

Neuigkeiten aus dem Laufladen – Mai 2011

Unsere Themen:

- **RUN - Thüringer Unternehmenslauf am 08. Juni 2011**
- **Free Seminar am 28. Mai 2011**
- **Squeezy – Tomate**
- **Kompression – Ermüdung nach 1/2 Jahr**
- **Sensoren Polar 50,00**

Liebe Läuferinnen und Läufer,
nach dem Abschluss unserer langen Trainingsläufe, knapp zwei Wochen vor dem Rennsteigmarathon und kurz vor unserer Stippvisite zum Welschlauf (Halbmarathon) in die Südsteiermark, möchten wir Sie noch mit einigen Neuigkeiten rund um den Laufladen Erfurt vertraut machen.

1. RUN - Thüringer Unternehmenslauf

Der Laufladen Erfurt unterstützt in diesem Jahr aktiv den RUN-Thüringer Unternehmenslauf. Wir machen uns derzeit fit und werden im Juni erstmalig selbst hochmotiviert an den Start des 3. RUN-Thüringer Unternehmenslaufes gehen – und das mit der kompletten Belegschaft. Um dies zu ermöglichen, schließen wir unser Geschäft am 08. Juni 2011 bereits um 18:00 Uhr. Sie finden unseren ganzen Mitarbeiterbestand dann auf dem Domplatz in Aktion. Der Startschuss fällt pünktlich um 19:00 Uhr.

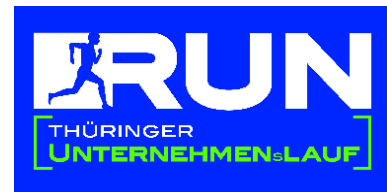
Teilnehmen können im Übrigen die Mitarbeiter von Unternehmen, Institutionen und Verbänden.

Egal ob Läufer, Walker oder Spaziergänger, gehen Sie alle mit uns an den Start !

Laufen, gehen, spazieren Sie gemeinsam die rund fünf Kilometer ohne primäres Zeitziel durch die wunderschöne Erfurter Innenstadt und zeigen Sie, wie aktiv Ihr Unternehmen ist !

Feiern Sie danach auf dem Domplatz bei einem Riesen – Gaudi mit den Veranstaltern und Antenne Thüringen.

Die Anmeldung erfolgt unter :
www.thueringer-unternehmenslauf.de



2. Free Academy 2011

Gemeinsam mit der Firma Nike und dem ortsansässigen Sport – und Rehasentrum Erfurt Südost veranstalten wir am 28. Mai erstmalig eine **Free – Academy** in Erfurt. Als Gastreferenten haben wir Dr. Stefan Grau, den Leiter der Abteilung Biomechanik im Bereich Sportmedizin der Universitätsklinik Tübingen gewinnen können. Dr. Grau wird ab 11.00 Uhr zu folgenden Themen referieren:

- natürliches Laufen ohne Stütze und Dämpfung revolutioniert den Laufsport
- Anatomie und Biomechanik von Fuss, Unterschenkel und Knie
- tägliche Belastung der musko – skelettalen Strukturen
- Biomechanik von Gang und Lauf
- Forschung zum Nike Free und deren wissenschaftliche Ergebnisse



Dr. Grau wird auch auf die Notwendigkeit einer stärkeren Differenzierung eingehen, die zwischen dem präventiven Schutz des Fußes und der Forderung einiger „Laufspezialisten“ nach weitestgehend natürlicher Abrollbewegung ohne signifikanten Einfluß von Stabilität und Dämpfung wichtig ist, um Überlastungsschäden zu vermeiden. Eine anschließende Diskussion bietet sich für einen offenen und intensiven Erfahrungsaustausch an. Die Academy steht natürlich für alle Interessierte an den neuen Barfußlaufkonzepten, mit denen der Laufschuhmarkt gegenwärtig überschwemmt wird offen, richtet sich aber speziell auch an Ärzte, Physiotherapeuten und Krankengymnasten.

Samstag, 28. Mai 2011

11:00 Uhr

**Verwaltungsberufsgenossenschaft, Bezirksverwaltung Erfurt
Koenbergstraße 1 (hinter dem Dom, in der Nähe vom
Theater)**

3. Squeezy Tomate

Endlich ist es soweit! Die Zeit der ausschließlich süßen Energy Gels ist mit dem neuen SQUEEZY ENERGY GEL TOMATO vorbei. Seit der Markteinführung im Sommer 2010 erfreut sich dieses neue Geschmackserlebnis immer größerer Beliebtheit. Das würzig-salzig schmeckende SQUEEZY ENERGY TOMATO GEL ist eine echte Alternative zu allen herkömmlichen süßen Energy Gels und ab sofort im Laufladen Erfurt erhältlich. Die Packung (4 x 25 Gramm) kostet 5,50 Euro.

4. Kompressionsbekleidung

Gegenwärtig verzeichnen wir eine zunehmende Nachfrage jeglicher Art von Kompressionsbekleidung. Denken Sie aber bitte daran, daß die im Gewebe verwendeten Kompressionsfäden nicht ewig halten und die Produkte damit nach einem intensiven Gebrauch teilweise ihre Funktionalität verlieren können. Die zum Beispiel in den Socken der Markenhersteller CEP oder Medi-Sports zertifizierte Kompression läßt bei intensivem Gebrauch nach ca. 1/2 Jahr nach. Damit sitzen die Socken zwar noch eng am Fuß oder Bein, die vom Hersteller zertifizierte Kompression, ausgewiesen in den Klassen 1 oder 2, mit den gewünschten Effekten auf Leistung resp. Regeneration ist dann nicht mehr vollständig gegeben. Ein Ersatz macht sich daher nach dieser Zeit zur Aufrechterhaltung der Funktionalität notwendig.

5. optionale Polar Sensoren

Wir bieten Ihnen seit einiger Zeit RS300X Herzfrequenzmessgeräte der Fa. Polar einschließlich Geschwindigkeits – und Distanzmessung über GPS Sender G1 oder Schuhsensor S1 an. Im vom Hersteller angebotenen Set befindet sich jedoch immer nur ein Sensor G1 oder S1. Ein optionaler Nachkauf des jeweils anderen Sensors zur Messung der Geschwindigkeit und Distanz bei anderen Sportarten würde Sie theoretisch 130,00 Euro kosten. Gerne bieten wir Ihnen im Zeitraum bis 30. Juni 2011 die Möglichkeit des Zukaufes eines weiteren Sensors S1 oder G1 für nur 50,00 Euro an. Legen Sie uns dazu bitte den Kaufbeleg des RS300X vor.



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
