

Neuigkeiten aus dem Laufladen – Februar 2011

Unsere Themen:

- Icebreaker – mehr als Unterwäsche
- Natürliches (Barfuß) Laufen
- Schwimmkurs mit Sarah
- freie Startplätze Marathon
- Trainingsläufe für den Rennsteigmarathon
- Laufreisen 2011 (Zermatt + Berlin)
- Produktvorstellungen: Polar RS 400sd und Puma Faas 500

Liebe Läuferinnen und Läufer,
nach dem kurzen und harten Winter erwartet uns derzeit frühlingshaftes Wetter. Zwar dachte ich Ende vergangenen Jahres, es wird wieder ein Jahrhundertwinter mit besten alternativen Trainingsmöglichkeiten in Form von Skilanglauf. Aber gegenwärtig sehe ich meine Felle dahinschwimmen oder besser - tauen, steht doch Mitte März für mich ein 54 km langer Skilauf in Norwegen (Birkebeiner) an und die Trainingsmöglichkeiten auf dem Rennsteig verschlechtern sich rapide. Sehen wir mal Es gibt ja darüber hinaus wieder mitteilenswerte Neuigkeiten aus dem Laufladen.

1. Icebreaker Laufbekleidung



In der vergangenen Herbst - / Wintersaison haben wir Ihnen als Ersatz für Ultralight erstmalig Icebreaker Unterwäsche präsentiert. Speziell die mit einem 3%igem Lycraanteil für mehr Formstabilität versehene GT-Serie kam bei Ihnen ausgesprochen gut an. Der Schnitt der reinen Merino – Unterwäsche war eher körperbetont und schmal, Unterwäsche ebenso ! Nun haben wir nachgelegt und bieten Ihnen weiterführend auch Laufbekleidung aus dem genannten Material an. Seit Anfang des Monats haben wir für Frühling und Sommer weitaus legerer sitzende Bekleidung auf dem Icebreaker – Ständer platziert. Sie finden hier insbesondere:

Herren

schwarze Laufhosen mit Innenslip, mehrfarbige Laufhemden mit schmalen und breiten Trägern, farbige Lauf T-Shirts mit Rundhals und kleinem Frontreißverschluss

Damen

schwarze Laufhosen mit Innenslip, graue Laufröcke, enge und legere schwarze ¾ Laufhosen, modische Lauf T-Shirts

Am Sockenständer haben wir nun auch zwei weitere Modelle zum Verkauf vorrätig – den Icebreaker Multisport (kurzer Schaft, dünn, ohne Fußpolster) sowie den Icebreaker Run (kurzer Schaft, etwas dicker, mit Zehenpolster)

2. Natural Running – Natürliches Laufen

Alle Welt redet in diesem Jahr verstärkt vom Barfußlaufen resp. dem weitestgehend natürlichen Laufen mit minimalistischem Schuhwerk. Als Laufspezialisten hinterfragen wir ernsthaft, ob man seitens der marktführenden Firmen nicht etwas differenzierter mit diesem Thema umgehen sollte. Wir verzeichnen ja gegenwärtig fast eine "Überschwemmung" des Marktes mit "Nike Free - ähnlichen Modellen" ohne Absatzsprengung, entlastende Sohlen und stabilisierende Fersenkappen. Unser Standpunkt ist jedoch ganz klar, daß die in unserer mitteleuropäischen Industriegesellschaft stattgefundenene degenerative Veränderung des Individuums (Fehlernährung, Bewegungsmangel,) weiterhin einen gezielten und präventiven Schutz vor Überlastung erfordert. Gleich wo, im Beratungsgespräch ist es unbedingt notwendig, Sie über die Vorteile und Risiken dieser Schuhkategorie aufzuklären und Ihnen bei der Abstufung der bisher gewohnten Stabilität behilflich zu sein. Denn ein minimalistischer Schuh für mehr Beweglichkeit im Fuß führt nicht zwangsläufig zu besserem Laufverhalten oder Beschwerdefreiheit. Unter Umständen ist hier bei unsachgemäßer Benutzung auch ein Überreiz möglich. Gerade Laufanfänger und Wiedereinsteiger neigen meist dazu, Belastungen zu stark zu steigern bzw. notwendige Regenerationszyklen nicht ausreichend zu berücksichtigen.

Deshalb informieren Sie sich speziell bei diesem stark in der Werbung stehenden Thema umfassend und denken Sie daran - nach unserem Kenntnisstand liegen zur Funktionalität derartiger Schuhe (Biomechanik, Kraftzuwachs) nur zum **Original**, dem **Nike Free**, mehrere ernsthafte wissenschaftliche Studien der Sporthochschule Köln sowie der Universität der Bundeswehr München vor.

Letztendlich ist dieser Schuhtyp für die Mehrzahl der Läufer definitiv nur als Ergänzung, sprich als Zweitschuh zu empfehlen.



3. Schwimmkurs mit Sarah

Wie Sie wissen, versuchen wir Ihnen neben dem reinen Verkauf von Laufschuhen, -bekleidung und Equipment zunehmend auch trainingsmethodische Empfehlungen aus ganzheitlicher Sicht anzubieten. Da es sich beim Laufen um eine MonotonSPORTART handelt, die stark von Einseitigkeit geprägt wird, ist es unserer Meinung nach wichtig, ganzkörperbetonte und vor allem koordinativ anspruchsvolle Alternativen aufzuzeigen. So haben wir seit geraumer Zeit unseren zertifizierten Laufstilkurs mit Christian sowie das Lauf(Laden)ABC mit Kristin im Angebot.

Neu hinzu kommt ab Anfang Juni diesen Jahres ein Schwimmkurs (Kraultechnik) für Anfänger und Fortgeschrittene mit unserer Mitarbeiterin Sarah Pohl. Sie ist selbst aktive Triathletin und lizenzierter Trainer für Schwimmen und Triathlon. In einem 10 wöchigen Kurs über jeweils 60 min vermittelt Sarah grundlegende Techniken des Kraulschwimmens, spezifische Kräftigungsübungen und trainiert die Grundlagenausdauer.

Der Kurs kostet 125,00 Euro inklusive 19 % gesetzliche Mehrwertsteuer und ist aus Kapazitätsgründen bis zum 20. Mai 2011 anzumelden. Nutzen Sie dazu bitte den [Kontakt per Mail](#).



4. freie Startplätze Marathon

Der Veranstalter des Mitteldeutschen Marathons aus Halle hat uns dankenswerterweise jeweils zwei freie Startplätze für folgende Veranstaltungen zur Verfügung gestellt:

[Goitzsche Marathon am 08. Mai 2011](#)

[10. Mitteldeutscher Marathon am 04. September 2011](#)

Gerne sind wir bereit, Ihnen einen kostenlosen Start bei den vorgenannten Läufen zu ermöglichen. Voraussetzung dafür ist eine schnelle Entscheidung Ihrerseits und die Meldung für den [Laufladen Erfurt](#) mit entsprechender Werbung auf dem Laufshirt.

5. Trainingsläufe für den Rennsteigmarathon

Auch in diesem Frühjahr werden wir im Zusammenhang mit der [Aktion „Aufs-Ganze“](#) wieder sechs aufeinanderfolgende Trainingsläufe für den Rennsteigmarathon am 21. Mai für Sie organisieren.

Wir beginnen am Sonntag, dem 13. März mit einem 22 Kilometer langen Lauf im Werratal bei Creuzburg. Ausgangspunkt ist das [Stiftsgut Wilhelmglücksbrunn](#), ca 2 km vor dem Ort gelegen. Wir haben uns aufgrund der Erfahrungen mit kurzfristigen Wintereinbrüchen der letzten Jahre beim Start der Marathonvorbereitung für eine flache und wintertaugliche Variante entschieden und laufen auf einer Wendepunktstrecke auf dem Werratal–Radweg Richtung Creuzburg resp. Treffurt. Von außerhalb Anreisende sind, um den morgendlichen Anfahrtsstreß zu entgehen, herzlich eingeladen, mit uns bereits den Vorabend und die Nacht im Hotel zu verbringen. Das Stiftsgut, mittlerweile ein [zertifiziertes Bio–Hotel](#), erwartet freundlicherweise Ihre [Reservierung](#). Nach dem Lauf steht unter Umständen der [Hofladen mit biologischen Produkten](#) zur Besichtigung bzw. zum Einkauf für Sie offen. Sollte das nicht möglich sein, können sie trotzdem kleine Kostproben aus der eigenen Bio–Käserei bzw. der Bio-Landwirtschaft verkosten. Im Startgeld haben wir für Interessierte optional ein Mittagessen integriert.

Weiterhin sind folgende Trainingsläufe in Planung, über die Sie jeweils am Wochenanfang vor dem Lauf per Mail oder auf unserer Internetseite informiert werden. Eine vorherige Anmeldung ist wegen der Bereitstellung von Getränken und Verpflegung obligatorisch.

Sonntag, 27. März 2011 – 24 km Lauf rund um die 3 Gleichen in Apfelstädt

Samstag, 02. April 2011 – 26 km Lauf durch die Fahner Höhe in Ballstädt

Sonntag, 10. April 2011 – 28 km Lauf im Kulturlandschaftspark Oberes Werratal in Vachdorf

Sonntag, 17. April 2011 – 30 km beim Rhöner Volkslauf in Kaltennordheim

Sonntag, 01. Mai 2011 – 34 km Lauf auf der Rennsteigmarathon -Originalstrecke

Wir empfehlen bei den Trainingsläufen die Benutzung eines Herzfrequenzmeßgerätes, um Über- oder Unterbelastungsmomente auszuschließen. Für diejenigen unter Ihnen, die noch nicht über ein

derartiges Equipment verfügen, bieten wir in Zusammenarbeit mit der Fa. Polar Testgeräte mit vorheriger Einweisung und einer anschließenden Kaufoption zum Sonderpreis an. Neben der Bestimmung der taggenauen Belastungsebenen können Sie weiterhin Strecke und Geschwindigkeit messen, um sich beim Lauf besser zu orientieren. Weiterhin bietet Ihnen der Polar RS 400 sd (VK 220,00 statt 300,00) den Einstieg in das mit einer Software auf dem eigenen Rechner unterstützte Training. Sie können alle Meßdaten zu Hause entspannt auf Ihrem Rechner in eine analytische Software einspielen und so in einfacher Art Wochen -, Monats - und Jahresstatistiken erstellen bzw. vergleichen.

6. Laufreisen 2011 = Zermatt- und Berlin-Marathon

Die diesjährigen Laufreisen bereiten wir in bewährter Art und Weise vor. Vom 07. bis 12. Juli werden wir nun mit dem [Komfortreisebus](#) zum zehnjährigen Jubiläum nach Zermatt fahren und dort die Strecken von Zweier-Staffel über den Marathon bis hin zum Ultramarathon (2011 einmalig wieder mit dem Ziel auf dem Gornergrat) unter die Füße nehmen. Im Rahmenprogramm möchten wir für Interessierte neben leichten alpinen Wanderungen im Matter- und Saastal optional auch eine Besteigung des 4000er Breithorns über den Normalaufstieg anbieten. Diese Laufreise ist so gut wie ausgebucht und es stehen nur noch im absoluten Ausnahmefall Plätze zur Verfügung.



Demgegenüber verfügen wir beim Berlin-Marathon (Busreise mit Übernachtung und Halbpension vom 24. zum 25. September 2011) noch über ausreichende Kapazitäten. Dank unserer Partnerfirma Adidas stehen uns auch dieses Jahr erneut 20 Freiplätze zur Verfügung, die wir der Reihenfolge nach an die ersten Anmelder vergeben. Zur besseren Koordinierung von Startplätzen zzgl. zum Freikontingent, dem [Bus](#) und der [Übernachtung im Hotel Citylight](#) bitten wir um dringende Voranmeldung bis spätestens Ende März diesen Jahres.

7. Produktvorstellung = Faas 500 und Polar RS 400sd

LEXklusiv bieten wir Ihnen ab sofort den Einstieg in das herzfrequenzkontrollierte Training in Kombination mit einer Geschwindigkeits - und Distanzmessung sowie einer analytischen Software für den eigenen Rechner / Laptop für einen moderaten Endpreis von 230,00 Euro. Der [Polar RS 400 mit Fuß - / Schuhsensor S1](#) mit einem bisherigen Endpreis von 300,00 Euro ist das gegenüber seinem kleinen Bruder, dem Polar RS 300 sd, wertigere Endgerät. Ihn zeichnen ein moderneres Design, tiefgreifendere Basisfunktionen und die umfangreiche Auswertbarkeit über eine eigene Software aus. Es sind nach dem Training umfangreiche Herzfrequenzkurven im 5, 15 oder 60 Sekunden-Intervall auswert- oder Daten verschiedener Läufe miteinander vergleichbar. Wochen-, Monats- oder Jahresstatistiken, auch differenziert nach verschiedenen Sportarten, sind ganz einfach zu analysieren. Hervorhebenswert sind auch die auf der Herzfrequenz-Variabilität beruhenden Testmöglichkeiten, um Trainingsfortschritte oder ein mögliches Übertraining zu erkennen. Über die [HF-Variabilität](#) werden alle wichtigen Basisfunktionen des Gerätes, wie [OwnZone](#), [OwnIndex](#) oder [OwnOptimizer](#) generiert.



Details zu diesen Funktionen finden Sie auf unserer Website. Für Teilnehmer der Aktion „Aufs Ganze 2011 „ steht der RS 400sd als Leihgerät mit anschließender Kaufoption (220,00 Euro) zur Verfügung.



Die Fa. Puma bietet in ihrer neuen Schuhkollektion das **Modell Faas 500** an. Es handelt sich hierbei um eine sehr gelungene Kombination aus hoher Funktionalität und stylischem Aussehen. Das Wort „Faas“ leitet sich aus der jamaikanischen Sprache ab und bedeutet „schnell“. Der in verschiedenen modischen Farben im Damen- und Herrenbereich für 120,00 Euro angebotene Schuh verfügt über eine sehr hohe Laufdynamik mit minimierten Bodenkontaktzeiten.

Daher eignet er sich als leichter Trainings- und Wettkampfschuh. Wir haben uns für ihn auch und insbesondere aufgrund seiner etwas breiteren Mittel- resp. Vorfußkonstruktion entschieden. Denn in ihm fühlen sich auch LäuferInnen mit leichtem Senk- und / oder Spreizfuß wohl, denen alternative Schuhe von Mitbewerbern dort einfach zu schmal sind.



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
