# LäuferWelt

AUSGABE #6 · DAS LÄUFER MAGAZIN DES NORDENS

**Lauf Kalender 2022**

Alle Cup-Termine und die Lauf-Highlights 2022


**SEITE 6**
**Produkt Highlights 2022**
Welche Produkte werden dieses Jahr die Must - Haves für Läufer*innen sein?

**SEITE 18**
**Marathon mit 70 Jahren**
Rainer Ziplinsky möchte noch einmal einen Marathon laufen. Und das mit 70 Jahren!

**SEITE 29**
**Mein Laufjahr 2021**
Wir haben in unserer Laufcommunity nachgefragt, wie sie sich 2021 motiviert und die Lust am Laufen beibehalten haben.

# ZIPPEL'S LÄUFERWELT

**ZIPPEL´S Kiel**

**ZIPPEL´S Norderstedt**

**ZIPPEL´S Sylt**

**ZIPPEL´S Lübeck**

**ZIPPEL´S Flensburg**

LAUFEN IST UNSER LEBEN

**www.zippels.de**

# Vorwort

**Liebe:r Läufer:in,**

inzwischen laufe ich seit mehr als 50 Jahren. Vor fast 40 Jahren habe ich mein Hobby zum Beruf gemacht und meinen kleinen Laufladen unter dem Namen ZIPPEL'S Läuferwelt an der Ecke Rathausstraße/Fleethörn in Kiel eröffnet. Nach einigen Jahren habe ich den Slogan „Laufen ist mein Leben" in der Außendarstellung verwendet, weil es einfach auf mich zutrifft: Das Laufen hat mich mehr als alles andere geprägt und große Teile meines Lebens eingenommen.

Ich ging mit dem Thema Laufen schlafen und wachte morgens wieder damit auf. Während meiner aktiven Zeit als Wettkampfläufer habe ich mich intensiv mit der Trainingslehre, den Laufzeiten und den Wettkampfergebnissen beschäftigt. Später, als selbstständiger Unternehmer, habe ich mich dann eher mit der Laufschuhentwicklung, Biomechanik und wirtschaftlichen Zahlen auseinandergesetzt. Sowohl als Läufer als auch als Mann der Wirtschaft hatte ich Höhen und Tiefen. Ich erlebte sportliche Misserfolge genauso wie Siege und Bestzeiten. Hatte wirtschaftliche Höhenflüge genauso wie Enttäuschungen.

Im Laufe der vielen Jahre habe ich durch meine Berufung unendlich viel erlebt, ich habe weltbeste Sportler kennenlernen dürfen und die wichtigsten Repräsentanten meiner Lieferanten getroffen. Ich habe fast alle Headquarters der Laufschuhindustrie kennengelernt und unzählige Einladungen zu den größten Sportevents der Leichtathletik, wie zum Beispiel den Olympische Spielen und Weltmeisterschaften, erhalten. Mein bisheriges Leben war durch das Laufen einfach wunderbar und dafür bin ich sehr, sehr dankbar. Ich habe das Gefühl, mein bisheriges Leben hatte einen Sinn und die aufgewendete Zeit war nicht verschwendet.

Wenn mir jemand vor 50 Jahren prophezeit hätte, dass aus der kleinen Randsportart Laufen ein riesengroßes Thema werden würde, hätte ich es nicht geglaubt. Das heutige Laufen deckt für viele Menschen vielmehr die Themen Bewegung und Gesundheit als das Thema Leistungssport ab. Viele meiner Laufladenkollegen/Laufladenkolleginnen und ich waren Anfang der 80er-Jahre beseelt von dem Gedanken, einfach Spaß an der Arbeit zu haben, sich den ganzen Tag mit Gleichgesinnten zu umgeben und das Thema Laufen in allen Facetten zu bearbeiten. Wir mussten zwar alle von unseren Geschäften existieren, aber wie das aussehen würde, ahnte zu Beginn wohl keiner so genau. Heute sind wir alle natürlich schlauer. Fast alle damals gegründeten Geschäfte existieren auch heute noch und sind namhafte und wichtige Adressen in ihren jeweiligen Regionen.

Ja, das Laufen hat mich wie nichts anderes geprägt. Ich bin ausdauernd und zielorientiert, gebe nicht auf und will immer gewinnen. Aber auch das Verlieren habe ich gelernt, akzeptiere es und kann damit umgehen. Nach einer Niederlage, sportlich oder geschäftlich, muss man einfach lernen, wieder aufzustehen und die Sache in Zukunft besser zu machen. Ich genieße die Einfachheit des Laufens und bin fasziniert von einer Sportart, die ohne jedes Hilfsmittel auskommt. Es benötigt nur Laufschuhe und die richtige Laufbekleidung. Heute unter Umständen noch ein wenig Technik in Form einer Laufuhr. Das Naturerlebnis ist grandios. Man erlebt beim Laufen die 4 Jahreszeiten ganz bewusst, spürt sowohl den Regen und den Wind als auch die Sonnenstrahlen auf seiner Haut. Die Gerüche im Frühjahr, wenn die Natur erwacht, oder das Laufen durchs Laub im Herbst sind einmalige Erlebnisse. Mein Highlight ist es immer wieder, als erster Spuren im frischgefallenen Schnee zu hinterlassen. Wenn es frisch schneit, schnüre ich selbst nachts noch meine Laufschuhe.

Obwohl das Laufen für eine:n Außenstehende:n auf den ersten Blick monoton wirkt, bietet das Laufen doch unzählige unterschiedliche Facetten. Auch in guter Verfassung ist jeder Lauf ein Unikat. Es gibt immer wieder neue Wahrnehmungen und Beobachtungen, man lernt seinen Körper immer wieder aufs Neue kennen und kann sich auch an schlechten Tagen an seinem Leistungsvermögen erfreuen.

Das tolle und befriedigende Gefühl nach einem Lauf ist einfach großartig. Mich motiviert der Gedanke daran besonders an Tagen, an denen ich etwas müde und lustlos bin. Das Ende gibt mir jedes Mal wieder recht und ich bin froh, meinen „Schweinehund" überwunden zu haben. Ich bin dankbar und froh, dass das Laufen ein Teil meines Lebens geworden ist und wünsche Ihnen, dass es auch für Sie einen wichtigen Aspekt in Ihrem Leben ausmacht.

Herzlichst Ihr

Rainer Ziplinsky

*Geschäftsführer*
*ZIPPEL'S Läuferwelt*

# Handel ab S. 05

**06** Produkthighlights 2022

**10** Lieferengpässe in der Pandemie

**12** Ich hab´mit dem Laufen angefangen

# Laufen ab S. 15

**16** Marathon mit 70 Jahren

**20** Ultramarathon

**22** Backyard Ultra

**24** Orientierungslauf

# Events ab S. 27

**28** Mein Laufjahr 2021

**31** Zippel´s Kiel Cup - Infos & Regeln

**34** Zippel´s Nord Cup - Infos & Regeln

**37** Laufkalender 2022

**40** Zippel´s Mitarbeiter

**42** "Blacky vertellt"

**43** Impressum

Handel

# Die Zukunft ist jetzt!

Welche Produkte werden dieses Jahr die Must-haves für Läufer*innen sein? Wir haben bei unseren Lieferanten nachgefragt und für dich die Produkthighlights 2022 zusammengestellt.

**PRODUKTHIGHLIGHTS**

BROOKS

## Glycerin (GTS) 20

Der Glycerin (GTS) 20 von Brooks wurde für Läufer*innen entwickelt, die eine überragende, weiche Dämpfung wünschen, die es ihnen ermöglicht, den Kopf freizubekommen und sich voll und ganz auf den Lauf einzulassen. Brooks bisher weichste Dämpfung und die überarbeitete Außensohle sorgen für sanftere und stabilere Übergänge. Der GTS ist auch mit GuideRails erhältlich - ideal für alle, die sich mehr Stabilität und Unterstützung wünschen. Ab Juli 2022 bei uns in den Filialen.

HOKA ONE ONE

## Mach Supersonic

Hast du Lust zu fliegen? Deinen Körper bis an die Grenze zu bringen, bis du so schnell läufst, dass du das Gefühl hast, deine Füße berühren nicht einmal mehr den Boden? Dann ist der Mach Supersonic, der neueste Schuh aus HOKAs Innovationspipeline, etwas für dich. Aber zögere nicht zu lange, denn der Mach Supersonic ist eine limitierte Version.

ASICS

## Gel-Nimbus 24

Hast du Lust, das energetischste Lauferlebnis deines Lebens zu erleben? Dann solltest du Asics neuen **GEL-NIMBUS™ 24** ausprobieren. Mehr Energie dank des neuen FF BLAST™ Plus-Foam, weniger Gewicht, der leichteste GEL-NIMBUS™ aller Zeiten und außergewöhnlicher Komfort durch die Zunge aus leichtem Strickmaterial und dem dehnbaren Mesh-Obermaterial.

GORE

## Drive Jacke

Das Wetter bei uns im Norden ist unberechenbar. Gut, dass das Produkthighlight 2022 von Gore mit dem norddeutschen Schietwetter mithalten kann. Die Drive Jacke ist ultraleicht, atmungsaktiv, dauerhaft wasserabweisend und absolut winddicht, sodass du auch dann weiterlaufen kannst, wenn Mutter Natur dir einen Strich durch die Rechnung machen will.

KOSS MANN

## Ecoline Shirt

Genau wie du hat auch das Produkthighlight von Kossmann bereits einige Runden gedreht: Für das Ecoline Shirt wurden Fischernetze recycelt und trotzdem ist es seidig weich, atmungsaktiv und trocknet schnell. Perfekt für umweltbewusste Läufer*innen.

FALKE

## RU Trail

Der FALKE RU Trail ist die perfekte Wahl für Läufe im Gelände und auf unebenem Untergrund. Er stabilisiert durch eine eingestrickte Bandage den Knöchel und minimiert so das Risiko des Umknickens. Das schnell trocknende Funktionsmaterial hält den Fuß auch auf nassen Strecken trocken. Die mittelstarke Polsterung sorgt für die erforderliche Dämpfung und optimalen Schutz bei gleichzeitig hohem Schuhkontakt.

TRUE MOTION

## U-TECH Nevos next gen

Es gibt ein Upgrade für True Motion-Fans: Die wichtigste Neuerung des U-TECH Nevos next gen ist der noch widerstandsfähigere U-TECH™ Foam. Neben der Verletzungsreduzierung und Leistungssteigerung führt dies auch zu 14% mehr Dämpfung und einem runderen Laufgefühl. Am wohlsten fühlt sich der Schuh auf überwiegend festem Boden. Dort ist er der ideale Trainingspartner für kurze 5-Kilometer-Läufe ebenso wie für lange Marathons. Perfekt, um deinen persönlichen Rekord zu brechen!

MIZUNO

## Daichi 7 / Goretex

Der neue Daichi 7 / Goretex passt perfekt zu den Abenteuern des täglichen Lebens. Ob beim Traillauf, beim Wandern oder einfach nur beim Spaziergang mit deinen Hunden – dieser wasserdichte Schuh mit seinem super-soften Obermaterial hält deine Füße auch bei norddeutschen Schietwetter schön trocken und sorgt mit seiner Michelin Sohle für guten Grip in jedem Gelände.

SAUCONY

## Ride 15

Was erhält man, wenn man Komfort, Leichtigkeit und perfekten Grip kombiniert? Den Ride 15 von Saucony. Der Ride 15 wurde von Grund auf neu entwickelt und ist das Ergebnis einer perfekten Passform, Leichtigkeit und eines perfekten Lauferlebnisses. Durch die tiefere Kontur in der Zwischensohle sitzt dein Fuß noch bequemer im Schuh und du bekommst einen individuelleren und stabileren Halt.

ON RUNNING

## CLOUDMONSTER

Die neueste und vielleicht verrückteste Kreation von On Running ist hier: Der Cloudmonster. Laufen wie auf Wolken - kennst du schon? Dank den größten Cloud-Elementen aller Zeiten läuft man mit dem Monster wie auf XXL-Wolken! Leichter, robuster und temperaturbeständiger Helion™-Superfoam bietet gnadenlose Dämpfung und ein spielerisches Laufgefühl. Wir würden sagen, komm doch einfach vorbei und hol dir das monstermäßige Laufgefühl

# DER GANZ NORMALE WAHNSINN -

## *in einem Laufladen in Zeiten einer Pandemie*

**Lockdown – Lockerungen - erneuter Lockdown.** Immer wieder neue Regeln für den Einzelhandel: 2G, 3G, 2G plus. Seit März 2020 vollführen wir diesen unberechenbaren Tanz. Doch diese wilde Achterbahnfahrt mit immer wieder veränderten Regeln hat auch hinter den Kulissen eines Laufladens erhebliche Auswirkungen.

Das Robert-Koch-Institut definiert „Pandemie“ als „[...] eine weltweite Epidemie.“ Ja, weltweit! Und deswegen sind auch nicht nur Lockdowns in Deutschland für uns als Laufladen relevant. Ein Beispiel: Produktionskapazitäten vieler unserer Lieferanten sind über Nacht von 100 Prozent auf zum Teil 50 Prozent gesunken. Im schlimmsten Fall kommt es sogar zum kompletten Produktionsstillstand. Und ja, auch wenn nur ein Schnürsenkel nicht produziert werden kann, heißt das, dass wir den fertigen Schuh nicht bei uns im Laden stehen haben. Blöd nur, dass gerade jetzt viele Menschen mit dem Laufen anfangen wollen und passende Laufschuhe bei diesem Sport nun einmal das A und O sind.

Vermehrt erreichen uns Fragen von langjährigen Läufer:innen und treuen Kundinnen und Kunden: „Ab wann kann ich Modell V bei euch kaufen?“ Oft müssen wir dann ein wenig herumrumdrucksen, da wir uns immer häufiger nicht auf vereinbarte Liefertermine verlassen können: Wenn Lieferant A im September sagt, dass Model V im Januar geliefert wird, doch sich dann im Februar herausstellt, dass Model V erst im Mai kommt und dann auch nur in Farbe X und nicht wie geplant in den Farben X, Y und Z. Wie können wir dann verlässliche Zusagen an unsere Kundinnen und Kunden geben? Egal! Hauptsache, die Bestellung wurde nicht komplett gestrichen! Wir nehmen, was wir kriegen können und versuchen dann spontan, Warenlöcher in der Versorgung mit Alternativ-Modellen aufzufangen.

Jeder Tag bringt neue Informationen, Ergebnisse und Herausforderungen und die besten Tage sind die, an denen der Paketbote überraschenderweise vor dem Laden steht und Ware bringt, die laut Hersteller nicht verfügbar gewesen sein sollte. Und wird die Ware, die für Herbst/Winter 2021 vorgesehen war, erst im Frühjahr 2022 geliefert, dann wird im Handumdrehen die Herbst/Winter- auf einmal zur Frühjahr/Sommer-Ware. Hauptsache, die Ware ist da und wir können unseren Kundinnen und Kunden die freudige Nachricht mitteilen, dass die Gore-Tex-Trailschuhe, die für Winterläufe eingeplant waren, jetzt im Frühjahr eingelaufen werden können. Wer weiß, vielleicht spielt das Wetter – wie die Welt – ja auch verrückt.

Wir müssen das Ganze auch mal positiv sehen: Immerhin klingelt das Telefon aktuell nicht mehr so häufig am Tag, da die Vertriebler der Firmen viel im Homeoffice sind und sowieso nicht gerne Zusagen zu Ware, Verfügbarkeit, Mengen etc. geben. Dadurch ist auch bei uns alles ein wenig digitaler geworden: Termine mit dem Vertrieb haben zwar vereinzelt – wenn es die aktuellen Corona-Regeln für 5 Minuten zugelassen haben - stattgefunden, aber natürlich nicht in der Häufigkeit vergangener Jahre. Stattdessen haben wir digital über MS Teams Ware aus der Ferne bzw. per Digitalkatalog gesichtet. Auch mal etwas Neues, so ganz ohne Haptik und Passformcheck.

Jetzt könnte manch einer vermuten, aus dem oben Geschilderten seien ordentlich Zeitressourcen durch weniger Besuche und Telefonate frei geworden. Nein, falsch gedacht! Denn um sicherzugehen, dass die Filialen morgen nicht leer sind, mussten wir viel mehr Zeit in die Warenbeschaffung - da wie beschrieben aktuell sehr unberechenbar – investieren.
Mittlerweile haben wir Übung, kennen die Pandemie-Tanzschritte und geben natürlich weiterhin unser Bestes dafür, unsere bekannte Sortimentsauswahl für euch zu sichern.

# ICH HABE MIT DEM WEIL

## ADRIAN

**...ich es damals bei der Bundeswehr musste.** Sehr viel sogar! Anfangs hat es mir keinen Spaß gemacht, da ich damals gut 20 kg mehr auf den Rippen hatte als jetzt und ich durchs Laufen ganz schön gefordert wurde. Zum anderen waren meine „Laufschuhe" keine Laufschuhe, sondern irgendwelche einfachen Sportschuhe. Mit der Zeit wurde ich dann fitter, schneller und ausdauernder, dann hats auch angefangen Spaß zu machen, da ich Fortschritte gesehen und gemerkt habe.
Nach dem Grundwehrdienst habe ich es allerdings wieder schleifen lassen und schnell kamen die 20 kg wieder auf die Waage. Da ich aber nun wusste, dass es auch anders geht, habe ich im Oktober 2006 „selbstbestimmt" mit dem Laufen angefangen und nach einem Jahr bei meinem ersten Wettkampf teilgenommen. Den Halbmarathon in Dresden. Das hat bei mir die Lust und die Motivation geweckt, sich weiter zu verbessern, neue Läufe und Orte kennenzulernen, Grenzen auszuloten und zu verschieben. Fortan gehört Laufen zu meinem Leben.

## JOSCHA

**...es die natürlichste Fortbewegungsart des Menschen ist** und die Evolution uns Menschen zum Läufer gemacht hat. Begonnen hat alles mit 13 Jahren in der Laufgruppe meiner Eltern. Während des Trainings meiner Eltern, habe ich mit einem Freund auf dem Fußballplatz direkt nebenan gebolzt. Einige Wochen später verspürte ich die Lust in mir an einer Trainingseinheit der Laufgruppe teilzunehmen. Mit der Motivation, einen gesünderen Lebensstil für mich zu entwickeln, stürzte ich mich in die Herausforderung Triathlon. Da ich zu dem Zeitpunkt ein paar Kilogramm Körpergewicht zu viel hatte, sollten diese purzeln. Ich blieb 4 Jahre beim Triathlon und es kristallisierte sich für mich heraus, dass Laufen meine stärkste Sportart war. Nebenbei erwähnt sind in den 4 Jahren auch viele Kilogramm gefallen und ich merkte, dass sich der Trainingsaufwand und die Leidensfähigkeit für mich gelohnt hatten: Ich wurde leistungsstärker, erste Erfolge traten ein und aus der Motivation heraus setzte ich mir neue Ziele. Seit Januar 2022 konzentriere ich mich auf meine größte Leidenschaft: das Laufen. Hier habe ich mein größtes Entwicklungspotenzial erkannt und hier möchte meine persönliche Leistungsgrenze ausloten. Da ich das Radfahren und Schwimmen als sehr gute Abwechslung zu meinem Lauftraining sehe, werde ich weiterhin an ein bis zwei Triathlons im Jahr teilnehmen.

# LAUFEN ANGEFANGEN

## JULIANE

**...es mir einfach Spaß macht!**

Gut, vor 25 Jahren war es mehr Mittel zum Zweck, da meine Hauptsportart Handball war und Laufen dort einfach dazu gehörte, sowie natürlich auch in meinem Sportstudium.

Als ich 2006 dann bei Zippel's angefangen habe, hat sich das Laufen immer mehr zu einer Leidenschaft entwickelt. Es ist ein schöner Ausgleich zum Alltag: Ich bin in der Natur und kann auch mit meinem Hund meine Runden drehen. Der ist nun aber schon 12 Jahre alt, sodass er mich nicht mehr begleiten kann.

Am Laufen gefällt mir, dass ich es so vielfältig kombinieren kann: Laufen mit Hund, in der Gruppe oder allein, verschiedene Untergründe oder in Kombination mit Kräftigungsübungen usw.

Ich suche mir immer wieder neue Ziele und probiere neue Sachen aus, wie z.B. 5-km/10-km-Läufe, einen HM, Xletix-Hindernislauf über HM-Strecke....

Aktuell bereite ich mich mit meinem Mann auf einen Hyrox-Wettkampf (Kombination aus 8x 1000 m-Läufen mit verschiedenen Kraftübungen) vor und bin gespannt, wie es wird.

## SEBASTIAN

**...es mir meine Tochter vorgemacht hat.** Es war üblich, dass die Neumünsteraner Schulen interessierte SchülerInnen zum Holstenköstenlauf anmeldeten. So bot sich mir die Gelegenheit, meine 10-jährige Tochter 2011 zu diesem Event zu begleiten und zu unterstützen. Das war ein Jahr vor meinem 40. Geburtstag. Ein solcher runder Geburtstag bringt doch hin und wieder etwas Veränderung mit sich.

So startete ich bei dem dann folgenden Sommerurlaub auf Föhr mit dem Laufen. Die Anfänge waren niederschmetternd, hatte ich doch bis dahin um Sport meist einen großen Bogen gemacht. Und doch stellten sich Erfolge ein, sodass ich am 15.09.2002 beim Schusterlauf in Preetz auf der 5-km- Distanz teilnahm, in Begleitung meiner beiden Kinder. Schon eine Woche später startete ich bei mir „vor der Tür" beim 2. see&run in Bordesholm. Es folgten noch drei weitere Läufe bis zur Gründung des Bordesholmer Lauftreffs. Spätestens jetzt war ich in der „Szene" angekommen und ein Stück weit „laufabhängig". Im Juni 2003 lief ich meine erste 10-km- Distanz bei der Holstenköste. Schnell folgten Teilnahmen bei Halbmarathonveranstaltungen und bald der erste Marathon. 2004 begann ich als Berater bei Zippel's Läuferwelt in Kiel und Flensburg. Seit nunmehr 20 Jahren ist das Laufen fester Bestandteil meines Lebens.

# FORTSCHRITT KENNT KEINE PAUSE

## CARBON X 3

DER REVOLUTIONÄRE CARBON WETTKAMPFSCHUH
– JETZT NOCH SCHNELLER

HOKA

laufen

80

Marathon mit 70 Jahren

# RAINER ZIPLINSKY

**Rainer Ziplinsky möchte noch einmal einen Marathon laufen. Und das mit 70 Jahren! Er hat sich ein hohes Ziel gesetzt und ist fest entschlossen, die 42,195 Kilometer zu schaffen.**
**Im Gespräch erzählt er uns, wie es zu diesem Vorhaben gekommen ist, wie er sich darauf vorbereitet und wie sich das Laufen mit 70 Jahren anfühlt.**

## Wie ist die Idee zu deinem Projekt „Marathon mit 70 Jahren" entstanden?

Am 30.12.2020 habe ich mir spontan überlegt, an dem von der Runner's World seit einigen Jahren durchgeführten Januar-Streak teilzunehmen. Damit sollen alle Läufer:innen motiviert werden, gleich zum Jahresbeginn täglich zu laufen. Da die eigentliche Idee aus den USA kommt, soll die kürzeste gelaufene Strecke eine Meile sein. Für mich stellte dieser Streak eine große Herausforderung dar, bin ich doch in den vorigen Jahren regelmäßig nur jeden zweiten Tag gelaufen, da ich subjektiv immer Erholungsphasen benötigte.

So startete ich am 1. Januar und fand nach einigen Tagen überraschenderweise großen Gefallen an dem täglichen Laufen. Klar, die körperliche Belastung war deutlich höher als zuvor, aber Tag für Tag fiel es mir leichter. Auch meine Muskulatur, meine Bänder und Sehnen spielten erfreulicherweise mit und ich lief völlig beschwerdefrei. So legte ich im Januar insgesamt an einunddreißig Tagen 237,5 Kilometer zurück.

Ich fand es schön, dass das Laufen wieder zu meinem festen Tagesrhythmus gehörte, bei jedem Wind und Wetter. Der Streak gefiel mir derartig gut, dass ich mit dem 31. Januar nicht aufhörte, sondern den Streak um den Februar verlängerte. Langsam kam bei mir der Gedanke auf, den Streak so lange wie möglich durchzuhalten.

Am 25. März musste ich diesen dann aber abrupt beenden, da ich mit einer Gürtelrose für sieben Tage stationär im Krankenhaus aufgenommen werden musste und danach für weitere vierzehn Tage aufgrund der eingenommenen Medikamente pausieren sollte.

> „UND GENAU HIER WURDE DIE IDEE, EINEN MARATHON ZU LAUFEN, GEBOREN!"

Und genau hier wurde die Idee, einen Marathon zu laufen, geboren. Das Laufen machte mir wieder mehr Spaß, weil ich eine deutliche Leistungssteigerung spürte und mich einfach fitter fühlte. Nach der Laufpause startete ich dann am 15. April mit meiner Marathonvorbereitung.

## Deine Vorbereitung ist bestimmt eine starke Belastung. Wie motivierst du dich?

Ja, das stimmt! Die zeitlichen und auch die körperlichen Belastungen nehmen seit Trainingsbeginn deutlich zu. Ich musste mein Berufs- und Privatleben mit dem Lauftraining in Einklang bringen und meinen Tagesablauf wieder neu organisieren. Aber das feste Ziel vor Augen motiviert mich schon sehr. Sicher habe ich auch einige Tage, an denen es mir schwerer fällt, zu laufen und meinen „inneren Schweinehund“ zu überwinden. Aber letztlich hilft mir meine langjährige Lauferfahrung dabei. Denn man weiß ja: Jeder geplante, aber nicht gelaufene Kilometer kann am Ende zum Scheitern führen.

## Welche Unterschiede gibt es zu vorherigen Wettkampfvorbereitungen?

Ein großer Unterschied ist tatsächlich mein Alter. Wenn ich mich zurückerinnere, wie leistungsfähig ich mich mit Ende zwanzig fühlte und welche Umfänge ich damals gelaufen bin, ist das mit heute nicht mehr vergleichbar.

Ein wesentlicher Aspekt ist die Regenerationszeit. Die war damals deutlich kürzer. Nach einem harten Training war ich am nächsten Tag schon wieder in der Lage, zu laufen. Jetzt, mit siebzig Jahren, könnte ich mich zwar auch härter belasten, aber dann müsste ich anschließend mindestens einen oder zwei Ruhetage einlegen und mit dem Laufen pausieren. Diese Pause bräuchte mein Körper einfach! Da das aber nicht unbedingt zu einer Leistungssteigerung führt, ist es mein Bestreben, mich gerade so zu belasten, dass ich am nächsten Tag wieder trainieren kann.

> *NATÜRLICH SPÜRE ICH AUCH STARKE EINBUSSEN BEI DER BEWEGLICHKEIT UND KOORDINATION.*

Natürlich spüre ich auch starke Einbußen bei der Beweglichkeit und Koordination. Ich war zum Beispiel immer ein guter Crossläufer und habe früher etwa achtzig Prozent meines Trainings im Wald und Gelände absolviert.

Dabei musste ich häufig Hindernissen springend ausweichen oder ich musste auf unwegsamen Geländen meine einzelnen Schritte gezielt koordinieren und aufsetzen. Ich habe das immer als sehr positiv empfunden, da es Gelenke und Bänder trainiert und damit Verletzungen vorbeugt. Heute taste ich mich eher vorsichtig an Hindernisse heran und fühle mich teilweise sehr unsicher.

Noch ein großer Unterschied ist der erhöhte Zeitbedarf. Vor vierzig Jahren lagen meine gelaufenen Kilometerumfänge normalerweise bei 130 bis 150 km pro Woche. Für einen 25-Kilometer-Lauf habe ich etwa 1:30 bis 1:40 Stunden benötigt. Heute benötige ich für dieselbe Distanz 2:20 bis 2:30 Stunden

## Wie läuft deine Vorbereitung bisher?

Mein Ziel in den ersten acht Monaten war, mental und körperlich wieder einen Trainingsrhythmus zu finden und meine Kilometerumfänge moderat, aber stetig zu steigern. Das habe ich meiner Meinung nach sehr gut hinbekommen, hatte zwar immer mal die einen oder anderen Beschwerden, aber blieb glücklicherweise im Großen und Ganzen verletzungsfrei.

Und im Januar 2022 passierte es dann doch: Ich hatte Schmerzen im linken Oberschenkel und musste fast den kompletten Februar aussetzen.

Danach hatte ich große Probleme, wieder da anzuknüpfen, wo ich aufhören musste. Nach 5 Wochen lauffreier Verletzungspause spürte ich doch deutliche Leistungseinbußen! Dennoch kann ich aber sagen, dass ich das zielgerichtete Laufen wieder neu für mich entdeckt habe. Es macht mir noch deutlich mehr Spaß als die Jahre zuvor.

## Du hast den Hamburg Marathon für dein Projekt ausgesucht. Warum?

Ich habe längere Zeit darüber nachgedacht, welchen Marathon ich mit siebzig laufen könnte. Es sollte auf jeden Fall ein Frühjahrsmarathon sein. Geliebäugelt hatte ich einige Zeit mit dem Boston-Marathon, da es der weltweit älteste, jährlich gelaufene Marathon ist und damit eine große Tradition und Historie hat.

Aber letztendlich habe ich mich für den Hamburg Marathon entschieden, weil er vor meiner Haustür liegt

Ich kann am Sonntagmorgen anreisen und kenne die Strecke. Es ist einfach die bequemste Lösung für mich. Und der Hamburg Marathon hat in der Szene auch einen ausgezeichneten Ruf. Mein Ziel ist es, den Marathon in weniger als 3:30 h zu laufen. Bis Ende Januar war ich überzeugt, es zu schaffen, doch dieses Selbstvertrauen ist jetzt etwas ins Wanken gekommen. Ehrlicherweise kann ich mich aktuell nicht einschätzen. Deshalb ist der Start beim Hamburg Marathon wie eine Wundertüte.

## Was machst du, wenn du dein Ziel erreicht hast?

Dann freue ich mich riesig, genieße meinen persönlichen Erfolg und überlege, was ich mit meiner neu gewonnenen Leistungsfähigkeit zukünftig anstelle.

## Was machst du, wenn du dein Ziel nicht erreicht hast?

Zu diesem Zeitpunkt sehe ich zwei Möglichkeiten: Ich schaffe mein selbst gestecktes Ziel nicht oder ich komme schlimmstenfalls aus irgendeinem Grund gar nicht ins Ziel. Ein gruseliger Gedanke, aber bei einem Marathon durchaus möglich. Bei der ersten Möglichkeit könnte ich mir vorstellen, es dabei zu belassen, meine angestrebte Zeit nicht erreicht zu haben, aber trotzdem ins Ziel gekommen zu sein.

Bei der zweiten Möglichkeit könnte ich mir vorstellen, noch einen Versuch zu wagen, damit ich eine Marathonzeit mit siebzig Jahren erreicht habe.

## Einen Marathon zu laufen: Das Ziel einer/s jeden Läufer:in?

Anfang des neuen Jahrtausends gab es einen Hype und viele Menschen wollten unbedingt einen Marathon laufen. Wir hatten im April Kunden im Laden, die hatten sich schon für den Berlin-Marathon im September angemeldet, waren aber Laufanfänger und kauften sich gerade erst ihr erstes Paar Laufschuhe. Es entsprach einige Jahre dem Zeitgeist, einen Marathon zu laufen. Das änderte sich nach einigen Jahren wieder und die Schar der Marathonläufer:innen in Deutschland ist heute sogar rückläufig.

> „MEINES ERACHTENS MUSS NICHT JEDER VERSUCHEN, EINEN MARATHON ZU LAUFEN!"

Meines Erachtens muss nicht jeder versuchen, einen Marathon zu laufen. Ein mit mir befreundeter Läufer und Mediziner hat einmal gesagt, der Marathon selbst ist gar nicht so gut, aber die Vorbereitung darauf ist für die Gesundheit bestens. Also ist wohl das Fazit: Laufen und Bewegung ist wichtig und richtig, aber ein Marathon muss es gar nicht sein.

# MARATHON MIT 70 JAHREN

AUTOR: JANA WALTHER

# MARCEL **LEUZE**

# ULTRAMARATHON

## Bis an seine Grenzen und darüber hinaus

Wenn Marcel Leuze von der Firma Hoka die Zippel´s Filiale in Lübeck für eine Händlerschulung besucht, kann es schon mal passieren, dass er nach seinem Termin nach Hause läuft – und zwar ganze 65 Kilometer zurück nach Hamburg. Der Repräsentant bei dem kalifornischen Schuhhersteller ist leidenschaftlicher Ultralangläufer.

# INFOKASTEN

Seine Begeisterung für extrem lange, ausdauernde Laufstrecken hat der heute 35-jährige Marcel Leuze im Jahr 2015 entdeckt. Er hatte einen der begehrten Startplätze für den Ultra-Trail um den Mont Blanc gewonnen – eine der wohl schönsten Laufstrecken Europas. Doch nach hundert Kilometern wollte Marcel nur noch aufhören. Er saß im Pausenzelt, rief seine Freundin an, die extra für den Lauf mit nach Frankreich angereist war. „Sie machte mir wieder Mut und sagte, für hundert Kilometer sind wir nicht hergekommen. Und dann lief ich einfach weiter. Die letzten 65 Kilometer waren der Wahnsinn“, erinnert er sich. Insgesamt 34 Stunden habe er für den Ultramarathon gebraucht. Damit war sein Ehrgeiz geweckt. „Warum habe ich es nicht schneller geschafft? Wieso sagte mir mein Kopf, ich solle aufhören?“ Marcel war angefixt und wollte mehr. Auf den Mont Blanc folgte zwei Jahre später die deutsche Meisterschaft im 24-Stunden-Lauf in Gotha, die Marcel überraschend gewann – von da an war es um ihn geschehen.

Auch wenn es bei den Ultramarathons meist immer wieder in dieselbe Runde geht: Langweilig werde ihm dabei eigentlich nicht. Zwar könne er noch heute genau sagen, wo welcher Baum an der Bottroper Laufstrecke stehe und wo die Zelte genau aufgebaut waren, doch er achte nicht die ganze Zeit auf die Umgebung. Vielmehr sei er damit beschäftigt, seinen inneren Kampf auszufechten – und das Laufschritt für Laufschritt. „Ab Stunde zwölf fängt es bei mir an, wehzutun. Da muss man sich schon sehr darauf fokussieren, weiterzumachen und achtet weniger auf das, was um einen herum passiert“, sagt er. Ab diesen Zeitpunkt erlebe er auch immer wieder Höhen und Tiefen. Was ihn dennoch dazu antreibe, weiterzulaufen? Die Aussicht, an diesem Tag der Beste zu sein. Er will an seine absolute Grenze gehen, aus der Komfortzone ausbrechen. Ohne den Ehrgeiz, es wirklich schaffen zu wollen, ginge es nicht, meint er.

Auch fange er irgendwann an auszurechnen, wie viele Kilometer er schon geschafft hat und wie viele es wohl in der nächsten Stunde sein werden. Der größte Fehler bei einem Ultralauf sei, sich hinzusetzen. „Sonst kommt man einfach nie wieder hoch“, sagt Marcel lachend. Schon zwischendurch zu gehen, könne dazu führen, dass man nicht mehr richtig ins Laufen kommt.

Da die Läufe unglaublich kräftezehrend sind, gönnt er sich nach jedem Ultramarathon zwei Wochen Ruhe. „Danach hat man das Gefühl, als würde man zum ersten Mal in seinem Leben laufen.“ Auch nehme er an maximal zwei 24h-Läufen im Jahr teil – alles andere wäre eindeutig zu viel für seinen Körper. Auf den deutschen Meistertitel 2017 in Gotha folgte die Titelverteidigung gleich im nächsten Jahr in Bottrop. Seine Bestleistung: 242 Kilometer in 24 Stunden.

## Und so funktioniert der **Ultra-Marathon**

Als Ultramarathon bezeichnet man alle Läufe, welche die klassische Distanz eines Marathons von 42,195 Kilometern überschreitet. Eine Grenze nach oben gibt es nicht. Zu den typischen Ultraläufen gehört der 100-Kilometer-Lauf auf der Straße. Bei den Zeitläufen wie zum Beispiel dem 24-Stunden-Lauf gibt es meistens eine feste Runde (meist durch einen Park), die dann innerhalb der gesetzten Zeit so-oft gelaufen wird, wie man es schafft. Gewonnen hat am Ende derjenige, der die meisten Kilometer innerhalb von 24 Stunden hinter sich gebracht hat. Der aktuelle Weltrekord für den 24-Stunden-Lauf liegt aktuell bei 309 Kilometern bei den Männern und bei den Frauen bei 259,990 Kilometern-.

AUTOR: JANA WALTHER

# SOLANGE, BIS DER LETZTE LÄUFER STEHT

Zum Laufen ist **Gregor Herbel** gekommen, weil er abnehmen wollte. Mehr als 50 Kilogramm verlor der heute 31-Jährige vor drei Jahren - dank Ernährungsumstellung und Sport. Inzwischen ist das Laufen nicht mehr aus seinem Leben wegzudenken. Beim Backyard Ultra will er jetzt an seine Grenzen gehen.

Erst im Oktober vergangenen Jahres hat Gregor Herbel den Schritt gewagt und sein Zuhause in der Nähe von Frankfurt hinter sich gelassen. Nach Kiel kam er, um eine Ausbildung als Einzelhandelskaufmann – Schwerpunkt Sportartikel bei ZIPPEL'S Läuferwelt zu beginnen.

Das Laufen hat er bereits während seines Studiums in Wirtschaftsrecht für sich entdeckt. Er wollte deutlich an Gewicht verlieren, trainierte schon bald für seinen ersten Halbmarathon. Auf Anhieb schaffte er den Lauf in 1:50 h. Die Universität hat er irgendwann hinter sich gelassen; das Laufen allerdings nicht. Ganz im Gegenteil. Gregor wollte immer mehr. Als er dann zufällig als Zuschauer bei einem Backyard Event im Taunus war, hatte er Blut geleckt. Ein neues Trainingsziel stand fest, die Reise ins Ungewisse konnte beginnen.

Im Oktober 2022 will er beim Schinder-Trail Backyard Ultra in Rettert (Taunus) nun selbst an den Start gehen. Dafür trainiert der 31-Jährige bereits. Drei bis fünf Mal pro Woche zieht er seine Laufschuhe an. Dabei läuft er 50 bis 70 Kilometer die Woche, Tendenz steigend. Meist geht es für ihn vom Ostufer die Kiellinie hoch, gerne auch mal durch das Tannenberger Gehölz in der Wik und wieder zurück Richtung Gaarden. Im Sommer möchte er dann den kompletten Nord-Ostsee-Kanal entlanglaufen – rund einhundert Kilometer Strecke. Beim großen Lauf im Oktober sind es dann noch mal 60 Kilometer mehr. „Das wird definitiv sehr fordernd werden. Mir geht es dabei darum, meine eigenen Grenzen auszutesten", sagt er.

In Deutschland sei das Laufformat Backyard Ultra noch eher weniger bekannt. „Der Teilnehmerkreis ist recht klein, dafür hat man dann aber auch eine enge Community", so Gregor. Um sich nicht nur körperlich, sondern auch mental auf den Wettkampf vorzubereiten, habe er Unterstützung von einer Kieler Sportwissenschaftlerin bekommen. „Sie hilft mir dabei Strategien zu erlernen, damit ich die 24 Stunden durchhalten kann."

GREGOR

# INFOKASTEN

## Und so funktioniert das **Backyard Ultra Format**

Bei diesem extremen Laufformat geht es nicht um Schnelligkeit, sondern darum, wer am Ende am längsten durchhält. Denn der Backyard Ultra ist eine Art Entscheidungsrennen. Das Original stammt aus dem US-amerikanischen Tennessee. Erfunden wurde es von Gary „Lazarus Lake“ Cantrell. Hier ist jede Runde exakt 4,166 Meilen - sprich 6,7056 Kilometer - lang. Nach 24 Stunden ergibt die Strecke beim Backyard Ultra genau 100 Meilen oder eben 161 Kilometer. Alle Teilnehmenden gehen gemeinsam an den Start zu jeder vollen Stunde. Pro Runde haben sie 60 Minuten Zeit. Wer schneller durch ist, kann die übrige Zeit zum Ausruhen, Essen oder Trinken nutzen. Ein Backyard Ultra läuft so lange, bis nur noch ein Läufer*in übrigbleibt. Alle anderen Läufer*innen gelten als DNF (**did not finished).**

**HERBEL**

AUTOR: JANA WALTHER

Beim Laufen geht es für Konrad Stamer um mehr als nur die körperliche Leistung. Die geistige spielt ebenso eine entscheidende Rolle – schließlich muss er während des Laufes nach Kontrollpunkten Ausschau halten, die Landkarte studieren und seine Strecke klug wählen:

# Der 18-Jährige ist ORIENTIERUNGSLÄUFER.

Seine Wurzeln hat der Orientierungslauf im skandinavischen Raum, in Deutschland ist er noch weniger bekannt. Doch Konrad Stamer ist damit großgeworden, obwohl er in Preetz und nicht etwa in Schweden oder Norwegen aufgewachsen ist. Sein Vater hat in seiner Schulzeit diese spezielle Form des Laufens kennen und lieben gelernt – und die ganze Familie mit dem Fieber angesteckt.

Die besondere Herausforderung beim Orientierungslauf sei Körper und Geist zeitgleich zu fordern, erzählt Konrad Stamer. „Es ist nicht wie beim Biathlon, wo man sich entweder auf das Schießen oder aber auf das Skifahren konzentriert. Ich muss die Karten während ich laufe studieren, den Kompass im Blick haben und mir immer wieder die kürzeste Strecke überlegen“, sagt er.

Quer durch den Wald geht es dabei, immer auf der Suche nach der rot-weißen Fahne, die den Streckenposten markiert. Sobald er einen Punkt erreicht, wird seine Ankunft elektronisch gespeichert. „Manchmal sind die Fahnen auch etwas versteckt und nicht direkt am Wegesrand zu finden, das macht es natürlich noch schwieriger.“ Eine um zehn oder zwanzig Meter längere Strecke macht da schon den Unterschied – schließlich geht es am Ende nicht nur darum, alle Posten in der richtigen Reihenfolge abgelaufen zu haben, sondern auch um die Zeit.

Klar, dass es auch im Urlaub bei Familie Stamer weniger um Entspannung, sondern ums Laufen geht. Für die Wettkämpfe reist die Familie durch die ganze Welt. Beeindruckende Strecken wie in der Türkei blieben Konrad dabei besonders im Gedächtnis. 2019 ging es sogar nach Belarus und Bulgarien. „Ich komme durch das Laufen in Länder, die man sonst sicherlich nicht ge sehen hätte“, sagt er.

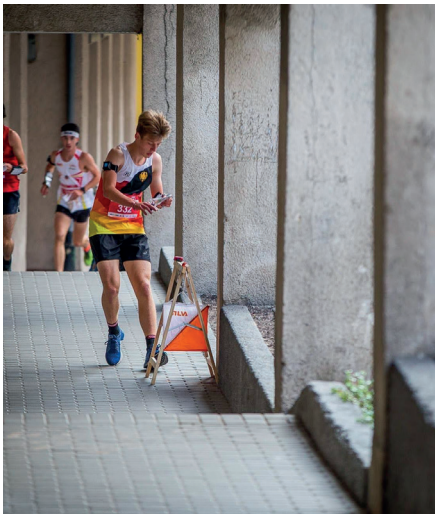
Für Konrad Stamer ist der Orientierungslauf längst kein Hobby mehr, er ist Leistungssportler. Fast täglich trainiert er in seinem Preetzer Verein. Dabei gehe es natürlich nicht immer nur ums Laufen. Ein stabiler Rumpf sowie gestärkte Fußgelenke seien ebenso wichtig – genau wie das Studieren der Karten. Das harte Training hat sich für Konrad bereits ausgezahlt. Er wurde 2021 Jugendeuropameister im Sprint in Litauen und ist Teil des Jugendnachwuchskaders.

KONRAD

# ORIENTIERUNGSLAUF

ORIENTIERUNGSLAUF
ORIENTIERUNGSLAUF
ORIENTIERUNGSLAUF
ORIENTIERUNGSLAUF
ORIENTIERUNGSLAUF

# INFOKASTEN



## Und so funktioniert der **Orientierungslauf**

Mit Karte und Kompass ausgestattet müssen die Läuferinnen und Läufer beim Orientierungslauf mehrere Kontrollpunkte im freien Gelände ablaufen. Diese Posten sind in einer speziellen Karte eingezeichnet, die jeder beim Start erhält. Es gilt, die Posten in der vorgegebenen Reihenfolge abzulaufen – der Weg zwischen den einzelnen Punkten ist jedem frei überlassen. Am Ende gewinnt, wer die Posten am schnellsten abläuft. Als Beweismittel dient ein elektronischer Chip. Orientierungsläufe gibt es in verschiedenen Längen und Disziplinen: Sprint in der Stadt, Mittel- und Langdistanz (meist im Wald) sowie die Staffel.

STAMER

7 14.0067 u

# Nitro-Infused Softness

[He] 2s22p3

Erlebe mit dem neuen **Glycerin 20** so softe Schritte wie nie zuvor. Unsere innovatives Verfahren zur Stickstoff-Injektion sorgt für ultimative Softness unter deinen Füßen, während die Guiderails-Technologie smarten Support gewährleistet und den Körper in seinem bevorzugten, natürlichen Bewegungsablauf hält.

Nitro
+ DNA LOFT V3
SOFTNESS²

BROOKS

# Events

Laufen
ist unser
Leben!
ZipPel's
LÄUFERWELT
START
6729
5019 x
Malte

Viele Wettkämpfe sind ausgefallen oder mussten pandemiebedingt virtuell stattfinden. Wir haben in unserer Laufcommunity nachgefragt, wie sie sich 2021 motiviert und die Lust am Laufen beibehalten haben.

# MEIN LAUFJAHR 2021

Was Laufveranstaltungen angeht, war 2021 enttäuschend.

## JENNIFER MÖHRING 2021

Mein Laufjahr 2021 war trotz der Pandemie sehr erfolgreich. Ich war froh, dass ich nicht im Lockdown auf Sportvereine oder Fitnessstudios angewiesen war.

So konnte ich immer in meine Laufschuhe schlüpfen. Und die Challenges von Zippel's Läuferwelt auf Instagram waren zusätzlich immer sehr motivierend. So nahm ich u. a. an der Wochenendchallenge teil, mit der Aufgabe, von Freitag bis Sonntag so viele Kilometer zu laufen, wie man kann. Ich lief 50 km und hatte den zweiten Platz.

Und das Beste war, ich hatte einen von fünf Startplätzen für den Berliner Marathon gewonnen. Ich konnte es im ersten Moment nicht fassen. Ich war so happy. So durfte ich meinen ersten Marathon in Berlin laufen. Ein Traum ging in Erfüllung. Das war mein persönliches Highlight.

Ich wünsche mir und für die anderen Läufer:innen, dass wir in diesem Jahr an mehr Veranstaltungen teilnehmen können. Denn mit einem Ziel vor Augen macht das Training gleich doppelt so viel Spaß!

## BEATRIX LORENZ 2021

Mein Laufjahr 2021 war ein einziges Highlight. Zurück von meiner Verletzung ging es direkt in die Vorbereitung zum 1. Marathon, gefolgt von einem mega Staffel-Event im Sommer und dem 2. Marathon bis hin zum 1. Ultralauf. Außerdem konnte ich endlich meine Halbmarathonzeit im Wettkampf festigen. Was soll ich sagen, meine Motivation war die ganze Zeit hoch. Dank tollen Menschen, Abwechslung und vielen besonderen Momenten. Dazu gesagt, dass mein 1. Marathon „virtuell" stattfand. Ich bin also zu Hause losgelaufen und wurde von Freunden auf dem Rad begleitet. Hier und da an der Strecke standen Freunde und Bekannte zum Jubeln und Papi hat sich auch extra auf den Weg gemacht, um mich für einen kurzen Augenblick zu sehen. Ohne EUCH wäre das alles nicht so fantastisch gelaufen, DANKE!

Insgesamt waren es wenig Wettkämpfe, aber die stattgefunden haben, waren einfach mega! Alle Teilnehmer waren so heiß und hatten so Bock, endlich mal wieder an der Startlinie zu stehen! Man kam im Jahr 2021 mehr zu sich und war oft alleine zum Laufen unterwegs, aber auch dort hat man sehr viel Erfahrung gesammelt und man hat das Beste aus der Zeit gemacht!
Rückblickend also ein weiteres tolles Jahr!

## BÖRGE HUBRIG 2021

Vor 24 Jahren nahm mich meine Frau zum ersten Mal zum Laufen mit. Ich selbst kam vom Karate - solche Distanzen waren mir gänzlich fremd. Mittlerweile schaffe ich rund 2700 Laufkilometer im Jahr.

Beim LG Albatros Kiel gibt es eine Jahreschallenge: Jeden Freitag sollen 7 oder 9 Seemeilen an der Förde gelaufen werden. Zu diesem wöchentlichen Lauf lief ich zusätzlich hin und zurück. So wurden es fast jeden Freitag 26 km. Dadurch entstand die Idee, 2021 100 Longruns, also ca. 2 Halbmarathons pro Woche und länger, zu laufen.

Ein großes Vorhaben, aber leider kam alles anders: Heuschnupfen, Coronaimpfungen, aber vor allem traurigerweise die Sterbebegleitung meines Schwiegervaters bremsten mich aus, sodass ich das Projekt leider vorzeitig beenden musste. Ich schaffte aber 65 Läufe, die länger als 21 km waren.

Dabei habe ich auch gleich ein Ziel der Bucket List erlaufen: 5 Halbmarathons in einer Woche! Trotz dieser vielen Läufe musste ich wegen Krämpfen mein anderes Zielvorhaben, meinen ersten 50-km-Ultramarathon, abbrechen.

Die schönsten Läufe waren aber die gemeinsamen Läufe als Laufbetreuer beim Training für den Kiel.Lauf, mit Bekannten aus der Laufszene und natürlich mit meiner Frau.

mizuno.com
WAVE INSPIRE 18
FOR EVERY RUN
(STABLE)
THE SMOOTHEST SUPPORT SHOES
SMOOTH
SUPPORT
MIZUNO WAVE
Mizuno Energy
mizuno

# 28. ZIPPEL'S Kiel.Cup

In dieser Saison haben die Läufer:innen die Möglichkeit bei vier verschiedenen Läufen Punkte und Teilnahmen für den Kiel Cup zu sammeln. Hierbei steht nicht nur die Leistung im Vordergrund, sondern jede:r Läufer:in, der an allen Läufen teilnimmt, bekommt das Kiel Cup T-Shirt und hat die Möglichkeit in Rahmen der gemeinsamen Kiel Cup Siegerehrung an der Verlosung teilzunehmen. Wir freuen uns auf mehr als 18.000 Läufer:innen und wünschen allen Teilnehmer:innen viel Spaß. Auf den nächsten Seiten erhalten Sie einen Überblick über die teilnehmenden Läufe und die Regel Weitere Informationen erhalten Sie unter www.zippels.de.

**Die angegebenen Termine und Daten sind ohne Gewähr.**

MIZUNO

## 27. Mare Straßenlauf rund um den Holtenauer Leuchtturm

**26.08.2022**

**Wettbewerbe:** 10 km Hauptlauf
5 km Kurzlauf
Bambinilauf

**Kiel Cup Wertung:** 10 km Hauptlauf

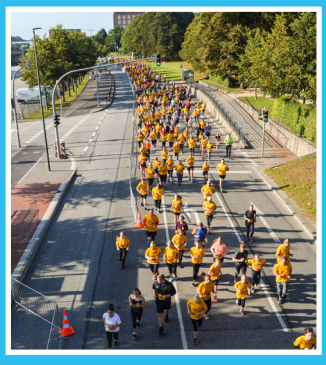
**Schüler Cup Wertung:** 5 km Kurzlauf

**Informationen unter:** www.tus-holtenau.de

## 34. Kiel.Lauf powered by Förde Sparkasse

**11.09.2022**

| | |
|---|---|
| **Wettbewerbe:** | Halbmarathon<br>10,4 km Volkslauf<br>5,3 km Kurzlauf<br>5,3 km Schülerlauf<br>2,9 km Schülerlauf<br>0,9 km Bambinilauf |
| **Kiel Cup Wertung:** | Halbmarathon |
| **Schüler Cup Wertung:** | 2,9 km Schülerlauf (Altersklasse U10)<br>5,3 km Schülerlauf (Altersklasse ab U12) |
| **Informationen unter:** | www.kiellauf.de |



## 20. Bordesholmer Seelauf „see & run"

**18.09.2022**

| | |
|---|---|
| **Wettbewerbe:** | 17,2 km Hauptlauf<br>10 km Mittelstrecke<br>4,8 km Kurzstrecke/Walking<br>800 m Bambinilauf |
| **Kiel Cup Wertung:** | 17,2 km Hauptlauf |
| **Schüler Cup Wertung:** | 4,8 km Kurzstrecke |
| **Informationen unter:** | www.see-and-run.de |

## 37. Klausdorfer Nikolauslauf

**04.12.2022**

| | |
|---|---|
| **Wettbewerbe:** | 15,3 km Stadtwerke-Lauf<br>10,15 km Nikolauslauf<br>5,595 km Kurzstrecke<br>1,2 km Bambinilauf |
| **Kiel Cup Wertung:** | 10 Km Lauf |
| **Schüler Cup Wertung:** | - |
| **Informationen unter:** | www.tsvklausdorf-leichtathletik.de/ |

# Regeln Kiel.Cup:

**Altersklassen:**
Hauptklasse bis einschließlich 39 Jahren
Masterklasse 40: ab 40 Jahren
Masterklasse 60: ab 60 Jahren

**Teilnahmebedingungen:**
Eine Anmeldung für den Kiel.Cup ist nicht notwendig. Jede:r Läufer:in, der/die an einem der relevanten Läufe teilgenommen hat, kommt automatisch in die Gesamtwertung. Gewertet werden alle vier Ergebnisse.

**Verlosung:**
Nur wer an allen vier Veranstaltungen des Zippel's Kiel.Cup teilgenommen hat (alle Strecken außer Bambiniläufen zählen), nimmt an der Verlosung teil. Es werden wertvolle Sachpreise verlost. Die persönliche Anwesenheit ist Voraussetzung für den Losgewinn.

**Cup T-Shirt:**
Jede:r Teilnehmer:in aller vier Läufe erhält außerdem das begehrte Cup T-Shirt.

**Punktewertung:**
Bei jedem Lauf der Cup Wertung erhalten die ersten 20 Plätze der einzelnen Altersklassen Punkte für die Gesamtwertung: Platz 1 = 20 Punkte bis Platz 20 = 1 Punkt.

**Bonuspunkte:**
Für die ersten 20 Läufer:innen der Masterklasse bei jedem Lauf gelten folgende Bonuspunkte:
0 BP: W 40 und W 45, M 40 und M 45
2 BP: W 50 und W 55, M 50 und M 55
5 BP: W 60 und W 65, M 60 und M 65
8 BP: W 70 und älter, M 70 und älter

**Siegerehrung:**
Haus des Sports, Kiel | Januar 2023.

# Regeln Schüler-Cup:

**Altersklassen:**
U 10 (2013-2014)
U 12 (2011-2012)
U 14 (2009-2010)
U 16 (2007-2008)

**Teilnahmebedingungen:**
Eine Anmeldung für den Schüler Cup ist nicht notwendig. Jede:r Läufer:in, der/die an einem der relevanten Läufe teilgenommen hat, kommt automatisch in die Wertung.

**Verlosung:**
Jede:r, der/die an allen drei Läufen teilgenommen hat, nimmt automatisch an der Verlosung teil. Hierfür zählen alle Strecken der Veranstaltungen, mit Ausnahme der Bambiniläufe. Die persönliche Anwesenheit bei der Siegerehrung ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Verlosung.

**Cup T-Shirt:**
Jede:r, der/die an allen drei Läufen teilgenommen hat, erhält ein Cup T-Shirt.

**Punktewertung:**
Bei jedem Lauf der Cup Wertung erhalten die ersten 20 Plätze der einzelnen Altersklassen Punkte für die Gesamtwertung: Platz 1 = 20 Punkte bis Platz 20 = 1 Punkt.

**Siegerehrung:**
Haus des Sports in Kiel | Januar 2023

# ZIPPEL´S NORD.CUP

## 16. NORD.CUP 2022

Tolle Läufe im hohen Norden Schleswig-Holsteins, sogar mit Grenzüberschreitung nach Dänemark – das ist der Nord Cup.  Bei insgesamt sieben verschiedenen Läufen in Flensburg und Umgebung können die Läufer:innen fleißig Punkte für die Cup Wertung sammeln. Aber nicht nur das erfolgreiche Abschneiden wird bei den Läufen belohnt. Im Rahmen der gemeinsamen Nord Cup Siegerehrung werden Preise an alle Läufer:innen, die an mindestens fünf Läufen teilgenommen haben, verlost.

Auf den nächsten Seiten finden Sie alle wichtigen Informationen rund um die Läufe und die Regeln des Nord Cups.

**Weitere Informationen erhalten Sie unter www.zippels.de**

# Regeln

**Altersklassen:**
Hauptklasse bis einschließlich 39 Jahren
Masterklasse ab 40 Jahren

**Teilnahmebedingungen:**
Eine Anmeldung für den Nord Cup ist nicht notwendig. Jede:r Läufer:in, der/die an einem der relevanten Läufe teilgenommen hat, kommt automatisch in die Wertung. Gewertet werden die besten fünf Ergebnisse.

**Verlosung:**
Jede:r, der/die an mind. fünf von sieben Läufen teilgenommen hat, nimmt automatisch an der Verlosung teil. Hierfür zählen alle Strecken der Veranstaltungen, mit Ausnahme der Bambiniläufe. Die persönliche Anwesenheit bei der Siegerehrung ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Verlosung.

**Cup T-Shirt:**
Jede:r, der/die an mind. fünf von sieben Läufen teilgenommen hat, erhält ein Cup T-Shirt.

**Punktewertung:**
Bei jedem Lauf der Cup Wertung erhalten die ersten 20 Plätze der einzelnen Altersklassen Punkte für die Gesamtwertung: Platz 1 = 20 Punkte bis Platz 20 = 1 Punkt..

**Bonuspunkte:**
**Für die ersten 20 Läuferinnen und Läufer der Masterklasse bei jedem Lauf gelten folgende Bonuspunkte:**
0 BP: W 40 und W 45, M 40 und M 45
2 BP: W 50 und W 55, M 50 und M 55
5 BP: W 60 und W 65, M 60 und M 65
8 BP: W 70 und älter, M 70 und älter

**Siegerehrung:**
ZIPPEL'S Läuferwelt Flensburg | Januar 2023

# DIE LÄUFE IM ÜBERBLICK

## 42. Dreisdorfer Nospa-Winterlaufserie

**27.03.2022**

**Wettbewerbe:** 10 km Männer und Frauen
5km Jugendliche
5km Schüler:innen

**Nord Cup Wertung:** 10 km Straße

**Informationen unter:** https://www.lav-husum.de/index.php/unsere-veranstaltungen/winterserie/ausschreibung-winterserie

## 10. Südenseelauf

**07.05.2022**

**Wettbewerbe:** Halbmarathon (ab 16J.)
10-km Lauf (ab 14J.)
5-km Lauf (Schüler/ab 5J.)
400 m Minilauf (Alter U7)

**Nord Cup Wertung:** Halbmarathon

**Informationen unter:** http://www.suedenseelauf.de/

## 26. Stadtwerke Lauf Niebüll

**08.05.2022**

**Wettbewerbe:** 2,6 km Jedermannlauf
5 km Kleiner Stadtlauf
10 km Hauptlauf

**Nord Cup Wertung:** 10 km Hauptlauf

**Informationen unter:** www.niebueller-stadtlauf.de

## 34. Schleswiger VR Bank Stadtlauf

**08.05.2022**

| | |
|---|---|
| **Wettbewerbe:** | ca. 2 km Jugendlauf<br>5 km-Lauf<br>10 km-Lauf |
| **Nord Cup Wertung:** | 10 km |
| **Informationen unter:** | http://www.spiridon-schleswig.de |

## 4. Flensburg-liebt-dich-Marathon

**15.05.2022**

| | |
|---|---|
| **Wettbewerbe:** | Marathon<br>Halbmarathon<br>10km-Lauf<br>5km-Lauf<br>1km Kidslauf<br>195m Bambinilauf |
| **Nord Cup Wertung:** | Halbmarathon |
| **Informationen unter:** | www.flensburg-marathon.de |

## 23. Birklauf Gelting

**20.08.2022**

| | |
|---|---|
| **Wettbewerbe:** | Sprottenlauf<br>2,5 km Jedermannlauf<br>5 km Nordschaulauf<br>10 Meilen Birklauf |
| **Nord Cup Wertung:** | 10 Meilen Birklauf |
| **Informationen unter:** | www.mtv-gelting-08.de |

## 36. Grenzlauf / Grænseløbet

**17.09.2022**

| | |
|---|---|
| **Wettbewerbe:** | 5,15 km-Lauf<br>11,4 km-Lauf |
| **Nord Cup Wertung:** | 11,4 km-Lauf |
| **Informationen unter:** | www.graenseloebet.dk/index.php |

# Lauf Kalender 2022

*Achtung:*

Bitte informieren Sie sich rechtzeitig und gegebenenfalls auch kurzfristig zu den geltenden Landesverordnungen und Richtlinien für Veranstaltungen und schauen Sie für aktuelle Informationen auf die Websites und Social Media Kanäle der Veranstalter. Veranstaltungen können abgesagt oder verschoben werden. Wir übernehmen keine Garantie dafür, dass diese Informationen jederzeit korrekt und aktuell sind.

## Februar

| Datum | Veranstaltung | Ort |
|---|---|---|
| 20.02. | 7. Tresssee Marathon | Munkwolstrup |

## März

| Datum | Veranstaltung | Ort |
|---|---|---|
| 12.03 | 2. Cross- und Waldlaufserie | Nordhastedt |
| 19.03 | 3. Cross- und Waldlaufserie | Burg |
| 20.03 | 4. der reporter Lauf | Neustadt |
| 27.03 | Winterstraßenlaufserie | Drelsdorf |
| 27.03 | 37. Donner Frühlingslauf | St. Michaelisdonn |

## April

| Datum | Veranstaltung | Ort |
|---|---|---|
| 10.04 | Winterstraßenlaufserie | Drelsdorf |
| 10.04 | 14. Elbelauf Brunsbüttel | Brunsbüttel |
| 16.04 | Kirschenholzer Osterlauf | Schillsdorf |
| 23.04 | 12. Viöler Straßenlauf | Viöl |
| 24.04 | 11. Stadtwerke Flensburg Lauf | Flensburg |
| 24.04 | 32. Eckernförder Stadtlauf | Eckernförde |

## Mai

| Datum | Veranstaltung | Ort |
|---|---|---|
| 01.05 | Meldorfer Brückenlauf/Westküstenhalbmarathon | Meldorf |
| 01.05 | 32. Kaltenkirchener Stadtlauf | Kaltenkirchen |
| 01.05 | 5. Wedeler Halbmarathon | Wedel |
| 06.05 | 24. Lübecker Frauenlauf | Lübeck |
| 06.05 | 15. Hühnerbrückenlauf | Herzhorn |
| 07.05 | 23. Gerolsteiner Helgoland Marathon | Helgoland |
| 07.05 | 10. Südenseelauf | Sörup |
| 08.05 | 34. Schleswiger VR Bank Stadtlauf | Schleswig |
| 08.05 | Stadtwerkelauf Niebüll | Niebüll |
| 14.05 | 22. Itzehoer Störlauf | tzehoe |
| 15.05 | 4. Flensburg liebt dich Marathon | Flensburg |
| 15.05 | 10. Krooger Waldlauf | Kiel |
| 15.05 | 17. Grömitzer Sun-Run | Grömitz |
| 20.05 | 13. Henstedt-Ulzburg läuft | Henstedt-Ulzburg |
| 21.05 | Stockseer Abendlauf | Stocksee |
| 21.05 | 15. Lauf zwischen den Meeren | Husum-Damp |
| 22.05 | 16. Ostufer Fischhallen-Lauf | Kiel Ellerbek |
| 29.05 | 4. Tine Flugplatzlauf | Husum |

## Juni

| Datum | Veranstaltung | Ort |
|---|---|---|
| 01.06 | AOK-Business.Run Kiel | Kiel |
| 02.06 | 20. Bredenbeker Waldlauf | Bredenbek |
| 03.06 | 36. Heider Abend-Lauf | Heide |
| 10.06 | 32. Holstenköstenlauf | Neumünster |
| 11.06 | 8. Scanafeld-Lauf | Schenefeld |
| 11.06 | Mut-Lauf | Kiel |
| 12.06 | 32. Rund um Ratekau | Ratekau |
| 12.06 | 1. Stadtlauf Norderstedt | Norderstedt |
| 12.06 | 18. Barmstedter Stadtlauf | Barmstedt |
| 12.06 | 14. Stadtlauf Kappeln Rund | Kappeln |
| 12.06 | 20. Nospa Langenberg Waldwald | Enge-Sande |
| 12.06 | Donatus-Lauf. Spendenlauf | Kloevensteen |
| 17.06 | 20. Brunsbütteler Citylauf | Brunsbüttel |
| 18.06 | 22. Brokstedter Dorflauf | Brokstedt |
| 19.06 | Sternenlauf | Seester |
| 24.06 | 11. Loop oever de Kammbarg | Joldelund |

## Juli

| Datum | Veranstaltung | Ort |
|---|---|---|
| 10.07 | 37. Pönitzer Volkslauf | Pönitz |
| 17.07 | Gegen den Wind-Seemeilenlauf | St.Peter-Ording |
| 22.07 | 33. Mitternachtslauf Heiligenhafen | Heiligenhafen |

## August

| Datum | Veranstaltung | Ort |
|---|---|---|
| 06.08 | 34. CJ Schmidt Hafentagelauf | Husum |
| 07.08 | 8. Seemeilenlauf Friedrichskoog | Friedrichskoog |
| 07.08 | 35. Stadtwerke Europalauf | Neustadt |
| 12.08 | 15. Buntekuhlauf | Lübeck |
| 12.08 | 31. Borener Meile | Boren |
| 14.08 | 20. Diekseelauf | Bad Malente |
| 17.08 | 16. Bokeler Windmühlenlauf | Bokel |
| 20.08 | Dithmarscher Kreislauf | Heide |
| 21.08 | 44. Travelauf | Bad Oldesloe |
| 26.08 | 28. Osterrönfelder Moorlauf | Osterrönfeld |
| 26.08 | 27. Rund um den Holtenauer Leuchtturm | Kiel |
| 27.08 | 25. Möllner Citylauf | Mölln |
| 28.08 | 2. Kieler Förde Marathon | Kiel Schilksee |
| 28.08 | 10. AOK Volks- und Spendenlauf | Bad Segeberg |
| 28.08 | 41. Sachsenwaldlauf | Schwarzenbek |

## September

| Datum | Veranstaltung | Ort |
|---|---|---|
| Datum | Veranstaltung | Ort |
| 02.09 | 33. Südseitenlauf | Brunsbüttel |
| 03.09 | Fehmarn Marathon | Fehmarn |
| 03.09 | 7. Husumer Frauenlauf gegen Brustkrebs | Husum |
| 11.09 | 1. Hospizlauf Wagrien-Fehmarn | Oldenburg i.H. |
| 11.09 | 34. Kiel.Lauf powered by Förde Sparkasse | Kiel |
| 11.09 | 16. Bramstedter Brückenlauf | Bad Bramstedt |
| 18.09 | 20. Bordesholmer Seelauf SEE&RUN | Bordesholm |
| 18.09 | Citylauf Lübeck | Lübeck |
| 18.09 | 11. Schleswiger Treppenlauf | Schleswig |
| 25.09 | Sparkassen-Ostseelauf | Timmendorfer Strand |
| 25.09 | 38. Schusterlauf | Preetz |
| 25.09 | Marner Kohltagelauf | Marne |
| 25.09 | 20. Elmshorner Stadtlauf | Elmshorn |
| 25.09 | 17. Lohelauf | Wentorf bei Hamburg |

## Oktober

| Datum | Veranstaltung | Ort |
|---|---|---|
| 03.10 | 13. Duvenstedter Dorflauf | Alt Duvenstedt |
| 23.10 | 32. Büdelsdorfer Eiderlauf | Büdelsdorf |
| 23.10 | 15. Stadtwerke Lübeck Marathon | Lübeck |
| 30.10 | 35. VR Bank Westküste Herbstlauf | Schafstedt |

## November

| Datum | Veranstaltung | Ort |
|---|---|---|
| 06.11 | 41. Tiergarten Crosslauf | Schleswig |
| 06.11 | 38. Herbstlauf Rund um den Großen Binnensee | Lütjenburg |
| 12.11 | 11. Bokeler 6 Stundenlauf | Bokel |
| 14.11 | Mauseberge- Crosslauf | Husum |
| 20.11 | 34. Kappelner Lila-Eule-Cross | Kappeln |
| 20.11 | 26. Elmshorner Crosslauf | Elmshorn |
| 27.11 | Ratzeburger Adventslauf | Ratzeburg |

## Dezember

| Datum | Veranstaltung | Ort |
|---|---|---|
| 04.12 | 37. Klausdorfer Nikolauslauf | Klausdorf |
| 11.12 | 37. Flensburger Adventslauf | Flensburg |
| 31.12 | 49. Kieler Silvesterlauf | Kiel |
| 31.12 | 21. VR Bank Silvesterlauf | Oeversee |
| 31.12 | Silvesterlauf Mölln | Mölln |
| 31.12 | 37. Pönitzer Silvesterlauf | Pönitz |

# ZIPPEL´S **MITARBEITER**

ZipPel's

ZipPel's
SCHOOL OF RUNNING

ZipPel's
LÄUFERWELT

ZipPel's
LÄUFERWELT

ZipPel's
LÄUFERWELT
Lübeck
KOSSMANN

asics
ZipPel's
LÄUFERWELT

ZipPel's
LÄUFERWELT

adidas
ZipPel's

asics
ZipPel's
LÄUFERWELT

ZipPel's

ZipPel's

saucony
mizuno.
ZipPel's

# BLACKY VERTELLT

## Strecken to 'n Loopen

Dat weer de Tied, wo ick in Kellinghusen Berufschool harr. Door harr'n wi „Blockünnerricht", as man dat so schöön nömt. Also veer oder söß Wuchen an een Band in de School un dat Theoretische vuun Beruf rinpaucken.

Övernachten müßt du denn in't Internat. Pünktlich Klock teihn müßt du to Bett wesen.
De Herbergsmudder acht door bös up, un mi dücht, dat is mit Frungslüüt schlimmer as bi'n Bund mit'n Spieß! Aver dat is een Geschicht vöör sick.

Wenn du door övernachten schallst, müßt du ook door trainieren. Doorför müßt du di denn aver wedder Strecken utkieken.
Un domools geif dat noch keine Klokken mit GPS un annern niemoodschen Kraam.
As eerstes geihst du in'n Laaden un kööfst di een Umgebungsplan. Dat is gaar nicht so licht, meerstens krichst du blot Stadtpläne, wo de Feldmark nich mit op is.

Denn kiekst du di'n Streck ut. Dörch denn Maßstab hest du denn ook de ungefähren Kilometers vuun de Tour. Am besten du nimmst di nu'n Rad un föhrst de Streck eerstmaal af. Doch so'n Hex vuun Herbergsmudder machst jo nich na'n Rad frogen.
Denn müßt du as so'n Orientierungslööper eben de Kort mitnehm oder sick de Streck schön inprägen.

Un door ick nich gern wat in'ne Hannen hol bit Loopen, kümmt för mi blots dat Letztere in Froch.
Dormols harrst du jo noch een junges Gedächtnis: Eerstmaal över de Straat an'ne Kirch und denn Kirchhoff vörbi, denn dörch de Wahnsiedlung up denn Wanderwech. Un door müßt du denn oppassen an'ne eerste Krüzung noch graad röver, denn de nächste aver rechts över de Isenbahnschien.
Dat güng ja ganz licht!
Denn eerstmaal ,n ganz'n Enn graad ut. Nah links in'n Wald un door denn över dree Krüzungen un an de veerte rechts....oder weer dat eerst de föfte??... Is de drütte överhaupt in'n Plan inteikend weest?

To Not kannst du di ja na de Sünn richten. - Eerstmaal wiederloopen.

Intwüschen büst du al fiefunsömtig Minuten ünnerwegs.

Alwedder ,n Krüzung.... ick glööv links afbögen?! So langsam schullst du ok wedder na Huus, also in't Internat. Klock teihn is door Zapfenstreek. De Olsch schlütt de Döör aff.

Ick loop alwedder veel to flink. Wie komm ick denn jetzt blot up düsse Koppel?.... Wenn ick dat nu nich mehr schaff, denn maak ick eenfach „Survival"!...Aver nu is eerstmaal wichtig, wo ick hier vuun de Koppel komm... Wie kunn ick mi ook blot so verloopen?!...Door is'n Hecklock. Nu aver los, dat warrt al düster.

Doorachter steiht ,n Schild. Eendlich maal ,n Wechwieser! Intwüschen is dat al so düster, door kannst de Baukstaven fast gaar nich mehr erkenn...Ach ick bünn vuun falschen Enn komm, up de anner Siet mütt ick kieken.
Wat steiht door up?:

„Achtung! Militärischer Sicherheitsbereich! Unbefugten ist das Betreten verboten! Vorsicht Schußwaffengebrauch!"

Nu weer ick aver bald up'n Rüch full'n.
Loop ick door krütz un quer över denn Truppenövungsplatz.
Wat meenst' de Suldaten harr'n Nachtscheeten hatt, un ick biers door över't Gelände as so'n Karnink. - Is doch beter du nimmst de Kort mit oder hüüttodaags diene GPS-Klock.

An denn Avend harr ick de Faxenaver dicke.
Ick heff dat denn ook noch graad soeben vör „Döör-afschluten" schafft in't Internat to komm.

Wat du nich all'ns beleven kannst, ick segg di dat....

Hartlich Gröten
Blacky

# IMPRESSUM

IMPRESSUM
IMPRESSUM
IMPRESSUM
IMPRESSUM
IMPRESSUM


## Gestaltung + Fotos

*Central Studios Kiel*
*Werbe + Medienagentur*
*Dieckert + Nockel GbR*

*Eichkamp 11-13*
*24103 Kiel*
*0431 22181360*
*info@central-studios.com*

*www.central-studios.de*

*Für die Inhalte, insbesondere für Termine und Preise, übernimmt der Herausgeber keine Gewähr.*
*Coverfoto: Central Studios, C. Shaw*

## Herausgeber

*Veranwortlicher:*
*Rainer Ziplinsky*

*ZIPPEL'S Läuferwelt*
*Verwaltungs Gmbh*

*Fleethörn 25*
*24103 Kiel*
*0431 66947271*
*veranstaltungen@zippels.de*

## Redaktion

*Sina McPhedran*
*Franca Wißmann*
*Olaf Apenburg*
*Jana Walther (Textkombüse)*

## Kontakt

**ZIPPEL'S Läuferwelt**
**Verwaltungs Gmbh**

**Fleethörn 25**
**24103 Kiel**
**0431 66947271**
**veranstaltungen@zippels.de**

**www.zippels.de**

FRESH FOAM X

880

# More miles.
# More comfort.

new balance