10/12

3,50 EUR

LAUFZEIT

DAS MONATSJOURNAL F[illegible]UNDE DES LAUFENS

A/LUX: 4,– EUR
CH: 7,80 CHF

www.laufzeit.de

A 08083

TRAINING

Richtig regenerieren
Achillessehne fitmachen

BERICHTE

Berlin, Erfurt, Lübeck, Skagen–Gibraltar, Tirol, Zittau ...

GUT ZU FUSS

Die aktuellen Trailrunningschuhe

SCHADLOS

Umsicht, Vorsicht, Weitsicht – so kommen Sie sicher durch den Trainingsalltag

MIT KALENDER RUNNING 2013

RATGEBER ERNÄHRUNG: Der Säure-Basen-Haushalt.

4 190808 303505

Körperwissen

Nein, wir müssen keinen Jugendwahn pflegen und dazu in keinen Wettbewerb mit anderen Medien treten. Wir stehen zu unserer lebensreifen Leserschaft. Hobbyläufer haben sich oft nach einer Zeit sportlicher Abstinenz eines Tages wieder ihrer sportlichen Jugendzeit erinnert oder sie haben irgendwann durch einen äußeren Anstoß oder durch eine innere Einsicht begonnen, etwas für ihre Gesundheit und das eigene Wohlbefinden zu tun. Gewiss hat Laufen kein Alter. Aber die Laufszene rekrutiert sich nach allem, was man nicht zuletzt aus Ergebnislisten von Laufveranstaltungen ablesen kann, in der Masse aus den Überdreißigjährigen. Im Laufsport lässt sich ein bekannter Spruch ins Gegenteil verkehren – trau jedem über dreißig! Und jenen über vierzig, fünfzig und älter erst recht. Die am oberen Ende des Altersspektrums sorgen nicht selten für Furore und sind, auch wenn sie in der öffentlichen Wahrnehmung leider viel zu wenig vorkommen, Vorbilder für jüngere Generationen. Unsere Rückblende über die Seniorentitelkämpfe diesen Sommers ab Seite 48 sprechen für sich.

Sportler wissen mehr über ihren Organismus als Otto-Normalverbraucher

Kürzlich rief mich ein älterer befreundeter Leser an, begeisterter Seniorensportler M70. Ein Arzt habe ihm zwischenzeitlich mal ein künstliches Knie „verkaufen“ wollen, weil er eine Sportverletzung erlitten hatte. Den habe er gefragt, ob er sie noch alle ... Zudem habe er erfahren, dass eine Knieprothese das Zehnfache gegenüber einer ambulanten Knie-Operation koste. Mehr müsse man dazu nicht wissen. Das Ganze sei geraume Zeit her. Inzwischen sei er genesen und habe mehrmals wiederum Medaillen im Weitsprung und über 200 m in seiner Altersklasse errungen. Er werde weiter aktiv bleiben, solange es geht. Über seinen Körper hätte er nie so viel erfahren und niemals soviel Kontrolle ausüben können, wenn keinen Sport getrieben hätte ...

Dazu muss man wissen, dass der Senior in Köln lebt und in seiner Freizeit als Pensionär zahlreiche Vortragsangebote und Kurse der dort ansässigen Deutschen Sporthochschule wahrnimmt. Keine Frage, sein Beispiel steht für viele lebenslang aktive Menschen – sie wissen in der Regel mehr über ihren Körper, über Ernährung und über medizinische Zusammenhänge als Otto-Normalverbraucher, erst recht mehr als ausgesprochene Sportmuffel. Dieses Wissen vermittelt u. a. unser Journal LAUFZEIT.

Würde das Körperwissen der sportlich Aktiven zum Massengut, gäbe es wohl nicht die viel zitierte Kostenexplosion im Gesundheitswesen. Ist die körperliche Fitness der Hobbyläufer schon ein Kostendrücker, so ist ihr Wissen über sich selbst Gold wert. Was sind in der Kostenstatistik des Gesundheitswesens schon die Sportverletzungen gegenüber den horrenden Summen für Behandlungen der Zivilisationskrankheiten, die durch Mangel an Bewegung, Übergewicht, Genussmittelmissbrauch etc. verursacht werden? In diesen Zusammenhang könnte sich unser Land auch gut und gern ein Sportministerium leisten, das sich auf lange Sicht allein schon durch die ersparten Milliarden im Gesundheitswesen rechnen würde ...

Wunschdenken beiseite – bis der Bundestag so weit ist, leistet unser Monatsjournal, zwei Ausgaben vor seinem 250. Heft, weiterhin seinen Beitrag. Und damit Sie bei Ihrem Hobby auch immer gut und unversehrt ans Ziel kommen und keinem, auch keiner Gesundheitskasse zur Last fallen, haben wir in dieser Ausgabe ab Seite 8 die Sicherheit beim Laufen zu unserem Titelthema gemacht. Bleiben Sie sportlich neugierig!

Wolfgang Weising, Chefredakteur

Unser Titelbild

Beim 10.000-m-EM-Lauf der Senioren M45 wird der blinde Läufer Darek Ziniewicz (2597) von seinem Freund Torsten Henschel (nicht im Bild) begleitet, der in der Hitze ein Getränk reicht. Lesen Sie mehr von den nationalen Seniorenmeisterschaften sowie zu den Senioren-Europameisterschaften in Zittau ab Seite 48. **Foto: Flucke**

Leseprobe für Smartphones

Beilagenhinweis:
Dieser Ausgabe liegt der Katalog „Equipment für Leistungssportler" von **Schütt LAUFSPORT** bei. Wir bitten um freundliche Beachtung.

Fotos: LZ/Weising, Asics, Flucke, siwss-image.ch

8 Der (die) kluge Mann (Frau) baut vor ...

48 Alter scheut Leistung nicht

20 Gut zu Fuß

TITELTHEMA

8 Sicherheit beim Laufen

TRAINING

36 Regeneration in der Übergangsperiode

GESUNDHEIT

32 Medizin: Verletzungen der Achillessehne
44 Ernährung: „Übersäuert" unser Körper?

BERICHTE

16 Rückblick auf die Berglaufsaison
34 1. VOLVO-Tierparklauf
48 Senioren-DM und -EM 2012
52 GORE-TEX Transalpin Run 2012
54 Klein und fein: Lübecker Spezialität
58 Berichte kurz und knapp

FRAUEN LAUFEN

40 Internationale Langstreckenliebe
43 Laufomi von der Talsperre

16 Wenn der Berg nicht zum Läufer kommt, dann ...

36 Erholung ist die Würze des Sports

FORUM

6 Leserpost

MARKT

20 Trailschuhe 2012/13
46 Querbeet

MOSAIK

26 Geburtstage, Tipps von Cierpinski, Szeneinfos
30 Weltweit
39 Szeneinfos

PARTNER

63 GutsMuths-Rennsteiglaufverein

SERVICE

14 Roschers Vorschau
31 Promotion „Berlin läuft“
56 Leserreisen
64 Termine und Resultate
66 Heinz Florian Oertels Fußnote
66 Vorschau LAUFZEIT 11/2012

Impressum

LAUFZEIT.
Das Monatsjournal
für alle Freunde
des Laufens
23. Jahrgang
248. Ausgabe
Redaktionsschluss: 24.9.2012
Herausgeber:
LAUFZEIT Verlags GmbH
Danziger Str. 219
10407 Berlin
Telefon: 030/423 50 66
Telefax: 030/424 17 17
E-Mail: info@laufzeit.de
http:// www.laufzeit.de
Erscheinungsweise:
monatlicher
Einzelpreis: € 3,50
(Doppelausgabe 7/8 € 4,50)
Abonnements
Jahr: € 33,00
Halbjahr: € 17,00
Ausland (Jahr): € 42,00
Bezugsmöglichkeiten:
Abonnement über den
LAUFZEIT-Service
Danziger Str. 219
10407 Berlin
Telefon: 030/423 50 66
Telefax: 030/424 17 17
Einzelbezug über Pressevertriebe,
Bahnhofsbuchhandlungen und
Sportfachgeschäfte
Verlag, Redaktion, Vertrieb:
siehe Herausgeber

Chefredakteur:
Wolfgang Weising
Telefon: 030/42 85 09 39
Telefon: 030/423 50 66
Telefax: 030/424 17 17
Stellv. Chefredakteur:
Ulf Ringer
Telefon: 030/423 50 66
Telefax: 030/424 17 17
Vertrieb:
Erhard Bader (Leiter)
Telefon: 030/423 50 66
Telefax: 030/424 17 17
Anzeigen:
LAUFZEIT, Anzeigenabteilung
Danziger Str. 219
10407 Berlin
Telefon: 030/42 85 09 49
Telefon: 0171/210 21 80
Telefax: 030/424 17 17
Druckerei:
OFFSET-Druck Holga Wende
Ständige Mitarbeiter:
Frank-Norbert Beyer,
Eckart Broy (Ergebnisse, Berichte),
Dr. Susanne Mahlstedt (Frauen laufen),
Dr. Willi Heepe (Medizin),
Dr. Anja Carlsohn (Ernährung),
Waldemar Cierpinski,
Prof. Dr. Detlef Kuhlmann (Literatur),
Dr. Heinz Florian Oertel
(Kolumnen),
Berndt Beyer (Korrekturen),
Dr. Thomas Prochnow (Training),
Jürgen Roscher (Berichte, Feuilleton),
Frank Simoneit (Reportagen, Porträts, Special),
Matthias Thiel (Produkte, Berichte),
Klaus Weidt (Berichte, Reisen).
Weitere Mitarbeiter:
Gerd Engel,
Dr. Hans-Georg Kremer,
Dr. Bernd Melzer, Wilfried Raatz,
Theo Schwabe, Roland Winkler.
Bild:
Theo Kiefner.
HRB 34402
Ust. Id-Nr. DE 137193785
ISSN 0863-3371
Bankverbindung: Berliner Volksbank
Konto-Nummer 39 44 81 70 09
BLZ 100 900 00
Für unverlangt eingesandte Manuskripte und Fotos übernimmt die Redaktion keine Haftung. Sie behält sich bei Veröffentlichungen sinnwahrende Kürzungen vor. Die Spezialseiten vom Rennsteiglauf-Verein und Berlin-Marathon liegen inhaltlich in der Verantwortung der Veranstalter.

Stillstand wird es nicht

LAUFZEIT-Interview mit Stephan Hagenbusch, Senior-Communications-Manager Salomon & Suunto bei der Amer Sports Deutschland GmbH

Die aktuellen Trailschuhe sind voll-„gestopft“ mit Technologie. Kann man davon ausgehen, dass die technischen Möglichkeiten derzeit ausgereizt sind?

Aktuelle Modelle stellen immer den aktuellen Stand der Technik dar und die gegenwärtigen Produkte – nicht nur bei Salomon – befinden sich alle auf einem hohen Niveau.

Besteht da überhaupt noch Bedarf für Weiterentwicklungen?

Stillstand wird es da sicher nie geben. Gegenwärtig haben wir tolle Materialien zur Verfügung, um exzellente Schuhe zu bauen. Aber wir sehen auch weitere Möglichkeiten, die vorhandenen Materialien in ihrem Einsatz am Trailrunningschuh weiter zu optimieren. Damit geht einher, die vorhandene Vielfalt an Modelllinien noch feiner auf die unterscheidlichen Bedürfnisse sowohl des läuferischen Anspruches als auch des Einsatzortes abzustimmen.

Sind die Schuhe für einen Mischeinsatz auf Straße und Gelände geeignet?

Reine Trailschuhe haben eine nicht so starke Dämpfung und einen guten Grip der Außensohle, da das direkte Laufgefühl für den Untergrund eine wichtige Komponente ist. Das weichere Material speziell der Außensohle kann sich somit bei reinem Straßeneinsatz schneller abnutzen. Um dem entgegenzuwirken haben wir bei Salomon zum Beispiel mit dem „XR Mission“ ein spezielles Segment entwickelt, zu dem im kommenden Frühjahr der „Sense Mantra“ dazukommen wird.

Im Normalschuhbereich geht die Tendenz zu geringerer Sprengung. Trifft das auch auf den Trailbereich zu?

Auch unter den Trailrunnern gibt es mehr und mehr Läuferinnen und Läufer, die zu Schuhen mit geringer Sprengung greifen. Für diese haben wir in diesem Jahr unsere „Natural Motion Running“-Linie herausgebracht, die wir für die Zukunft noch ausbauen werden.

Welche Möglichkeiten hat Otto Normalläufer, auf die Entwicklung seines Lieblings-Schuhes einzuwirken?

Unser Unternehmen hat ein sehr enges Verhältnis zum Fachhandel, so dass Lob und Kritik vom Kunden auf sehr kurzen Wegen zu uns ins Unternehmen kommen. Ich denke, das ist bei allen namhaften Anbietern so.

Dann haben wir unsere Webseite salomon.com aufgefrischt und bieten dort einen Live Chat mit Produkt-Experten an. Das wird sehr gut angenommen.
Und nicht zuletzt stehen wir über unsere Facebook-Präsenz in direktem Kontakt mit unseren Aktiven da draußen – im doppelten Sinne des Wortes ...

Herzlichen Dank.

Das Interview führte Matthias Thiel.
Foto: privat.

geben Trailschuhe 2012/2013

adidas

www.adidas.de/shop

adizero XT 4

Beschreibung: Vier Technologien: adiPRENE+ – für verbesserten Fußabdruck und Effizienz; TORSION SYSTEM – für ein optimales Abrollverhalten von Rück- zu Vorfuß; adiWEAR – abriebfeste Außensohle für hohe Belastungen; CONTINENTAL: spezielle Gummimischung für verbesserte Bodenhaftung bei allen Wetterbedingungen und Untergründen.
Empfohlen bis Körpergewicht: 80 kg
Empfohlen für Fußstellung: neutral
Größenlauf/Weiten: 3,5–12,5; 13,5; 14,5 (m)
Farben: Rot/Blau/Schwarz
Gewicht: 279 g (US 8,5)
Preis (UVP): 124,95 EUR

ASICS

www.asics.de

GEL-FUJITRABUCO neutral G-TX

Beschreibung: Der GEL-FUJI TRABUCO NEUTRAL ist leicht und reaktionsfähig. Er hat ein weiches „Solyte-Lasting" für zusätzliche Dämpfung. Diese Version ist außerdem mit einer „Rock-Protection-Plate" und einer Trail-Specific-Außensohle ausgestattet, um für Schutz und Bodenkontakt selbst im anspruchsvollsten Gelände zu sorgen. Das „Personal Heel Fit"-Innenfutter mit „Memory Foam" an der Ferse gewährleistet eine sichere, komfortable Passform. Das Obermaterial ist wasserdicht und atmungsaktiv (GORE-TEX).
Empfohlen für Fußstellung: neutral
Größenlauf/Weiten: 7–15
Farben: Titan/Silber/Neongrün
Gewicht: 361 g (US 9)
Preis (UVP): 139,95 EUR

Bär/Joe Nimble

www.joe-nimble.com

wingster lotuss

Beschreibung: „Natural running" – Schuh für die natürliche Form des Laufens. Leichtgewicht. Neu: Wasserabweisende „lotuss"-Version mit atmungsaktiver Membran, noch weicheres, feuchtigkeitsabsorbierendes Innenfutter. Natürliche Fußform mit Zehenfreiheit. Halbe Größen. Vegan. Waschbar bei 30 °C. Nimbletoes®-Technologie: 4 mm VIBRAM® Gummi-Sohle, innen 2 mm antibakterielles Poron® XRD™ mit Mikrofaser. Archraiser®-Schnürung.
Empfohlen für Fußstellung: keine Einschränkung
Größenlauf/Weiten: 3–9 (w), 6–13 (m)
Farben: Grau/Orange oder Schwarz/Anthrazit (w), Grau/Blau oder Schwarz/Anthrazit (m)
Gewicht: 287 g (US 6,5)
Preis (UVP): 164 EUR (w), 169 EUR (m)

Brooks

www.brooksrunning.eu

Cascadia 7

Beschreibung: Das asymmetrische Upper – das Schnürsystem folgt dem Verlauf der natürlichen Kammlinie auf dem Fußrücken – schließt sich hervorragend um den Fuß, durch das 4-Punkt-Pivot-System passt sich dieser Trailschuh jedem Untergrund perfekt an und das „Ballistic Rock Shield" verteilt Druckspitzen während des Laufs. Obermaterial: feuchtigkeitsregulierendes „Element Mesh" und „Synthetic Overlay Materials".
Größenlauf/Weiten: 7–13,14,15 (m), 5–11,12 (w)
Gewicht: 346 g (m), 289 g (w)
Preis (UVP): 130 EUR

Ecco

www.ecco.com

ECCO BIOM Trail

Beschreibung: Durch die anatomische Schuhform bietet der „Natural Motion Schuh" lt. Hersteller höchste Flexibilität für die Fußmuskulatur. Die Sohlenkonstruktion ist nahe zum Boden platziert und sorgt für eine natürliche Laufbewegung und eine stabile Fußposition. Die Technologie der direkten Sohlenanspritzung gestaltet das Modell leicht und flexibel. Die griffige Außensohle bietet stabilen Halt in unebenem Gelände. Hochwertiges Textil- und Yak-Lederobermaterial sorgen für einen verstärkten Mittelfuß. Auch in einer Gore-Tex®-Variante erhältlich.
Empfohlen bis Körpergewicht: keine Einschränkung
Empfohlen für Fußstellung: normal
Größenlauf/Weiten: EU-Gr. 40–46 (m)/36–41 (w)
Farben: Black/Black in Textil; Black/ Titanium in Textil, Black/ Espresso in Yak-Leder (m); Black/Warm Grey in Yak-Leder (w)
Gewicht: EU-Gr. 43 – 360 g (m), EU-Gr. 39 – 265 g (w)
Preis (UVP): 180 EUR

Icebug

www.icebug.se

ANIMA BUGrip/ ANIMA-L BUGrip

Beschreibung: Ein Trailschuh mit dynamischen „BUGrip-Spikes" für besonders optimalen Grip auch auf sehr rutschigem Untergrund. Der schmale Leisten und die geringe Sprengung ermöglichen ein sehr direktes Laufgefühl und sehr natürliche Abrollbewegungen des Fußes. Guter Zehenschutz und stabiler Fersenhalt.
Empfohlen bis Körpergewicht: 85 kg (m)/65 kg (w)
Empfohlen für Fußstellung: neutral
Größenlauf/Weiten: US 5,5–10,5 (w)/ US 7–13 (m)
Farben: Grün/Gelb (m), Violet/Gelb (w)
Gewicht: 275 g (m) / 255 g (w)
Preis (UVP): 169,95 EUR

K-Swiss

www.kswiss.com

Blade-Max™ Trail

Beschreibung: Das zu den signifikanten Blades geformte K-EVA ist kompressionsfest, langlebig und bietet hohen Dämpfungskomfort. Die anatomisch angeordneten Blades passen sich dem Auftrittswinkel des Fußes an und reagieren abhängig von den beim Laufen einwirkenden Kräften sowie der Laufgeschwindigkeit. Griffige Außensohle für Standfestigkeit und Sicherheit. Die „Rock Block Protection Plate™" verhindert, dass sich Steine, Geröll oder Äste durch die Sohle drücken und somit unangenehme Druckstellen entstehen. Dank nanotechnologisch behandeltem Mesh-Obermaterial („ION Mask™-Technologie") nimmt der Schuh keine Feuchtigkeit auf.
Empfohlen bis Körpergewicht: 90 kg
Empfohlen für Fußstellung: neutral bis leichte Überpronation
Größenlauf/Weiten: US 6,5–15 (m), US 5–11 (w)
Farben: Charcoal/Gull-Gray/Fiery-Red (m), Charcoal/Neon-Violet/ Neon-Blue (w)
Gewicht: US 9 (Gr. 43) 376 g (m), US 5,5 (Gr. 39) 307 g (w)
Preis (UVP): 130 EUR

MERRELL

www.merrell.de

Mix Master Aeroblock (m)/ Mix Master Glide (w)

Beschreibung: Eine minimale Sprengung von 4 mm zwischen Fersenbereich und Fußballen vermittelt eine natürliche Fußstellung und sorgt für besseren Kontakt zum Boden. Ein stollenähnliches Sohlenprofil bietet zusätzlichen Grip. Das Softshell-Obermaterial mit dem „EZ™ Clean Finish" ist resistent gegen Nässe und Schmutz. Der „Mixmaster" gewährleistet darüber hinaus Atmungsaktivität und ein angenehmes Fußklima. Das antimikrobiell behandelte Aegis®-Fußbett verhindert unangenehme Geruchsbildung während und nach dem Laufen.
Empfohlen bis Körpergewicht: 90 kg
Empfohlen für Fußstellung: neutral bis leichte Pronation
Größenlauf/Weiten: EU-Gr. 40–49 (m), 36–42 (w)
Farben: Herren: Saffron/Parrot, Granite/Apollo, Black (m); Blue-Grass, Black, Wild-Dove, Ultramarine, Hibiscus (w)
Gewicht: Gr. 43 244 g (m); Gr. 39 198 g (w)
Preis (UVP): 110 EUR
Weitere Modelle: Mix Master Mid Waterproof, Mix Master

Trailschuhe 2012/2013

Mizuno

www.mizuno.eu/de

Wave Ascend 7

Beschreibung: Die flexible und griffige „WetTraction"-Außensohle mit Fasern aus synthetischem Leder verspricht lt. Hersteller eine jederzeit optimale Traktion. Dank der „DynaMotion Fit Technologie" bietet der „Wave Ascend" einen optimalen Sitz für eine sicher-sanfte Abrollbewegung.
Empfohlen bis Körpergewicht: keine Einschränkungen
Empfohlen für Fußstellung: neutral
Größenlauf/Weiten: UK 4–9 (w)/ UK 6–12, 13, 14 (m)
Farben: Blau/Grün/Orange
Gewicht: EU-Gr. 43 – 340 g (m)/ Gr. 39 – 280 g (w)
Preis (UVP): 120 EUR
Weitere Modelle: Wave Cabrakan 4

Nike

www.nikerunning.com

Nike Air Pegasus+ 29 Trail (m)

Beschreibung: Sportlicher Look und flaches Profil, reaktionsfreudige Dämpfung (Nike-Zoom-Element in der Ferse) mit unterstützenden Überzügen auf dem Obermaterial. Guter Halt und Traktion auf nassen und trockenen Oberflächen durch spezielle Gummiaußensohle (Vollgummi mit Stollen). Atmungsaktives, speziell entwickeltes Mesh-Obermaterial für Belüftung.
Empfohlen bis Körpergewicht: keine Einschränkungen
Empfohlen für Fußstellung: neutral
Größenlauf/Weiten: US 6–13, 14, 15
Farben: Anthrazit-Schwarz/ Kirsch-Blau/Leuchtend-Grün
Gewicht: 317,5 g (US 10)
Preis (UVP): 119,95 EUR

PUMA

www.puma.de/running

Faas 250 TR

Beschreibung: Ein superleichter Schuh für jeden Untergrund und jedes Wetter. Die stark profilierte Außensohle ist besonders für weiche Böden und Steigungen geeignet.Das wasserabweisende Obermaterial hält die Füße trocken. Das anpassbare Schnürsystem sorgt für zusätzlichen Halt und Komfort.
Empfohlen bis Körpergewicht: 60 kg (w); 80 kg (m)
Empfohlen für Fußstellung: neutral
Größenlauf/Weiten: UK 3,5–9,5 (w)/UK 6–13 (m)
Farben: Grau und Pink (w)/ Grau und Orange (m)
Gewicht: Herren: UK 8 – 260 g (m)/ UK 5 – 210 g(w)
Preis (UVP): 99,95 EUR

Reebok

www.shop.reebok.com

Premier Reetrek III GTX

Beschreibung: Reeboks Topmodell abseits der Straße verfügt über eine extrem robuste Außensohle, TPU-Mittelfußbrücke und eine extra verstärkte Fersenkappe. Sehr guten Halt lt. Hersteller durch ein neues Schnellschnürsystem.
Empfohlen für Fußstellung: neutral bis leichte Überpronation.
Größenlauf/Weiten: EU-Gr. 36–42,5 (w)/EU-Gr. 39–48,5 (m)
Farben: Schwarz/Grün/ Vitamin-C (m), Schwarz/Grau/Pink (w)
Gewicht: EU-Gr. 42 – 350 g (m)/ 37,5 – 295 g (w)
Preis (UVP): 124,95 EUR

Zusammenstellung: Ulf Ringer. **Quellen:** Presseinformationen. **Marken- und Handelsnamen** sind nicht gesondert gekennzeichnet. **Fotos:** Aufmacher – Merrell, Seitenbeisteller – Merrell, Asics. Weitere Fotos und Abbildungen – Firmen/Vertriebe. **Preisangaben** sind unverbindliche Empfehlungen der Hersteller.

The North Face®

www.thenorthface.com/eu

Single-Track GTX XCR™ II

Beschreibung: Leichtgewichtiger, wasserdichter Trailrunning-Schuh mit atmungsaktiver Gore-Tex®-Membran, Geröllschutz-Zunge, „Cradle™"-Fersendämpfung, „TPU Snake-Plate™"-Vorfußschutz, abriebbeständiges Tight-Weave-Mesh, C-Delta-Mittelfußstütze, Ortholite®-Northotic-Fußbett, kompressionsgeformte 2-Dichten-EVA-Mittelsohle, Tenascious™-Grip-Gummi-Laufsohle.
Empfohlen bis Körpergewicht: bis 85–90 kg (m), 60–70 kg (w)
Empfohlen für Fußstellung: neutral
Größenlauf/Weiten: US 5–11 (w)/US 7–13, 14 (m)
Farben: Magenta/Grau und Grau/Blau (w); Rot/Schwarz und Schwarz/Gelb (m)
Gewicht: US 7 – 584 g (Paar w)/ US 9 – 699 g (Paar m)
Preis (UVP): 130 EUR

Saucony

www.saucony.de

Xodus 3.0 GTX

Beschreibung: Saucony´s Trailschuh mit dem größten Einsatzspektrum. Die Markensohle von Vibram ermöglicht ein angenehmes Laufen auch unter schwierigsten Bedingungen. Multidirektionale Sohlenelemente sorgen für den notwendigen Halt auf unwegsamem Untergrund, sowohl beim Bergab- als auch Bergauflaufen. Die sehr flache Zwischensohle mit einer 4 mm Sprengung garantiert einen direkten Kontakt zum Boden. Im Obermaterial kommt Gore-Tex® zum Einsatz, das Läuferfüße bei jedem Wetter trocken hält.
Empfohlen bis Körpergewicht: 95 kg
Empfohlen für Fußstellung: neutral
Größenlauf/Weiten: US 6–10, 11 (w); US 8–13, 14 (m)
Farben: Schwarz/Blau (w); Grün/Schwarz/Grau (m)
Gewicht: US 8 – 318 g (w), US 9 – 359 g (m)
Preis (UVP): 140 EUR
Weitere Modelle: Xodus 3.0, Peregrine 2, Adventerra

Salomon

www.salomonrunning.de

XR Mission CS

Beschreibung: Der Trainingsschuh eignet sich für mittlere Distanzen. Er bietet im Gelände Trittsicherheit und Stabilität. Durch „contagrip"-Außensohle ist ein harmonisches und dynamisches Laufen auf Asphalt möglich, das aggressive Profil gibt Grip auf den Trails. Die Stollen sind großflächig gestaltet. Beim Straßenlauf geht dank der Auflagefläche keine unnötige Reibungsenergie verloren. Im Vorfußbereich ist die „ClimaShield™ Membran" platziert. Sie schützt vor Wasser und transportiert Feuchtigkeit effektiv ab. Das Modell für Frauen ist an die weibliche Anatomie angepasst.
Empfohlen für Fußstellung: neutral bis Pronierer
Größenlauf/Weiten: UK 3.5–8.5 (w); bis UK 13.5 (m)
Farben: Autobahngrau/Schwarz/Gelb, Orange/Schwarz/Gelb; Schwarz/Grau/Pink
Gewicht: 268 g (UK 5.5)
Preis (UVP): 134,95 EUR

SCOTT

www.scott-sports.com

SCOTT ERIDE AZTEC 3 IM

Beschreibung: Dieser Schuh vereint die Eigenschaften seines Vorgängers Aztec 3 mit dem Vorteil einer allwettertauglichen „ion-maskT" für jedes Gelände. Sein ergologisch angepasstes Obermaterial gewährleistet optimale und sichere Stützeigenschaften, auch in schwierigem Gelände. Dank seines „Quick-lace"-Systems lässt sich dieses Modell schnell und zuverlässig schnüren.
Empfohlen bis Körpergewicht: 90 kg
Empfohlen für Fußstellung: neutral, Supinierer
Größenlauf/Weiten: US 7–14 (m); US 6–11 (w); jeweils eine Weite
Farben: Green/Yellow (m); Violet/Pink (w)
Gewicht: US 9 – 360 g (m); US 7 – 330 g (w)
Preis (UVP): 129,95 EUR
Weitere Modelle: SCOTT ERIDE ICERUNNER IM

Trailschuhe 2012/2013

Zuerst Luxor – dann Pyramiden oder Rotes Meer?

18.1.2013: Mit dem 20. Ägypten-Marathon feiern wir ein bemerkenswertes Jubiläum auf den Spuren der Pharaonen

1994 von LAUFZEIT ins Leben gerufen (in LZ 11 lesen Sie die ganze Story), hat sich der Ägypten-Marathon bewährt. In einem Land, wo man einst das Wort „Marathon" nicht kannte, hat sich sogar eine kleine Laufbewegung entwickelt. Wenn am 18. Januar Marathon, Luxor Run (22,3 km) und Ramses-Runde (12,3 km) am Tempel der Königin Hatschepsut gestartet werden, laufen Hunderte auf historischen Spuren der Pharaonen in Theben, der Westseite Luxors. Leser, die damals dabei waren, werden sich dort mit uns noch einmal treffen. Für viele wird es auch reizvoll sein, nach der Jubiläums-Party eine Anschlussreise zu buchen. So z.B. per Bus an der Westseite des Nils entlang bis zu den Pyramiden. Oder ans Rote Meer, wo die wohl schönste Urlauberregion „El Gouna" einlädt. Wir freuen uns auf diesen bemerkenswerten Lauf-Geburtstag.

Reisetermine: 15.–19.1.2013 (Luxor); bis 22. oder 25.1. Rotes Meer; bis 22.1. Pyramiden-Tour.
Reisepreise: ab 844 EUR (Bei Anmeldung bis 15.10.2012 gibt es ein „Geburtstagsgeschenk"!)

Informationen und Buchungen bei:

REISEZEIT
Tourismus GmbH
Lohmühlenstr. 65
12435 Berlin
Tel.: 030/422 57 30
Fax: 030/422 57 29
info@reisezeit-tourismus.de
www.reisezeit-tourismus.de

LZ-Weltreise 2013

24.2.2013: Paradies Seychellen-Marathon

Und danach auch Doha?

Diese Weltreise hat viele Besonderheiten. So haben wir ein Programm gestrickt, das mehrere (auch 1-Tage-) Verlängerungen möglich macht. Da kann der tropische 900 m hohe Granitberg inmitten der Hauptinsel Mahé bestiegen, die vorgelagerten Trauminseln Praslin und La Digue per Katamaran besucht oder sogar ein anschließender Insel-Urlaub genossen werden. Da es für einige Verlängerungen mit der Qatar Airways zu längeren Umsteige-Aufenthalten in der Katar-Hauptstadt Doha kommt, bieten wir auch eine Sightseeing durch die aufstrebende Metropole an. Im Mittelpunkt steht natürlich das Lauf-Programm. Und hier ist nicht nur der Marathon eine sehenswerte Strecke, auch auf den kürzeren Distanzen (Halbmarathon, 10 und 5 km) sehen und erleben wir die schönen Strände, die tropische Vegetation und den Indischen Ozean. Fordern Sie unseren Farbflyer an (030-42 25 730) oder schauen Sie ins Internet: www.reisezeit-tourismus.de **Foto: Olive/pixelio.de**

Reise an ein Ende der Welt

30.3.2013: Der Two Oceans Marathon (56 km und Halbmarathon) ist eine Lauflegende in Südafrika

Weiter nach Süden geht's fast nicht. Hinter Kapstadt kommt das Kap der Guten Hoffung. Das sehen wir bei einem Besuch des legendären Two Oceans Marathon in Südafrika auch. Die 55 Ultrakilometer zählen zu den ältesten Lauf-Herausforderungen der Welt. Vom Indischen Ozean zum Atlantik. Serpentinen und herrliche Ausblicke. Der Halbmarathon wurde – wer weiß das schon – 1997 durch eine LAUFZEIT/REISEZEIT-Initiative beim Veranstalter durchgesetzt. Seitdem

Kilimanjaro – auf Afrikas höchsten Berg

November 2012 oder 2013: Echte Lebens-Höhepunkte für ausdauernde Läuferinnen und Läufer

Noch können wir einige Plätze in diesem Jahr für die 3. LAUFZEIT-Kili-Wanderung anbieten. Wer über eine gute Kondition verfügt, kann das Abenteuer „Kilimanjaro" auch noch im November 2012 wagen. Wer sich langfristiger vorbereiten möchte, sollte sich das November-Datum nächsten Jahres vormerken. Für jeden Ausdauertrainierten dürfte es ein Lebenserlebnis werden, durch alle Klimazonen der Erde zu wandern – mit dem Ziel, den Gilman's Point (5.685 m) oder den höchsten Gipfel Afrikas, den Uhuru Peak (5.896 m) zu erobern. Wer ein spezielles Höhentraining in Berlin absolvieren möchte, wende sich bitte an uns.

Reisetermine: 15.–24.11.2012 oder 14.–23.11.2013
Reisepreis: 2.250 EUR
Foto: Claus Bünnagel/pixelio.de

ist er so teilnehmerstark geworden, dass man ihn bis Ende Dezember (!) buchen muss, um eine Chance zu haben. Wir bieten verschiedene Reisevarianten nach dem „Two Oceans" an. Auch auf der Garten-Route nach Port Elizabeth und zum Krüger-Nationalpark. Bitte bald melden!

Reisetermine: 26.3.–2.4. bzw. 7.4. 2013
Reisepreise: ab 1.549 EUR
Foto: Renate Bregenzer/pixelio.de

Noch LAUFZEIT-Leserreisen 2012

- **26.–28.10.: 16. Läufer- und Walkerwochenende** in Quedlinburg. Marathon-Doppelolympiasieger Waldemar Cierpinski und die historische Weltkulturerbestadt Quedlinburg laden diesmal ein. Bitte telefonisch nachfragen!
- **25.11.: Aphrodite-Halbmarathon** (auch 5 km) in Paphos/Zypern. Die beliebte November-Reise auf die „Insel der Götter", wo zu dieser Zeit noch 22 Grad Luft und Wasser vorzufinden sind. Ein 4-Sterne-Strand-Hotel und Exkursionen erwarten die Teilnehmer ebenso wie eine familienfreundliche, gut organisierte Laufveranstaltung.
- **2.12.: Las-Vegas-Marathon** (auch HM). In den Westen Amerikas! Unser neues attraktives USA-Reiseangebot führt uns in die „Wunderstadt" Las Vegas in der Wüste von Nevada. Wir können den Grand Canyon bewundern und beim Buchen unserer Verlängerungs-Varianten sowohl Los Angeles, San Francisco und sogar Hawaii erleben. Ein einmaliges Leserreise-Angebot!

Weitere LAUFZEIT-Leserreisen 2013

- **15.6.: Santa-Claus-Marathon** (auch HM/12 km – beides auch für Walker) im finnischen Rovaniemi.
- **24.8.: JUBILÄUM – 30. Reykjavik-Marathon** in Island (auch HM/10/3 km). Auf der Insel der Geysire, Wasserfälle, Vulkane und Gletscher.
- **1.–3.11.: 17. Läufer- und Walkerwochenende** in Chemnitz.
- **20.10.: PREMIERE – 1. Haile-Marathon** in Hawassa (Äthiopien). Endlich im Land der Läufer und uralten Kulturen ein Volksmarathon im Hawassa-Seengebiet.
- **17.11.: Kuba-Marathon** (auch HM) in Havanna. Eine gute Gelegenheit, die „Perle der Karibik" näher kennen zu lernen.
- **24.11.: JUBILÄUM – 20. Aphrodite-Halbmarathon** in Paphos/Zypern.

Nie mehr Blasen mit

LAUFZEIT
DAS MONATSJOURNAL FÜR ALLE FREUNDE DES LAUFENS

und WRIGHTSOCK

„1200 Kilometer von Rügen nach Lörrach ohne eine einzige Blase, was will Mann mehr?"
Rolf Mahlburg, Finisher im Deutschlandlauf.

Gleich bestellen und Vorteil sichern!

Bei herkömmlichen Socken reiben sich die Füße an dem Garn der Socken. Reibung erzeugt Wärme, die zusammen mit der Fußfeuchtigkeit die Haut weich werden läßt, so dass sich Blasen bilden können.
Die doppellagigen WRIGHTSOCK bestehen aus zwei separaten Lagen, die an drei Stellen miteinander verbunden sind. Die beiden Lagen können sich gegeneinander bewegen. Dadurch wird ein Großteil der Reibung zwischen den Lagen neutralisiert, während die Füße selbst von Reibung verschont bleiben.

Ihre Abo-Bestellung ist uns eine Prämie wert:
Das LAUFZEIT-Jahres-Abo plus WRIGHTSOCK COOLMESH (Wert 14,90 EUR). **Bitte beachten:** Nach Bezahlung des Abonnement-Preises versenden wir die erste Ausgabe und Ihre Prämie per Post. Abonnement-Verträge verlängern sich automatisch, wenn das Jahres-Abo nicht einen Monat vor Ablauf schriftlich beim Verlag gekündigt wird. Das Probe-Abo geht in ein Jahres-Abo über, wenn nach Bezug des dritten Heftes nicht abgeschrieben wird. Das Jahres-Abo kostet zurzeit 33,– EUR (42,– EUR außerhalb Deutschlands) inklusive Versand und Mehrwertsteuer.

***Ja**, ich lese **LAUFZEIT** ab Ausgabe _____ als:*

- ☐ *Jahres-Abo plus 1 Paar WRIGHTSOCKs zum Preis von 33,– EUR, außerhalb Deutschlands 42,– EUR.*
- ☐ ***Jahres-Abo** ohne Zugabe zum Preis von 33,– EUR, außerhalb Deutschlands: 42,– EUR.*
- ☐ ***Probe-Abo** (3 Hefte) 7,50 EUR (Doppelheft 7+8 = zwei Ausgaben. Außerhalb Deutschlands: 11,– EUR. **Nur mit erteiltem Bankeinzug.***

Fensterumschlag oder Telefax 030/424 17 17

LAUFZEIT Verlags GmbH
Leserservice „LAUFZEIT"
Danziger Straße 219

10407 Berlin

LZ 10/12

Vertrauensgarantie: Diese Bestellung kann ich innerhalb von 10 Tagen widerrufen. Die rechtzeitige Absendung des Widerrufs an die LAUFZEIT Verlags GmbH genügt.

Bestellung gleich ausfüllen und einsenden!
Sichern Sie sich alle Vorteile des Jahres-Abos: Sie erhalten jede Ausgabe pünktlich frei Haus und genießen einen Preisvorteil. Wir bieten auf Wunsch eine attraktive Abo-Prämie.

Name, Vorname | Straßen-Schuhgröße

Straße

Land-PLZ, Ort

Tel./E-Mail für evtl. Rückfragen

Ich bezahle den Abo-Preis per: ☐ Überweisung ☐ Bankeinzug *Probe-Abo nur mit erteiltem Bankeinzug.*

Kontoinhaber

Geldinstitut

Konto-Nr | BLZ

✓ Datum, Unterschrift (Bestellung/Bankeinzug/Widerrufsbelehrung)