übungen aus dem Lauf – ABC* und *Gleichgewichtsübungen* kennen. Da das Laufen eine Monoton-Sportart darstellt, steht insbesondere der optimale Bewegungsablauf an erster Stelle. So wird auch gleichermaßen an der Optimierung der Laufökonomie gearbeitet. Reaktiver Armschwung, Oberkörperhaltung, Schrittlänge und Fußaufsatz sind Parameter, die dabei berücksichtigt werden.

Das Training und der Umgang mit einem Herzfrequenzmessgerät kann dem Läufer vielseitig helfen in einem bestimmten Herzfrequenzbereich zu trainieren. Gerade Laufeinsteiger, aber auch trainierte Läufer neigen unserem Wissen nach oft dazu, mit einer zu hohen Herzfrequenz unterwegs zu sein.

Der „ Laufstilkurs“ = das ist Ausdauertraining zur Förderung der Herzkreislauffunktion und eine zertifizierte Maßnahme der Primärprävention. Je nach Krankenkasse werden bis zu 80% des Kursbetrages übernommen. Für den Kurs sind nur noch wenige Plätze vorhanden.

Ich freue mich auf Ihr Interesse resp. Anmeldung.

Christian Goldhorn

4. Produktinformation

An dieser Stelle möchten wir Sie über einige Produkte informieren, die Ihre Laufausrüstung gut ergänzen würden. Zuerst sollen hier die **wasserdichten Socken** der Firma Sealskinz aus England erwähnt werden. Die Entscheidung dazu fiel, weil ein Großteil der Läuferinnen und Läufer mit nur einem einzigen Paar Laufschuhe für alle Jahreszeiten und Witterungsbedingungen arbeitet. Diese sozusagen „eierlegende Wollmilchsau“ muß Wärme und Kälte, Trockenheit und Nässe sowie Straße und Gelände abdecken. Immer wieder werden wir beim Neukauf des *einzigsten* Laufschuhs mit der Frage nach wasserdichten GoreTex-Schuhen konfrontiert. Deren Berechtigung ist zwar nicht abzustreiten, sie sind aber definitiv nur bei nassem Untergrund resp. Temperaturen unter 15° C

empfehlenswert. Nun gibt es im Laufladen wind – und wasserdichte Membransocken zu 40,00 Euro pro Paar, die Ihren normalen Alltagslaufschuh „veredeln“. Bei schlechtem Wetter und Nässe können Sie diese Socken zum Einsatz bringen und haben in Ihrem normalen, alltagstauglichen Laufschuh nie mehr nasse Füße. Diese Socken eignen sich auch hervorragend zum Radfahren!

Als zweite kleine Neuheit möchten wir Ihnen den „**Einsteckkragen**“ der dänischen Firma New Line vorstellen. Sie verfügen bestimmt über eine Menge an Laufhemden oder Radshirts mit normalen Rundhals – Ausschnitt. Bei windig – kaltem Wetter zieht es unter Umständen unangenehm am Hals, die Weste resp. Jacke deckt diesen Bereich auch nicht sicher ab. Dafür ist der aus 100% Polypropylen bestehende „**Einsteckkragen**“ gedacht. Zuerst wird der schwarze, hoch schließende Kragen in Form einer Rollis angezogen. Er verfügt hinten und vorn über ein kleines Lätzchen, welches den perfekten Sitz unter der Unterwäsche bzw. dem jeweiligen Shirt gewährleistet. Für 25,00 Euro veredelt man sein normales Ganzjahresshirt somit zum wetterfesten Wintershirt.

Auch in diesem Jahr haben wir mit einigen Herstellerfirmen erneut eine **LEX-Eigenkollektion an funktionellen Laufsocken** aufgelegt. So unter anderem mit den Firmen ProFeet (schwarz/rot) und T.Ess (schwarz oder weiß). Der normale Verkaufspreis der LEX-Socken in Damen- oder Herrenaussführung liegt bei 10,00 Euro pro Paar. Wir bieten Ihnen ab sofort ein Doppel- oder Dreier-Pack zu vergünstigtem Verkaufspreis, also zwei für 15,00 resp. drei für 20,00 Euro an. Für den Setpreis sind Größen oder Farben unerheblich.

5. Laufreisen 2011 – 10. Zermatt-Marathon

Aus Gründen einer Limitierung des Starterfeldes beim 10. Zermatt-Marathon planen wir schon sehr weit voraus. Zum Jubiläumslauf wird Anfang Juli 2011 neben dem bekannten Marathon und der Zweier-Marathonstaffel mit Start in St. Niklaus und Ziel auf dem Riffelberg, auch ein **Ultra-Marathon** angeboten. Er führt **einmalig** wieder **auf den Gornergrat**, was im Gegensatz zum normalen Zermatt – Marathon zusätzliche 3,5 Kilometer und 514 HM ausmacht. Dieses Starterfeld wird vom Veranstalter folgendermaßen limitiert = Ultra (500 Starter), Marathon (1600 Starter), Staffel (200 Mannschaften). In Rücksprache mit ihm besitzen wir bei unserer 2011er



Laufreise ein **garantiertes Startplatzkontingent**, trotzdem wäre für den Ultra bereits jetzt eine definitive Anmeldung wünschenswert. Auf unserer Website haben wir einen kurzen Ausblick auf die geplante Laufreise zum 10. Zermatt-Marathon (07. bis 11./12.07.2011) mit Rahmenprogramm vorgenommen. [Hier](#) finden Sie Details. Die endgültigen Preise werden nach abschließender Kalkulation noch präzisiert. Auch für Familienangehörige ist eine Laufanmeldung (ohne primäre echte Teilnahme) sinnvoll, bekommen doch alle teilnehmenden Läufer mit den Startunterlagen eine dreitägige Gratisfahrkarte für das gesamte Matter-Tal ausgehändigt. Einem vollumfänglichen Kennen lernen der Region durch Ausflüge und Wanderungen steht damit ebenso wie der Laufbegleitung am Veranstaltungstag nichts mehr im Wege!

6. Auftaktwochenende „Auf´s Ganze“ 2011

Am 01. September ist offizieller Meldebeginn für den 39. GutsMuths-Rennsteiglauf 2011 und somit beginnt auch ein wichtiger Zeitabschnitt für unsere intensive Marathonvorbereitung. Traditionsgemäß möchten wir Ende Oktober zur Auftaktveranstaltung der Aktion „Auf´s Ganze“ 2011 nach **Schmiedefeld** einladen. Hier treffen sich Umsteiger der letzten Jahre mit Interessierten, also Umsteigern für 2011, zum Formtest und Erfahrungsaustausch, es sollen Bedenken ausgeräumt und Ziele einer realistischen Umsetzung definiert werden. Neben interessanten Fachvorträgen am Samstag erfolgt am Sonntagmorgen auch eine läuferische Standortbestimmung.

In den Vorjahren haben wir als Formtest und Jahresabschluss den 23 km langen „Thüringer Gipfellauf“ veranstaltet - möchten aber diesmal aus aktuellem Anlass und als Neuerung einen ebenfalls anspruchsvollen, jedoch anders gelagerten „Trainingslauf“ durchführen. Über Details, unter Umständen laufen wir Teilstücke der originalen Rennsteig – Marathonstrecke, informieren wir Sie in Kürze.

Anbei nochmals unser vorläufiges Programm:

Auftaktwochenende „Auf´s Ganze“ in Schmiedefeld vom 22. zum 24. Oktober 2010

Freitag, 22.10.2010	gemeinsames Eintreffen und Kennenlernen
Samstag, 23.10.2010	Fachvorträge, u.a. Ernährungswissenschaftler Dr. Wolfgang Feil
Sonntag, 24. 10.2010	ca. 24 km langer Trainingslauf

Über alle Details der Marathonvorbereitung im Rahmen der Aktion „Auf´s Ganze“ informiert Sie jederzeit unsere [spezielle Website](#). Sie wurde in den vergangenen Wochen von Christian grundlegend überarbeitet und bietet allen Interessierten umfassenden Überblick über den modulartigen Aufbau der individuellen sowie gemeinsamen Vorbereitung auf den Lauf Ende Mai 2011.

7. Läufer Yoga

Eine sehr interessante Neuerung bietet uns das Hotel „Park Inn“ in Apfelstädt, vielen von Ihnen bestimmt als Mitorganisator des Trainingslaufes „Rund um die Drei Gleichen“ im März/April jeden Jahres bekannt, an. Unter dem Motto: Yogatraining für Läufer - "Nach dem Lauf ist vor dem Lauf." – startet dort ein spezielles Laufprogramm für Läufer mit der Yoga Schule Siddhapur. Anmeldungen und Info finden Sie [hier](#):

8. Mitarbeitervorstellung Sarah Pohl

Seit einiger Zeit haben wir weiblichen Zuwachs in unserer männerdominierten Laufläden – Verkaufsmannschaft. Sarah Pohl greift uns als studentische Aushilfe in Stoß – und Spitzenzeiten tatkräftig unter die Arme. An dieser Stelle möchte sich Sarah kurz etwas näher vorstellen:

„Ich bin seit nunmehr 12 Jahren ambitionierte und aktive Triathletin, stelle mich neuen Herausforderungen rund um das Thema Schuhe und Bekleidung. Seit vielen Jahren lässt mich das Thema Schuhe nicht los und so habe ich in den vergangenen drei Jahren schon Erfahrung bei *Schuh- Sign*, dem Fachgeschäft für ökologische und handgefertigte Schuhe hier in Erfurt, sammeln können. Um das Ganze in eine sportliche Richtung zu lenken, freut es mich besonders, SportlerInnen das passende Equipment zu verkaufen. Ich weiß, wovon ich spreche, denn das Laufen, der Triathlon und die damit verbundenen Wettkämpfe spielen eine große Rolle in meinem Leben. Genauso erwähnenswert und wichtig ist für mich die Sporternährung. Gute Laufschuhe, die passende Laufbekleidung, aber auch eine richtige Ernährung im Sportalltag sind für mich ein ausschlaggebender Grund, meine Leistung zu halten und zu verbessern. Insofern liegt mir viel daran, genau das aus ganzheitlicher Sicht auch meinen Kunden zu vermitteln und Erfahrungen auszutauschen. Ab Oktober beginnt mein mehrjähriges Studium der Sportwissenschaften in Jena. Für den Laufladen und mich wird das in Richtung sportlicher Fachkompetenz eine spannende Kombination darstellen. Ich freue mich sehr auf angeregte Kundengespräche mit Ihnen.“



Sarah Pohl

9. Termine – für den persönlichen Kalender

Sonntag, 22. August 2010	10. Inselsberg – Halbmarathon	21,1 km
Freitag, 08. Oktober 2010	Produktpräsentation Bekleidungsfirma Kossmann	
Wochenende, 22. - 24. Oktober 2010	Auftaktwochenende Aktion „Auf´s Ganze 2011“ mit Trainingslauf über 24 km	

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
