

LäuferWelt

AUSGABE #4 DAS LÄUFER MAGAZIN DES NÖRDENS

**Lauf
Kalender
2020**

Alle Cup-Termine und die
Lauf-Highlights 2020

SEITE 16

School of Running

Alles was du über die neue Laufschiule von Zippel's wissen musst.

SEITE 24

Immer richtig angezogen

Tipps für die besten Outfits für jede Saison des Jahres.

SEITE 50

Kiel Cup und Nord Cup

Alle Termine und Regeln sowie weitere spannende Infos rund um die Cups.

zipPel's

LÄUFERWELT

PROFESSIONELLE BERATUNG
LAUFSCHUHE & -BEKLEIDUNG
LAUFBANDANALYSE
POLAR-SERVICE-CENTER



LAUFSEMINARE
LAUFTECHNIK-KURSE
VERANSTALTUNGSSERVICE

Layout: www.central-studios.com



Zippel's Kiel
Rathausstraße 2
24103 Kiel
Telefon 0431-931 12



Zippel's Norderstedt
Ulzburger Str. 375
22846 Norderstedt
Telefon: 040-35 77 72 54



Zippel's Lübeck
Beckergrube 24-26
23552 Lübeck
Tel. 0451-50 61 27 52



Zippel's Flensburg
Marienallee 8
24937 Flensburg
Tel. 0461-500 83 03



Zippel's Sylt
Elisabethstr. 1a
25980 Westerland
Tel. 04651- 299 53 50

Vorwort

Liebe Läuferinnen, liebe Läufer, inzwischen laufe ich seit mehr als 50 Jahren. Angefangen hat für mich alles 1968, als ich als Jugendlicher aus eigenem Antrieb mit dem Lauftraining begann. Mein Trainingspensum betrug damals etwa 40 Wochenkilometer. Ein- bis zweimal die Woche absolvierte ich Intervalltraining - 5 x 1.000 Meter unter 3 Minuten oder 8 x 400 m in 62 - 65 Sekunden waren regelmäßige Trainingsformen. Das Laufen wurde meine Leidenschaft. Ich beschäftigte mich intensiv mit der Trainingslehre und war bereit, alles für die Steigerung meiner Leistung zu tun. Mich mit anderen Läufern zu messen, Zeiten zu verbessern und Meisterschaften zu gewinnen waren meine vorrangigen Ziele. Der Leistungsgedanke stand absolut im Vordergrund.

1982 machte ich dann mein Hobby zum Beruf - nicht wissend, wie sich das Laufen in der Zukunft entwickeln würde. Mit der Eröffnung von Zippel's Läuferwelt musste ich mein Trainingspensum deutlich reduzieren - von ca. 6.500 km auf 3.500 km pro Jahr. In den darauffolgenden Jahren nahm ich noch an einigen Laufwettkämpfen bis zur Marathondistanz teil, war ich doch damals mein eigener Werbeträger und für die Entwicklung meines Unternehmens äußerst wichtig.

Im Laufe der Jahre lernte ich dann im Rahmen meiner Tätigkeit sehr viele Kunden kennen, die nicht mehr ausschließlich dem Leistungsgedanken folgten, sondern aus ganz unterschiedlichen Gründen den Laufsport betrie-

ben. Der Spaß stand bei allen ganz oben, aber Stress abzubauen, die Natur zu genießen, Gewicht zu reduzieren und vieles mehr spielten die größere Rolle. Auch ich entwickelte mich über mehrere Jahre vom Leistungs- zum Spaß- und Hobbyläufer.

Im April 2019 passierte es dann: Zum ersten Mal in meinem Läuferleben verletzte ich mich. Nach einem 10-km-Lauf auf dem Laufband bekam ich starke Schmerzen an meiner linken Ferse. Nach einigen Tagen Pause habe ich mehrfach versucht, wieder zu laufen, aber die Schmerzen kamen jedes Mal wieder, so dass ich einen Orthopäden aufsuchte. Seine Diagnose - Achillessehnenanriss. Auf sein Anraten sollte ich etwa ein halbes Jahr mit dem Laufen pausieren. Diese Tatsache traf mich wie ein Schlag - in all meinen vielen Jahren als Läufer hatte ich noch nie eine derart lange Laufpause gemacht.

Ich hielt mich strikt an das Laufverbot, fuhr jedoch mit geringem Kraftaufwand Fahrrad und versuchte, mich mit jeder Art von Bewegung fit zu halten. Es war für mich nicht einfach, den gewohnten Lebensrhythmus zu ändern. Gelaufen bin ich normalerweise meist morgens zwischen 7 und 8 Uhr. Nach 40 bis 50 Minuten hatte ich mein Pensum erfüllt. Das Radfahren erforderte nun mehr Zeit, die ich gar nicht hatte. Außerdem hatte ich danach nicht dasselbe gute Körpergefühl und die Befriedigung wie nach dem Laufen. Ich spürte, wie mir das Laufen von Monat zu Monat mehr fehlte. Und es wurde mir wieder bewusst - „Laufen ist mein Leben“ und ein

Leben ohne Laufen ist für mich undenkbar. Daher ist es mein persönliches Ziel, bis ans Lebensende laufen zu können - jenseits jedes Leistungsgedankens, ausschließlich meiner Gesundheit und dem Spaß zuliebe.

In diesem Sinne wünsche ich allen eine superschöne und verletzungsfreie Laufsaison, mit vielen beeindruckenden Erlebnissen, großen Erfolgen und dem unvergleichlichen Lebensgefühl.

Viel Spaß beim Lesen der 4. Auflage unseres LäuferWelt Magazins.

Herzlichst Ihr
Rainer Ziplinsky



Rainer Ziplinsky

Geschäftsführer
Zippel's Läuferwelt

Laufen ab S. 05

- [06 Ernährung für Läufer](#)
- [08 Schuhwechsel zum Wettkampf](#)
- [10 Trainingslehre A-Z](#)
- [12 Laufen International](#)
- [14 Marathon unter 2 Stunden](#)
- [16 School of Running](#)

Handel ab S. 20

- [21 TrueMotion](#)
- [22 Falke](#)
- [23 Gore](#)
- [24 Immer richtig angezogen](#)
- [28 Mitarbeitervorstellung](#)
- [30 Zippel's - vom Fachgeschäft
zur Kultmarke](#)

Events ab S. 35

- [36 Laufkalender 2020](#)
- [40 Lasses Ironman](#)
- [44 LzdM aus Sicht eines Teams](#)
- [45 Läuft bei uns, auch im Winter!](#)
- [46 Fotostrecke - Rückblick Läufe 2019](#)
- [51 Eure Lauffotos des Jahres](#)
- [52 Zippel's Kiel Cup - Infos & Regeln](#)
- [56 Zippel's Nord Cup - Infos & Regeln](#)
- [59 "Blacky vertellt"](#)
- [59 Impressum](#)



Laufen



ERNÄHRUNG FÜR LÄUFER

Was sollten Läufer kurz vorm Wettkampf bei ihrer Ernährung beachten, welche Auswirkungen hat Essen auf die Leistungsfähigkeit und was bringen eigentlich Nahrungsergänzungsmittel? Im Interview spricht Professor Dr. Frank Döring vom Institut für Humanernährung und Lebensmittelkunde an der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel über das Thema Laufen und Essen.

Welche Rolle spielt die Ernährung bei Läufern?

Frank Döring: Zunächst muss man wissen, dass Ernährung die Leistung grundsätzlich nicht signifikant steigern kann. Durch falsche Ernährung kann sie aber geschwächt werden. Das wäre zum Beispiel der Fall, wenn man zu wenig Kohlenhydrate zu sich nimmt oder auf zu viele Eiweiße setzt. Generell gilt wie bei allen Menschen, dass eine ausgewogene Kost zu empfehlen ist. Läufer sollten zirka zwei Stunden vor harten Trainingseinheiten eine kohlenhydratreiche Zwischenmahlzeit aufnehmen, zum Beispiel Toastbrot mit Marmelade und eine Saftschorle.

Worauf sollten Läufer speziell bei der Wettkampfvorbereitung achten?

Die letzten drei Tage vor dem Wettkampf sind für die Ernährung von Bedeutung. Hier sollten vor allem leicht verdauliche Kohlenhydrate gegessen werden - Dazu gehören zum Beispiel Weißbrot statt Vollkornbrot oder durchgekochte Nudeln statt Pasta al dente. Ballaststoffe sind eher belastend, weshalb kurz vor dem Wettkampf auf leichtere Kost gesetzt werden sollte. Ziel dabei ist es, den Glykogenspeicher soweit zu füllen wie möglich und den Magen-Darm-Trakt nicht zu belasten.

Welche Ernährung ist nach dem Wettkampf zu empfehlen?

Innerhalb der ersten zwei Stunden nach dem Wettkampf sollten wieder leicht verdauliche Kohlenhydrate eine Rolle spielen. Eine Banane oder eine Saftschorle sind zum Beispiel eine gute Wahl. Auch Eiweiße sind eine sinnvolle Ergänzung. Ich empfehle immer einen Becher Kakao nach dem Lauf: Die Milch liefert das notwendige Eiweiß und das Kakao-Pulver enthält schnell verfügbaren Zucker sowie auch Vitamine. Dies ist auch nach harten Trainingseinheiten empfehlenswert.

Welche Vitamine, Mineralstoffe und Spurenelemente sind bei Läufern denn besonders wichtig?

Vitamin D, Folsäure, Jod, Magnesium und Eisen sind für Läufer entscheidend. Wer draußen läuft, bekommt natürlich meistens ausreichend Sonne ab. Im Herbst und Winter sollte aber auf ausreichend Vitamin D geachtet werden. Lebensmittel wie Hering oder Forelle haben einen besonders hohen Vitamin D-Wert. Folsäure gilt als knochenstärkend und ist daher für Läufer ebenfalls von Bedeutung. Le-



ber, Innereien aber auch Kohl enthalten reichlich davon. Gegen Muskelkrämpfe ist Magnesium die Lösung und kann zum Beispiel über magnesiumhaltiges Wasser aufgenommen werden. Da wir beim Schwitzen Jod verlieren, sollte das Spurenelement über die Ernährung - zum Beispiel durch jodhaltige Salze oder Seefisch- dem Körper wieder zugeführt werden. Eisen ist dagegen vor allem bei Frauen entscheidend. Sie sollten ihren Wert überprüfen lassen und gegebenenfalls mit ausreichend Fleisch auf dem Speiseplan unterstützen.

In vielen Geschäften gibt es sie inzwischen: Nahrungsergänzungsmittel. Was ist das überhaupt genau?

Wie der Name verrät, versteht man darunter Produkte, die die normale Ernährung ergänzen sollen. Meist werden sie als Tabletten, Kapseln, Pulver oder auch als Flüssigkeit angeboten. In ihnen sind - häufig in sehr konzentrierter Form - Nährstoffe wie Vitamine oder Mineralstoffe enthalten, die auch in gewöhnlichen Lebensmitteln zu finden sind.

Nahrungsergänzungsmittel scheinen im Trend zu liegen. Aber für wen eignen sie sich?

Grundsätzlich würde ich immer raten - soweit nicht medizinisch verordnet - auf Nahrungsergänzungsmittel zu verzichten. In erster Linie sollte man versuchen, die genannten notwendigen Vitamine, Mineralien und Spurenelemente über eine Mischkost aufzunehmen. Eine gewöhnliche Multivitamin-tablette kann natürlich nicht schaden und gerne regelmäßig eingenommen werden, doch von hochdosierten Präparaten würde ich eher abraten. Viel hilft eben nicht viel.

Sehen Sie als Ernährungswissenschaftler Probleme bei diesen Produkten?

Viele denken nicht daran, dass solche Präparate, wie zum Beispiel hochdosierte Pflanzenextrakte auch Wechselwirkungen mit Medikamenten hervorrufen können. Einige haben sogar Nebenwirkungen. Werden einzelne Vitamine wie z. B. Vitamin C in zu großen Mengen zugeführt, erreicht man zudem oft das

genaue Gegenteil von dem, was man bewirken möchte. Auch werden immer mal wieder verunreinigte Nahrungsergänzungsmittel gefunden, in denen auch verbotene Substanzen zu finden sind. Ein reflektierter Umgang mit solchen Produkten ist daher unbedingt zu empfehlen.

Jana Walther



Schuhwechsel zum Wettkampf: Wie reagieren die Muskeln?



Den leichten, flachen Wettkampfschuh erst am großen Tag anziehen: Diese Strategie verfolgen viele Läufer. Er soll durch sein geringes Gewicht sowie eine kleinere Sprengung zu besseren Leistungen verhelfen. Doch wie reagieren eigentlich die Muskeln auf diesen Wechsel? Studierende des Fachbereichs Sportwissenschaft der Christian-Albrechts-Universität zu Kiel (CAU) haben dies im Rahmen ihrer Semesterarbeit untersucht.

Um am Wettkampftag zu Höchstleistungen aufzulaufen, setzen viele Läufer auf einen Schuhwechsel kurz vorm großen Tag. Sie greifen zum leichteren, flacheren Schuh. Ob dies wirklich die erhoffte Leistungssteigerung bringt? Die Studierenden der CAU wollten herausfinden, wie die Muskeln eigentlich auf diesen kurzfristigen Wechsel reagieren und ob die Strategie der Sportler tatsächlich positive Auswirkungen auf die Leistung hat. Um Antworten auf diese Fragen zu

erhalten, untersuchte die elfköpfige Nachwuchsforschergruppe ein Semester lang 37 Läuferinnen und Läufer aus Kiel. Mit Spezialsensoren ausgestattet ging es aufs Laufband im Motion Lab – dem Bewegungslabor am Institut für Sportwissenschaft der CAU. Untersucht wurde die Muskelaktivität und die Veränderung des Fußaufsatzes mit Hilfe einer Hochgeschwindigkeitskamera. Bei einer Pace von 5 min/km gingen die Probanden aufs Laufband – einmal in einem gedämpften Stabilschuh mit einem Gewicht von 340 Gramm sowie in einem Lightweighttrainer mit nur 265 Gramm. Neben dem Gewicht unterschieden sich die Schuhe auch in Puncto Sprengung – also dem Höhenunterschied zwischen dem vorderen und hinteren Teil des Schuhs. Bei dem leichten Modell lag diese bei acht Millimetern, bei dem schwereren Exemplar bei zwölf.



Studie liefert Antworten

Ob sich die vier Millimeter geringere Sprengung und die 125 Gramm weniger Gewicht auf das Laufverhalten tatsächlich auswirken? Die Studienergebnisse sagen eindeutig ja. Eine stärkere Neigung zum Vorfußlaufen war die Folge vom Wechsel in den leichteren und flacheren Schuh. Und der Einfluss auf die Muskeln? „Bei dem kurzfristigen Schuhwechsel kann es zu Überlastungsschä-



den kommen – insbesondere in der „Wadenmuskulatur und der Achillessehne“, sagt Dr. Stefan Kratzenstein, Leiter des Motion Labs. Denn: Bei dem leichteren Wettkampflaufschuh setzt der Läufer eher mit dem Vorfuß auf – beim klassischen Laufschuh dagegen eher mit dem Hinteren. Das liegt vor allem am Unterschied in der Sprengung der Schuhe. Diese plötzliche Veränderung beim Laufen sind die Muskeln nicht gewohnt und reagieren natürlich entsprechend, betont er. Für den Läufer bedeutet dies, dass er im Wettkampf deutlich schneller ermüden kann, als er es aus dem Training gewohnt ist. Eine Eingewöhnungszeit vor dem Schuhwechsel sei daher unbedingt zu empfehlen.

Dank der Kooperation mit Zippel’s Läuferwelt sei das Projekt für die Studierenden viel nahbarer geworden, berichtet Kratzenstein. „Wir haben ein reales und relevantes Problem, mit dem wir uns über einen längeren Zeitraum beschäftigen konnten. Das hat für die Studierenden natürlich eine besondere Motivation“, sagt er. Das hohe Engagement, mit dem die Sportwissenschaftler an das Projekt herangegangen sind, hat sich am



Ende mehr als gelohnt: Denn mit dem zur Studie gehörigen Film haben die Studierenden sogar einen Preis gewonnen. Sie wurden 2019 mit dem ersten Platz des Filmwettbewerbs zum National Biomechanics Day der International Society of Biomechanics in Sport ausgezeichnet.

Den Film finden alle Interessierten unter www.kielmotionlab.com/schuhwechsel-2019/

Foto & Text: Jana Walther



Trainingslehre A-Z

A Ausdauer ist die Widerstandsfähigkeit des Organismus gegen Ermüdung und die schnelle Regenerationsfähigkeit nach einer Belastung.

B Belastung ist die Beschreibung der Trainings- und Wettkampfbeanspruchung.

C Crosslauf ist ein Querfeldeinlauf und damit koordinativ anspruchsvoll und beliebt als Saisonvorbereitung auf die kommende Laufsaion.

D Dauerlauf ist ein Trainingslauf in gleichbleibender Geschwindigkeit zur Steigerung der Ausdauer.

E Energiezufuhr braucht jeder, sollte nicht unterschätzt werden. Wer zu viel läuft und zu wenig isst wird nicht schneller.

F Formaufbau ist das Geheimnis für eine erfolgreiche Laufsaion. Profis empfehlen: wer schneller werden will, sollte seinen Formaufbau planen wie den Bau eines Hauses.

G Grundlagenausdauer ist das was das Wort schon sagt, die Grundlage der Ausdauer eines Sportlers.



Foto: central-studios.de

H Herzfrequenz lässt sich in Pulsschlägen messen und ist ein wichtiges Instrument der Trainingssteuerung.

I Intervalltraining fürchten viele Sportler. Durch die abwechselnden Belastungen und Erholungsphasen wird ein starker Trainingsreiz gesetzt.

J Joggst du noch oder läufst du schon? ;)

K Kondition ist kein Synonym für Ausdauer, sondern für Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer.

L Laktat-Werte machen den Energiestoffwechsel von Läufern sichtbar und sind die wichtigste Messgröße bei der Leistungsdiagnostik.

M Muskelaufbau ist die Vergrößerung der Muskulatur durch Belastung in einem zielgerichtetem Training.

N Nervosität: Aufregung vor dem Start, die sich in schwitzenden Händen und hohem Puls äußert.

O Orientierungslauf (OL) ist ein Geländelauf, bei dem mehrere Kontrollpunkte mit Hilfe von Landkarte und Kompass gefunden werden müssen.

P Pace ist die Zeit in der ein Läufer eine bestimmte Distanz zurücklegt. Der ermittelte Wert ist der Kehrwert der Geschwindigkeit.

Q Qualität ist wichtig beim Laufen, kurz gesagt lieber geplante Klasse statt Masse.

R Ruhephase oder auch Regeneration braucht jeder Mensch nach körperlicher Anstrengung. Als Richtwert gilt: nach einer Stunde intensivem Tempodauerlauf sollten Untrainierte eine Regenerationspause von 48 Stunden, Trainierte eine Pause von 24 Stunden einhalten. Nur wer die Ruhephase einhält, kann schneller werden.

S Steady State ist der Punkt, an dem der aufgenommene Sauerstoff vollständig verbraucht wird. Es ist das Fließgleichgewicht physiologischer Größen, wie zum Beispiel Laktatkonzentration im Blut, Sauerstoffaufnahme oder Herzfrequenz.



T Trainingsplanung ist wichtig für jeden Läufer und sollte vor Saisonbeginn erfolgen.

U Ueberlastung: Die Trainingsbelastung ist sehr hoch und kontraproduktiv.



V VO2Max wird während einer Belastung mit einer zunehmenden Intensität gemessen und zeigt die maximale Sauerstoffmenge, die der Körper maximal pro Minute verwerten kann.

W Wettkampfvorbereitung ist das gezielte körperliche und mentale Training auf einen Wettkampf hin.

X Xletix: Extrem Hindernislauf, den es als Team zu meistern gilt.

Y Yoga ist der perfekte Ausgleich zum Laufen, denn es trainiert die Stabilität des Körpers und fördert die Muskelentspannung.

Z Zwischenspur ist der Spurt über eine kürzere Strecke innerhalb eines Rennens und wird oft dazu genutzt, um Konkurrenten zu überholen.

Text: Sonja Paar, Fotos: shutterstock.com



Foto: shutterstock.com

Laufen International

Laufen einmal anders: Beeindruckende Laufrekorde rund um den Globus

Rückwärts

In China suchte Xu Zhenjun eine neue Herausforderung und beschloss, den „Bejin International Marathon“ komplett rückwärts zu laufen. Er kam nach

3:43 Stunden und vor vielen anderen Teilnehmern im Ziel an. Wie oft er auf seinem Weg gestolpert ist, ist nicht bekannt.

Auf der Stelle

Rainer Predl ist Ultraläufer aus Österreich. Sein Ziel: in sieben Tagen möglichst viele Kilometer auf dem Laufband zu absolvieren. Predl lief in 168 Stunden 852,46 Kilometer und knackte damit den Weltrekord. Er gönnte sich in dieser Zeit nur 15 Stunden Schlaf. Das Laufband hat es ihm angetan. Er ist auch Weltrekordhalter über 100

Kilometer auf dem Laufband und sucht sich ansonsten immer neue Herausforderungen, z. B. zwölf Stunden mit dem Rad im Wiener Riesenrad oder Marathon in und auf einem Windrad (Weltrekord!). Sein nächstes Projekt ist nicht minder verrückt. Er möchte einen Marathon im Kreisverkehr laufen.

Ein Tag und eine Nacht

An den 24-Stunden Ultramarathon trauen sich nur wenig Sportler. Den Weltrekord bei den Herren hält Yiannis Kouros mit 303,506 Kilometern (das

sind 12,65 Kilometern pro Stunde!) und bei den Frauen Mami Kudo, die in der gleichen Zeit 252,205 Kilometer zurückgelegt hat.

Alt aber agil

Für eine Sportlerkarriere ist es nie zu spät. Der Inder Fauja Singh lief im zarten Alter von 89 Jahren seinen ersten Marathon und schaffte mit 92 Jahren seine Bestzeit von 5:40 Stunden,

was ihm den Namen Turban Tornado einbrachte. Er lief mit 101 Jahren in Hongkong über die Zielgerade und ist damit der älteste Marathonläufer der Welt.

Länger geht's nicht

3.100 Meilen, also fast 5.000 Kilometer, misst der längste zertifizierte Lauf der Welt. Der Lauf findet seit 1997 immer zwischen Juni und August in New York statt. Die Läufer versuchen, in 51 Tagen die 883 Meter lange Strecke um einen Häuserblock im Stadtteil Queens so oft zu laufen, dass sie am Ende 3.100 Meilen auf dem Konto haben. Dies haben bis 2014 37 Läufer geschafft.

Madhupran Wolfgang Schwerk ist ein deutscher Extremsportler und brachte die New Yorker 2006 zum Staunen. Er lief die Strecke in 41 Tagen 08 Stunden 16 Minuten und 29 Sekunden. Er war im Schnitt 120 Kilometer am Tag unterwegs. Damit stellte er 74 neue Weltrekorde innerhalb der Distanzen von 1.400 Meilen bis 5.000 km auf.

Auf und Ab

13.145 Höhenmeter in 12 Stunden, das ist der Weltrekord des deutschen Treppenläufers Christian Riedl. Dafür musste er 71 Mal den Tower 185 in

Frankfurt hinauflaufen. Runter ging es mit einem Fahrstuhl, quasi als Pause, um mal durchzuschlafen.

Ohne Konkurrenz

Den Weltrekord im höchsten und längsten Hochseillauf hält der 55-jährige Schweizer Freddy Nock. Er nutzte das Seil der Seilbahn, um die 2.962 Meter hohe Zugspitze zu erklimmen. Ohne jede Sicherung und Balancierstange lief er auf einem fünf Zentimeter dicken Tragseil der Gletscherbahn in 90

Minuten auf Deutschlands höchsten Berg. Dabei legte er eine Distanz von 995 Meter zurück und überwand eine Höhendifferenz von 348 Metern. Die Steigung betrug bis zu 57 Prozent. Nock stammt aus einer Zirkusfamilie und steht schon seit seinem vierten Lebensjahr auf dem Hochseil.

Sand, nichts als Sand

Vier Kontinente, vier Wüsten-Extremläufe von jeweils 250 Kilometern. Das konnten in den vergangenen 20 Jahren nur drei Menschen gewinnen. Ryan Sandes (Südafrika), Vincen Carcia Beneito (Spanien) und Anne-Marie Flamersfels (Deutschland) haben diese unvorstellbare Leistung vollbracht. Sie haben folgende Wüsten bezwungen:

Atacama Crossing (Chile). Die Atacama Wüste ist der trockenste Ort der Erde. Sie hat eine einzigartige Landschaft aus Salzseen, Vulkanen, Lavaströmen und Sanddünen und wird oft mit einer Marslandschaft verglichen. Das raue Klima und die Höhenlage von durchschnittlich 2.500 Metern machen den Läufern während des Rennens zu schaffen. Das Rennen beginnt normalerweise an seinem höchsten Punkt von mehr als 3.000 Metern im Arcoiris-Tal.

Gobi March (Mongolei) Das Rennen, das ursprünglich in der Wüste Gobi in China stattfand, findet heute an verschiedenen Orten im mongolischen Gebiet der Wüste Gobi statt. Zu den Herausforderungen des Gobi-Marsches zählen die Temperaturschwankungen

vom heißen Hochland bis zur drückenden Kälte in den Sanddünen, die offene Sonne, potenzielle Sandstürme und das vielfältige Terrain mit weichen Sanddünen, felsigen Pfaden, steilen Hügeln, Bergrücken und Flussbetten.

Namib Race (Namibia) Das Rennen, das ursprünglich in der Sahara in Ägypten ausgetragen wurde, findet heute an der Skelettküste Namibias statt. Am härtesten sind die endlosen Kilometer Sanddünen mit einer Höhe von bis zu 122 Metern zu bewältigen. Die Tagestemperaturen erreichen 50 °C.

Die letzte Wüste (Antarktis) Zur Abkühlung geht es zum vierten Rennen in die Antarktis. Die Läufer treffen sich auf einem polaren Expeditionsschiff, das je nach See- und Wetterbedingungen zu den verschiedenen Kursorten auf der Antarktischen Halbinsel und den vorgelagerten Inseln fährt. Zu den einzigartigen Herausforderungen von „The Last Desert“ gehört die Bewältigung der schwierigen Wetterbedingungen, zu denen Sturmgewitter und Temperaturen von bis zu -20 °C gehören können.

Ohne Material

Wayne Botha ist ein Zahntechniker aus Neuseeland. Er hält den Weltrekord im Barfußlaufen. In Auckland legte er in 24 Stunden 211 Kilometer ohne Schuhe zurück und knackte damit auch den Weltrekord für die 100 Kilometer im

Barfußlaufen, die er in 8:49 Stunden zurücklegte. Um sich auf diese Läufe vorzubereiten, lief er immer 100 Kilometer in Schuhen und dann 30 Kilometer ohne Schuhe.

Sonja Paar

MARATHON IN UNTER ZWEI STUNDEN



Foto: shutterstock.com

Die magische Grenze knacken und einen Marathon in unter zwei Stunden laufen. Das ist ein Traum, der schon viele Läufer beflügelt hat. Nun hat der ohnehin schon schnellste Mann der Welt Eliud Kipchoge aus Kenia es geschafft. In Wien lief er in die 42 Kilometer in sagenhaften 1:59:40 Stunden.

Es waren ideale Laborbedingungen, unter denen Kipchoge die „Ineos 1:59 Challenge“ gelaufen ist. Die neue Zeit wurde vom internationalen Leichtathletikverband nicht anerkannt, da es sich nicht um ein offizielles Rennen gehandelt hatte. Aber darum ging es in dem Versuch, die Grenzen des Machbaren zu verschieben, gar nicht.

Mit dem Chemiekonzern Ineos und dem Sportschuhhersteller Nike hatten sich finanzstarke Sponsoren gefunden. Sie waren fest entschlossen, die vom US Mediziner Mike Joyner vor fast 30 Jahren errechnete Möglichkeit, einen Marathon in 1:57:58 Stunden zu absolvieren, also die Zwei-Stunden-Marke als Läufer zu knacken. Der erste Versuch von Nike, das 30 Millionen Dollar schwere „Projekt Breaking 2“ auf dem Rundkurs von Monza 2017, war knapp gescheitert. Ein völlig neu konzipierter Schuh, der „Nike Vaporfly“, den Nike zu dem Rennen vor-

stellte, ließ die Fachwelt aufhorchen. Drei bis vier Prozent schneller sind Spitzenläufern in den neu entwickelten Tretern. Im Herbst 2019 bei der „Ineos 1:59 Challenge“ in Wien hatte Ausnahmetalent Eliud Kipchoge das Nike Folgemodell „AlphaFly“ an den Füßen. Einen zweistelligen Millionenbetrag soll Ineos in das ehrgeizige Projekt gesteckt haben. Wien schien als Austragungsort ideal. Der 9,6 Kilometer lange Rundkurs - flach und von Bäumen geschützt - wurde an Stellen, die einen zu rauem Asphalt aufwiesen, sogar neu asphaltiert! Das Team legte den Tag für den Weltrekord nach den Wetterbedingungen fest. Kein Wind, kein Regen, herbstliche 9 Grad - das waren die idealen Voraussetzungen an dem Oktobermorgen, als Eliud Kipchoge mit 41 Tempomachern auf die Strecke ging. Sieben Läufer vor und hinter dem Ausnahmetalent schirmten Kipchoge vor dem Wind ab. Ein Elektroauto gab das Tempo vor und schluckte weiteren

Wind, der wesentliche Grund, warum der Weltrekord nicht anerkannt wurde. Ein Laser zeigte den idealen Kurs.

Nach 1:59:40 Stunden war das Experiment geglückt und der erfolgreiche Läufer war außer sich über den Erfolg. „Rennt einfach. Zusammen könnt ihr die Welt zu einem wunderschönen Platz machen...Es gibt keine Grenzen für niemanden“, rief er euphorisch den jubelnden Zuschauern zu. Die Challenge war gewonnen. Nun wartet die Läuferwelt auf den ersten anerkannten Marathonlauf unter zwei Stunden. Kipchoges offizieller Weltrekord liegt übrigens bei 2:01:39 (Berlin Marathon 2018).

Sonja Paar

REKORDVERSUCH GEGLÜCKT, DANK NEUER SCHUHKONSTRUKTION

„Ist es überhaupt erlaubt, in solchen Schuhen zu laufen?“ das fragte sich die Laufszene, nachdem Nike seinen neuen Laufschuh „Vaporfly“ im Rahmen des „Breaking 2 Projektes“ vorgestellt hatte. Das Neue an den Laufschuhen ist die steife, leichte Carbonsohle, die das Zehengrundgelenk versteift, kombiniert mit einem weichen, leichten Material im Mittel- und Rückfuß.

Der federnde Kunststoff verformt sich, wenn der Athlet auftritt, und gibt die Verformungsenergie beim Abstoßen wieder ab. „So wird durch einen technischen Trick die Muskulatur effizienter genutzt und die Laufökonomie verbessert“, erklärt ein Sportwissenschaftler der Universität Köln.

Der Trick ist nicht unbekannt und einige Laufschuhhersteller haben versucht, ihn umzusetzen. Allein dem Team um Nike Entwickler Geng Luo ist das besonders gut gelungen. Das System funktioniert besonders gut bei ostafrikanischen Läufern. Denn die Platte im Schuh sorgt für einen anderen Hebel, den die Achillessehne und die Wadenmuskulatur ausgleichen müssen. Genetisch gesehen haben ostafrikanische Läufer ein längeres Fersenbein und dadurch eine bessere Hebelwirkung. Auch ihre Achillessehne, die für die Abstoßbewegung wichtig ist, ist länger und dicker. Für Eliud Kipchoge ist der Schuh also ideal, und das schafft auch bei anderen Läufern Begehrlichkeiten.

In Erinnerung ist vielen sicher der Versuch des Äthiopiens Herpassa Negasa, der bei Adidas unter Vertrag steht. Er kaufte sich die 280 Euro teuren „Vaporfly“, um in ihnen den Dubai Marathon zu absolvieren. Sein dilettantischer Versuch, den Nike Swosh mit den drei Adidas-Streifen zu übermalen, flog auf und sorgte für viele Klicks auf Instagram.

Doch ist das Laufen in solchen Schuhen denn überhaupt erlaubt? Viele Sportler hatten einen Wettbewerbsvorteil der Nike Athleten beklagt. „Ein Schuh muss für alle Athleten frei verfügbar sein und darf keinen unfairen Vorteil bieten“, besagt die Regel des Internationalen Leichtathletikverbandes. Mehrere unabhängige Studien kamen zu dem gleichen Ergebnis: Wer mit „Vaporfly“ läuft, ist drei bis vier Prozent schneller als zuvor. Die Versteifung des Zehengelenkes sorgt dafür, dass bei jedem Schritt ein bisschen weniger Energie verloren geht. Andererseits verlängert sich der Hebel durch die Carbonplatte. Achillessehne und Wadenmuskulatur müssen mehr leisten. Der Schuh an sich erzeugt keine eigene Energie. Er ist ein passives Element. Wie der Leichtathletikverband entscheiden wird, steht noch nicht fest. Gewinner der Diskussion ist auf jeden Fall Nike, denn eine bessere Werbung für ein Produkt gibt es nicht.

Text: Sonja Paar, Foto: Nike

SCHOOL OF RUNNING



Zum Laufen gehört mehr als nur zu laufen! Ein ganzheitliches Training, gemeinsam besser zu werden, Verletzungsprophylaxe, zusammen zu Wettkämpfen zu fahren, Theorieabende, Yoga und Athletiktraining: die Zippel's School of Running ist im Dezember gestartet und bietet im Frühjahr Probemitgliedschaften an.

„Wir wollten den Kunden ein breiteres Angebot als in den vergangenen Jahren bereithalten“, sagt School of Running

Trainer Yannick von Soosten. Die Zippel's Laufschule hatte bis dahin einen Einsteiger- und einen Fortgeschrittenenkurs, in denen die Schleswig-Holsteiner effizienter und besser laufen lernen konnten. Dafür mussten sie eine Zehnerkarte für das einmal wöchentlich stattfindende Training kaufen. Zu wenig ganzheitlich, fand „Zippel's“-Gründer und Inhaber Rainer Ziplinsky diesen Ansatz. Denn wer sich schon mit guter Beratung einen guten maßgeschneiderten Schuh in einem seiner Läden kaufte, der sollte die Möglichkeit haben, mindestens genauso gut und maßgeschneidert an seiner Laufkarriere arbeiten zu können. Tägliche Trainings, frei buchbar und in der Qualität hoch professionell, das waren die Ziele, als es darum ging, die Zippel's School of Running aus der Taufe zu heben.

Seit Dezember gibt es eine App, über die sich alle Interessierten anmelden können. Es gibt aktuell die Möglichkeit im

Rahmen eines kostenlosen Probemonats die Kurse auszuprobieren. Wer von dem Angebot überzeugt ist, kann eine Basis- oder Premiummitgliedschaft abschließen.

Premiummitglieder können jeden Wochentag an einem professionellen Lauftraining teilnehmen. Dazu kommen zwei Athletikkurse und ein Intervalltraining, der Dienstagslauf an der Kiellinie sowie ein Yoga-Kurs. Man kann mit der App die Kurse buchen, die zu einem persönlich und in die jeweilige Lebenswirklichkeit passen. „Ich gebe immer eine Wochenübersicht heraus, was zu wem passen würde und welche Pausen ratsam sind“, sagt Yannick von Soosten. Er ist ein Lauf-talent und arbeitet selbst und unter Aufsicht eines professionellen Trainers an seiner Karriere als Langstreckenläufer. Immer wieder gibt es Specials zu Themen wie Ernährung, Laufstil-Videoanalyse, der richtige Einsatz der Black Roll. „Oder



Foto: Lasse Popken

wir nutzen die Chance, bei solchen Terminen offene Fragen rund ums Thema Laufen zu beantworten“, so der Lauftrainer. Geplant ist auch, gemeinsam an größeren Wettkämpfen teilzunehmen und eine Community aufzubauen, denn gemeinsam zu laufen macht einfach mehr Spaß. „Jedes Training beginnt mit Laufstil- und Koordinationsschulungen. Wir achten auf gesundes und effizienteres Laufen und starten immer mit diesen Übungen, weil sie für alle Athleten wichtig sind. Ich achte genau auf den Bewegungsablauf jedes einzelnen Läufers und schaue, was wir noch verbessern können. Die erste Viertelstunde in jedem Training ist dafür reserviert“, erklärt der Trainer. Ob nun blutiger Anfänger oder schon Marathonlaufabsolvent: in der Zippel's School of Running kommen alle Teilnehmer auf ihre Kosten.

Buchbar ist das Ganze über eine Handyapp oder in einem Onlineportal. Auf diesem Weg schreibt Yannick den Mitgliedern auch Tipps und Tricks fürs Laufen und die Zeit zwischen den Trainings.

Das Basispaket kostet monatlich ab 25 Euro und beinhaltet die Option, ein Lauf- und ein Athletiktraining pro Woche zu besuchen. Das Premiumpaket gibt es monatlich ab 40 Euro. Es ermöglicht die freie und uneingeschränkte Auswahl und Buchung aller von der School of Running angebotenen Kurse und Specials, sowie zweimal wöchentlich Yoga. Zu finden ist die App in jedem App Store unter „Zippel's School of Running“.



Yannick von Soosten ist 23 Jahre alt, einer der stärksten Langstreckenläufer seiner Altersklasse und leitet das Training in Zippel's School of Running. Eigentlich ist der Student durch einen Zufall zum Laufen gekommen.

„Ich war Fußballer und bin aus Spaß mit 18 Jahren einen Marathon in Bremen mitgelaufen. Damals habe ich drei Mal die Woche Fußball gespielt und bin nebenbei jeden Tag Laufen gegangen. In Bremen bin ich auf Anhieb mit einer Zeit unter 2:50 Stunden 15. geworden“, erinnert sich von Soosten, der allerdings auch in seiner Fußballmannschaft immer einer der Ausdauerstärksten war. Auf Anraten von Fachleuten hängte er das Fußballspielen an den Nagel und konzentrierte sich fortan auf die Leichtathletik.

Bei dem erfolgreichen Jugendtrainer André Beltz lernte er in Itzehoe die ersten Grundlagen, kam dann als Student nach Kiel und trainiert seitdem bei Andreas Fuchs im TSV Kronshagen. Seine Lieblingsstrecken: 5.000 Meter, 10.000 Meter und der Halbmarathon, den Yannick in einer Stunde zwölf Minu-

ten läuft. „Auf der Langstrecke hat man Zeit. Wenn man einen Fehler begeht, dann kann man das wiedergutmachen“, sagt er und lacht. Er ist gerne unterwegs und quält sich. „Lange draußen am Wasser laufen, den Kopf freikriegen, abschalten und, weil man so lange unterwegs ist, sich mit sich selbst und dem Schmerz auseinandersetzen: das ist irgendwie cool, auch wenn sich das komisch anhört“, so Yannick von Soosten.

Text & Fotos: Sonja Paar

Die Einsteiger-Tipps vom Laufprofi

Yannick von Soosten: Regelmäßigkeit! Es ist wichtig, nicht zu viel und zu schnell zu wollen. Egal wie gut man ist, es sollte immer die passende Lockerheit dabei sein. Man sollte nicht zu viel von sich erwarten. Ausdauern braucht halt Zeit. Man muss auf seinen Körper hören und den Spaß an der Sache nicht verlieren.

SCHOOL OF RUNNING



Es ist dunkel am Montagabend kurz vor 19:30 Uhr am Uni Sportforum. Es ist dunkel, es sind nur fünf Grad, aber immerhin ohne Regen! Langstreckenläufer Yannick von Soosten wartet mit einer Tasche mit blauen LED-Lichtern auf seine Laufschüler. Der Montag ist in der vor einigen Wochen neu gegründeten „School of Running“ immer für das Athletiktraining reserviert. Nach und nach treffen rund ein Dutzend Hobbyläufer ein, stehen im Kreis und scherzen.

„Mensch Yannick, du bist ja sowieso immer sehr fürsorglich, aber heute fühle ich mich ja richtig bemuttert“, lacht Martina (46 Jahre) und nimmt die blaue LED entgegen. „Yannick hat mir heute geschrieben, dass eine lange Hose und ein warmes Oberteil für das Training rat-

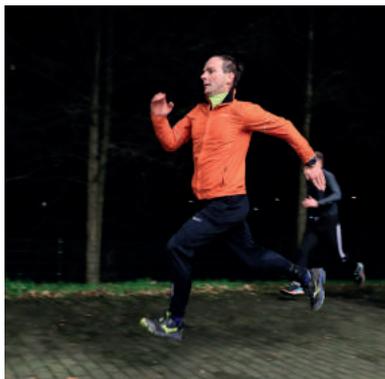
sam wären. Nicht zu vergessen, dass ein zweites Oberteil bei der Kälte auch nicht schlecht wäre“, erzählt sie. „In der vergangenen Woche kam jemand mit kurzer Hose. Das war dann für den Winter doch zu lässig, wir laufen im Athletiktraining ja nicht nur“, erklärt Yannick und verteilt die Lampen.

Manche Läufer stammen aus der Zippel's Laufschule, die nun zur School of Running geworden ist, andere Läufer sind ganz frisch dabei. Sie wissen nicht genau, was sie an dem Abend erwartet. „Keine Ahnung, Yannick hat gesagt, komm einfach vorbei, das passt schon“, sagt eine Teilnehmerin, die zum ersten Mal dabei ist. Das Training ist tatsächlich für Anfänger, wie für ambitionierte Läufer geeignet. „Wir laufen uns gleich auf der üblichen Runde ein und dann treffen wir uns da unten an der Halle, da machen wir dann Laufstilschulung und das Athletikprogramm“, gibt der Profi seinen Schülern mit auf den Weg. Die Hobbyathleten traben los und kommen ein paar Minuten später an der Halle wieder an. „Wir beginnen mit einem Stretching, vor allen Dingen für die Beine, die bekommen heute nämlich am meisten ab“, ruft Yannick und gibt die Übungen vor. Keiner der Teilnehmer ahnt, dass die Beine noch

richtig was abbekommen, doch dann geht's los.

Hüpfen, springen, tippeln, sprinten, lange Ausfallschritte, Froschsprünge und Steigerungsläufe sind von den Teilnehmern gefordert. Immer zu dritt, immer so etwa 75 Meter Strecke überbrücken, jede Übung drei Mal hintereinander. Kalt ist nun niemandem mehr, die Muskeln in den Waden, den Oberschenkeln, dem Gesäß, ja und auch die Rumpfmuskulatur kommt ordentlich in Schwung. Yannick erklärt, verbessert, gibt Tipps. Die Teilnehmer schwitzen, doch trotz der Anstrengung haben alle genug zu lachen. „Oh nee“, stöhnt eine Teilnehmerin während der drei Runden Froschsprünge. „Ja, ja wir sind ja freiwillig hier“, grinst eine Läuferin und eine weitere Teilnehmerin ergänzt: „Und letztes Mal hatte ich hinterher noch drei Tage Muskelkater“. Yannick korrigiert, lobt, motiviert, und alle bleiben während der Athletikstunde konzentriert bei der Sache.

Die Muskeln stärken, aber auch den richtigen Laufstil entwickeln, darum geht es in dem Training. Richtig kraftvoll abdrücken, die Arme effektiv zum Körper bewegen - wer schon länger dabei ist, der weiß, das bringt richtig viel. „Seitdem ich bei Yannick hier trainiere, bin



ich viel schneller geworden, obwohl ich schon lange laufe. Früher bin ich eher so vor mich hingelaufen und nun lerne ich schon seit einem Vierteljahr effektiver zu laufen. Ich habe mich tatsächlich verschleunert und das gemeinsame Training macht total viel Spaß“, sagt Martina. „Das kann ich bestätigen“, sagt Michael, der seit August dabei ist. Früher gab es einen Lauftermin und ein freies Training in der Woche. Nun gibt es

mit der School of Running jeden Tag ein Lauftraining, dazu ein Athletiktraining und einmal in der Woche Yoga. Nach einer intensiven Trainingsstunde sind alle zufrieden, aber geschafft und wissen, in der kommenden Woche sind sie wieder dabei und vielleicht kehrt der Muskelkater dann nur zwei statt drei Tage ein. „Wichtig ist die Regelmäßigkeit! Man darf nicht zu viel zu schnell wollen. Egal, wie gut man ist, es sollte immer die

passende Lockerheit dabei sein. Man sollte nicht zu viel von sich erwarten. Ausdauer braucht halt Zeit. Man muss auf seinen Körper hören und den Spaß an der Sache nicht verlieren“, gibt Yannick von Soosten den Teilnehmern noch mit auf den Weg.

Text & Fotos: Sonja Paar



Martina 46 Jahre alt
KiTa-Leiterin in einem Familienzentrum in Friedrichsort.
„Ich mache das, weil ich meinen Laufstil verbessern und schneller werden will und das klappt bis jetzt richtig gut. Ich bin seit April dabei und es lohnt sich richtig“



Michael 50 Jahre alt
selbstständiger Handwerksmeister
„Ich mache das hier, um meinen Laufstil zu verbessern und schneller zu werden. Ich bin immer so vor mich hingelaufen und das Tempo habe ich dabei nicht erhöhen können. Das war für mich der Anlass, hieran teilzunehmen. Ich bin seit August dabei, und das hat mich schon deutlich schneller gemacht und es macht immer eine Menge Spaß“.



Gyde 46 Jahre alt
„Ich bin seit eineinhalb Jahren dabei. Ich habe mich damals angemeldet, um meinen Stil zu verbessern und schneller zu werden, und das hat auch zu 100 Prozent geklappt. Das bringt richtig was, weil man die ganze Zeit beobachtet wird und geschaut wird, was man verbessern kann. Durch dieses Feedback verändert man seine Haltung und seinen Laufstil und dann kommt das Tempo dazu“.





Fanartikel



TRUE MOTION

True Motion ist die jüngste Laufschuhfirma im Zippel's Programm. Erst Mitte 2018 haben Prof. Dr. Gert-Peter Brüggemann, Andre Kriwet und Christian Arens sich zusammengetan, um einen neuen Laufschuh zu entwickeln.

Sie bezeichnen sich als Laufschuh-Enthusiasten und haben sich das bescheidene Ziel gesetzt, den besten Laufschuh der Welt zu entwickeln. Inzwischen ist True Motion mit den ersten Modellen auf dem Markt erfolgreich. Ein Gespräch mit Christian Arens von True Motion.

Herr Arens, warum haben Sie drei True Motion gegründet?

Nach über 25 Jahren von Peter und Andre in der Laufschuhentwicklung der internationalen Industrie ist der Gedanke gereift, dass Läufer einfach nicht mehr im Fokus der Laufschuhentwicklung stehen. Unser Antrieb ist aber ein anderer und deshalb haben wir uns dazu entschieden, diesen risikoreichen, aber spannenden Schritt der Gründung einer eigenen Laufmarke zu gehen.

Versuchen Sie, True Motion in nur fünf Sätzen vorzustellen

Wir versuchen, drei maßgebliche Dinge anders zu machen als alle anderen: Wir stellen die Läuferin und den Läufer und ihr optimales Lauferlebnis ins Zentrum unserer gesamten unternehmerischen Tätigkeiten. Wir nutzen unsere wissenschaftliche Expertise und entwicklungstechnische Produktionserfahrung ausschließlich für echte funktionale Benefits und nicht zur marginoptimierenden Kostenreduktion. Wir adressieren das biomechanische System des menschlichen Körpers und erklären das symptomgetriebene

Schubladendenken zu Läufer Typen und Schuhrezepturen für beendet.

Wie viele Mitarbeiter haben Sie? Wie ist Ihre Firmenphilosophie?

Bisher sind wir noch zu dritt angekommen und haben alles, angefangen bei der Schuhentwicklung und -produktion, über Marketing, Vertrieb und Kundenservice, bis hin zur Logistik und Abwicklung selber gemacht. Es macht unheimlich viel Spaß, dass wir so eng an den Läufern arbeiten können. Dennoch merken wir, dass wir nun in einigen Bereichen Verstärkung brauchen, denn der Erfolg der letzten Monate bringt neue, größere Herausforderungen.

Welche Gedanken macht sich True Motion zum Thema Nachhaltigkeit?

Wir denken derzeit intensiv über Produktionszyklen und die Lebensdauer der einzelnen Schuhmodelle nach. Ich würde aber lügen, wenn ich behaupten würde, dass unsere Schuhe derzeit nachhaltiger sind als die unserer Mitbewerber. Trotzdem ist uns das Thema sehr wichtig und „Nachhaltigkeit“ wird in naher Zukunft bei uns eine größere Rolle spielen, nachdem wir jetzt den ersten Schritt der Markteinführung hinter uns haben.

Was ist für Sie das wichtigste Verkaufsargument für Ihre Produkte?

Eindeutig unsere innovative U-TECH Technologie. Sie ist inspiriert von der Form und Funktion des menschlichen

Fußes und reduziert Fehlbewegungen beim Laufen. Diese Fehlbewegungen werden bei herkömmlichen Laufschuhen häufig von festen und stützenden Elementen verursacht. U-TECH hingegen besteht aus unserem neu entwickelten, relativ weichen TPU-Schaum, dem U-TECH-Foam, und hat eine einzigartige U-Form. Dadurch wird bei jedem Fußaufsatz der Kraftangriffspunkt zentriert, wodurch insbesondere schädliche Drehkräfte auf das Knie minimiert werden. U-TECH setzt an der Ursache von Fehlbewegungen an und versucht nicht erst, anschließend die Probleme zu beheben. Das alles führt zu einem einzigartigen Lauferlebnis. Wir glauben, dass das Thema Überpronation somit nicht eines der Themen bei der Schuhauswahl sein sollte und sehen dies als veraltet an, da es nicht die Ursache der Probleme der meisten Läufer ist.

Wenn Sie zehn Jahre in die Zukunft schauen, wie sieht es dann bei True Motion aus?

Unser Ziel ist es, so viele Läufer wie möglich von True Motion und unserem innovativen Ansatz zu überzeugen. Demnach hoffe ich, dass wir uns in 10 Jahren bei den Läuferinnen und Läufern etabliert haben und dass sie unsere Laufschuhe lieben werden.

Sonja Paar



Made in Germany seit 125 Jahren: die Marke FALKE ist für Socken das, was Tempo für Taschentücher und Tesa für Klebebänder ist. Auch zahlreiche Sportler setzen bei der sensiblen Zone zwischen Fuß und Sportschuh auf die maßgeschneiderten Socken und Strümpfe des Traditionsunternehmens aus Schmallenberg im Sauerland und dessen Produktlinie „FALKE ErgonomicSport System“

Die Firma FALKE wurde 1895 gegründet und hat über 3.000 Mitarbeiter.

Wir fragten Stefanie Wimmer von FALKE, was die Socken so besonders macht.

Das FALKE Ergonomic Sport System unterstützt jeden Sportler, seine individuellen Ziele zu erreichen. Sportler, Sportwissenschaftler, Mediziner und Orthopäden geben uns dabei den Input, um unsere Produkte optimal auf die Bedürfnisse unserer Kunden auszurichten. Damit schafft FALKE Produkte, die den Sportler vor Verletzungen schützen, ihm helfen, sein Leistungspotenzial auszuschöpfen und natürlich auch Spaß am Sport zu haben.

Was ist die wichtigste Produkteigenschaft für Ihre Socken?

Die wichtigste Produkteigenschaft ist die perfekte Passform dank rechter und linker Zehenform und Polsterung sowie abgestimmte Damen- und Herrenmodelle. Wer FALKE Socken trägt, hat dank einer feuchtigkeitsleitenden Materialkonstruktion trockene Füße. Das ist extrem wichtig, denn damit minimiert sich das Blasenrisiko. Des Weiteren steht FALKE für Vielfalt. Wir bieten verschiedenste Modelle mit unterschiedlich starker Polsterung für die individuellen Anforderungen, z.B. beim Laufen.

Was meinen Sie, wie wichtig sind für Läufer verschiedene Socken/ Strümpfe für die verschiedenen Jahreszeiten?

FALKE bietet verschiedene Materialkombinationen für unterschiedliche klimatische Bedingungen an (wie z.B. kühlende Materialien oder wärmende Merinowolle). Wir raten davon ab, im selben Schuh unterschiedlich starke Socken zu tragen, da dadurch die Funktionalität und der Komfort des Schuhs eingeschränkt werden kann. Grundsätzlich sollten der Schuh und der Strumpf im Verkauf eine Einheit bilden und dann auch beim Laufen so getragen werden.

Wie nachhaltig ist FALKE?

FALKE produziert die Sportstrümpfe ausschließlich in eigenen FALKE Werken in Europa und zu 98 % in Deutschland. Das garantiert hohe soziale Standards und minimiert die Transportwege. Wir optimieren ständig alle Produktionsschritte bis hin zum fertigen Produkt. Wo immer möglich verwenden wir nachwachsende Rohstoffe wie Baumwolle, Lyocell oder Merinowolle. Wir verzichten bei der Verpackung auf den Einsatz von Plastik und werden unsere Verpackung im nächsten Jahr auf Recyclingpapier umstellen.

Wie viele verschiedene Materialien nutzen Sie bei FALKE?

Es gibt kein Material, welches für alle Verwender die perfekten Eigenschaften hat, daher gibt es bei FALKE einige unterschiedliche Materialkombinationen. Um die optimale Funktion zu gewährleisten, setzen wir bei allen

Socken eine Kombination aus verschiedenen Materialien ein. Allein bei den Laufsocken setzen wir acht unterschiedliche Grundmaterialien ein. Da diese in jedem Strumpf andere Garnstärken haben, kommen wir auf weit über 100 unterschiedliche Varianten.

Gibt es eine eigene Forschungsabteilung und stehen Produktneuerungen an?

FALKE hat eine eigene Produktentwicklung sowie ein eigenes Labor, um unterschiedliche Material- und Funktionstests durchzuführen. Wir arbeiten aber auch mit Wissenschaftlern verschiedener Disziplinen sowie mit unterschiedlichen Materialprüfinstituten zusammen. Unser Labor und die Produktentwicklung testen und forschen ständig an neuen Produkten. Hierzu arbeiten wir auch mit unseren Vorlieferanten zusammen und optimieren so ständig die Funktionalität unserer Endprodukte. Extrem wichtig ist für uns auch die Zusammenarbeit mit Sportlern und externen Experten für die unterschiedlichen Bereiche. Die Idee zum FALKE Achilles und dem FALKE Stabilizing entstand aus dem Feedback der Sportler. Gemeinsam mit Sportmedizinern haben wir dann diese Funktionsanforderungen in eine Produktidee umgesetzt und schließlich am Markt eingeführt.

Text: Sonja Paar, Fotos: Falke



Es ist mehr als drei Jahrzehnte her, dass Bill Gore mit einer GIRO Jacke an den Markt ging. 1985 war die wasser- und zugleich winddichte „Gore-Tex“ Jacke zum Radfahren ein Meilenstein in der Geschichte der Sportbekleidung.

„Bill Gore gründete unser Unternehmen auf Basis von Überzeugungen und Prinzipien, die uns in unseren Entscheidungen, in unserer Arbeit und in unserem Verhalten inspirieren und leiten. Wir bei GORE® Wear sind überzeugt, dass jeder in der Lage ist, Außergewöhnliches zu erreichen“, ist auf der Website zu lesen.

Die Geschichte GORE entstammt der Innovationstradition von W. L. Gore & Associates, einem 1958 gegründeten amerikanischen Technologie-Unternehmen. Inzwischen ist GORE zu einem weltweit tätigen Unternehmen geworden, das Produkte für unterschiedlichste Bereiche wie medizinische Ausrüstung, Raumfahrt, Musikinstrumente, Berufsbekleidung, Schuhe und Sportbekleidung entwickelt. Das Herzstück all dieser Innovationen ist immer dieselbe einzigartige Technologie, das Polymer Polytetrafluorethylen (PTFE). Sportler in allen Ländern der Welt tragen GORE-Bekleidung. Auch Zippel's Läuferwelt empfiehlt die speziell für Athleten entwickelte Kleidung.

Uwe Befeld von GORE stand uns für seine Produkte Rede und Antwort.

Wie wichtig ist die richtige Bekleidung für einen Läufer?

Läuferei geht es wie allen Sportlern: sie wollen sich auf ihren Sport konzentrieren können. Und dazu brauchen sie Kleidung, die sie schützt (etwa vor Wind, Regen und Kälte) und die kom-

fortabel ist, d.h. die Bekleidung muss atmungsaktiv sein, sich auf der Haut angenehm anfühlen und darf die Bewegungen nicht einschränken. Umgekehrt kann falsche Bekleidung dazu führen, dass man das Laufen nicht mehr genießen kann, weil man friert, auskühlt, überhitzt oder sich ständig über Details ärgert.

Gibt es Unterschiede für die verschiedenen Jahreszeiten?

Klar, wenngleich das Grundbedürfnis immer gleich bleibt: Läufer sollen und wollen sich beim Sport wohlfühlen und geschützt bleiben. Im Winter ist der Schutz vor Wind und Nässe sicher vorherrschend, während im Sommer leichte, atmungsaktive und schnell trocknende Klamotten wichtig sind.

Was macht GORE dort zu einem herausragenden Produkt?

Wir designen jedes einzelne Produkt so, dass Läufer einen Nutzen davon haben. Das fängt mit der Auswahl der Materialien an und geht bis hin zur Platzierung von Nähten, Taschen oder Reflex-Panels. Nichts wird dem Zufall überlassen!

Gibt es für Sie ein Lieblingsprodukt?

Die R 7 GORE-TEX SHAKEDRY™ Trailhooded Jacke: so leicht, so atmungsaktiv, so gut vor Regen schützend gibt es keine zweite Laufjacke. Das Tolle dabei: sie spielt ihre Stärken nicht nur bei Regen aus, sondern trägt sich auch

wunderbar bei Wind und Kälte. Sie ist auch bei jedem längeren Lauf dabei und passt dabei mit ihrem minimalen Packvolumen in jeden noch so kleinen Laufrucksack.

Ein persönlicher Blick in die Zukunft: Was wird sich bei GORE in 5 bis 10 Jahren geändert haben?

Ich glaube, wir werden in Zukunft noch mehr verschiedene Sportarten und noch spezifischere Produkte anbieten können. Was aber bleiben wird, ist unsere Herangehensweise: erst wenn wir wirklich verstehen, was die Bedürfnisse der Sportler sind, machen wir uns an die Arbeit und entwickeln Produkte, die ihnen tatsächlich helfen.

Text: Sonja Paar, Foto: Gore

IMMER RICHTIG ANGEZOGEN

Sonne, Wind, Regen, Schnee?

In Schleswig-Holstein gibt es kein schlechtes Wetter, nur die falsche Bekleidung. Das gilt auch für Läufer. Richtig verpackt lässt es sich in jeder Jahreszeit gut laufen. Erste und wichtigste Regel dabei: Suchen Sie sich gut passende Funktionsbekleidung aus. Baumwolle eignet sich nicht für die sportliche Runde durch die Natur, denn diese saugt sich mit der Körperfeuchtigkeit voll und lässt Sie nach kurzer Zeit frieren. Atmungsaktive Kleidung gibt die Körperfeuchtigkeit ab

und sorgt damit für ein angenehmes Laufgefühl. Ansonsten gilt: Lieber etwas zu dünn anziehen und dann warm laufen. Wer rausgeht und erst einmal ein bisschen fröstelt, bevor er losläuft, der hat alles richtig gemacht. Zu warme Kleidung ist zwar zu Beginn angenehm, doch schon nach zehn Minuten lockeren Laufens ist es zu warm und die ersten Schweißausbrüche belasten die Funktionsbekleidung.



FRÜHLING

Zart sprießen die ersten Frühlingsblüher aus der Erde und die Blätter an den Bäumen zeigen ein frisches Grün. Frühling ist die beste Jahreszeit, um wieder mit dem Laufen zu beginnen. Wenn die Sonne hoch am Himmel steht, kann es schon richtig warm sein. Doch Achtung - der Winter verabschiedet sich nur langsam. Hängen Sie die Laufjacke aus dem Winter nicht zu weit weg. Sie werden sie an manchen Tagen noch brauchen. Empfehlenswert für diese Jahreszeit sind ein Langarmshirt und Knee Tights. An die Füße gehören kurze, aber dicke Socken, wie RU4 von Falke, und auf den Kopf an kälteren Tagen noch ein Stirnband. Wer leicht friert, sollte mehrere Schichten übereinander ziehen. Eine Jacke ersetzt gegebenenfalls eine Kleidungsschicht. Für nasse Tage gehören Mütze und Jacke von Gore noch in den Kleiderschrank jedes Läufers.



SOMMER

Heiße, lange Tage, intensive Sonneneinstrahlung, wenig Wind, aber kurze kühle Nächte. Die vergangenen Sommer hatten es in sich, und in Schleswig-Holstein konnte so mancher Urlauber das Gefühl bekommen, gerade an der italienischen Adria entlang zu spazieren. Somit ist die Bekleidungsempfehlung für diese Jahreszeit: Tragen Sie nur etwas mehr als Nichts! Eine kurze Hose, ein dünnes kurzes Shirt oder ein Singlet bzw. ein Top. Dünne Socken der Kategorie RU 5 von Falke machen sich gut als Schicht zwischen Schuh und Fuß. Auf den Kopf gehört eine Laufcap, die gegen die Sonneneinstrahlung schützt. Sollte es doch mal regnen, empfiehlt sich eine dünne Laufjacke gegen Feuchtigkeit und Wind.





HERBST

Der erste Sturm zerrt die bunten Blätter von den Bäumen. Regen prasselt gegen die Fensterscheiben. Die dunkle Jahreszeit beginnt. Achten Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit darauf, für Auto- und Radfahrer gut sichtbar zu sein. Eine reflektierende Weste kann helfen, wenn Sie ansonsten nur dunkle Laufbekleidung tragen. Nun ist es an der Zeit, auf eine lange, dünne Tights umzuschwenken. Das Langarmshirt lässt sich an kälteren Tagen mit einer Weste verstärken, die den Körper auf Temperatur hält. Ein Stirnband wärmt die Ohren. Eine Gore-Jacke sorgt dafür, dass Wind und Regen draußen bleiben und der Schweiß trotzdem abtransportiert wird.





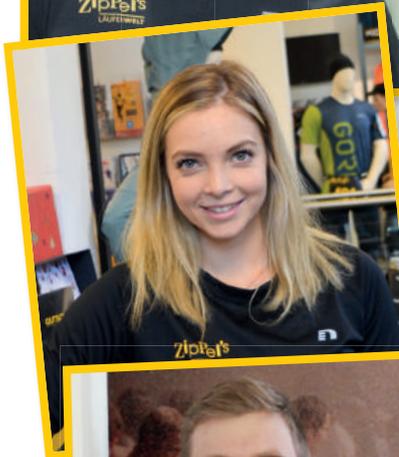
WINTER

Sehr kurze Tage, Frost in der Nacht, vielleicht ein bisschen Schnee: Der Winter ist für Läufer oft eine Herausforderung. Erst einmal aus dem warmen Wohnzimmer und von der Couch bewegen, raus an die frische Luft. Wer das geschafft hat, steckt schon mittendrin im Winterlaufvergnügen. Nun ist das Zwiebelprinzip beim Einkleiden angesagt. Dicke Socken mit einem Anteil an Merinowolle sorgen für warme Füße auf dem kalten Boden. Eine warme Lauftight mit Windstopper schützt die Beine. Auf jeden Falls sollte jeder Läufer über enganliegende Funktionsunterwäsche nachdenken. Für sehr kälteempfindliche Sportler gibt es diese von Falke

mit einem Anteil an wärmender Merinowolle. Darüber lässt sich gut ein Langarmshirt, eine Weste und/oder, je nach Witterung, eine atmungsaktive Gore-Jacke tragen. Die Hände freuen sich über ein Paar Handschuhe, der Hals über einen dünnen Schlauchschal und auf den Kopf gehört im Winter auf jeden Fall eine Mütze. Da die Tage sehr kurz sind, kommt wohl jeder Läufer in die Verlegenheit, auch bei Dunkelheit auf die Piste zu gehen. Also sorgen Sie mit Reflektionsbändern oder -westen für Ihre eigene Sicherheit und vergessen für die eigene Sicht nicht, eine gute, helle Stirnlampe einzupacken.

Text & Fotos Sonja Paar

ZIPPEL'S MITARBEITER







Zippel's: Vom Fachgeschäft zur Kultmarke



Foto: central-studios.de

Was mit dem ersten Lauf-Fachgeschäft als Pionierarbeit in Schleswig-Holstein begann, ist heute landesweit bekannt: Zippel's Läuferwelt ist mehr als nur ein Ladengeschäft. Mit seinen fünf Filialen und beliebten Laufveranstaltungen ist das Unternehmen längst selbst zu einer Kultmarke geworden, die nicht mehr aus der Läuferzene im Norden wegzudenken ist.

Wenn Rainer Ziplinsky an die Eröffnung seines allerersten Ladens am 11. Dezember 1982 zurückdenkt, huscht sofort ein Lächeln über sein Gesicht.



Das richtige Gespür, harte Arbeit, gute Kontakte und auch ein wenig Glück haben ihn dahin gebracht, wo er heute ist, erzählt er. Er war schon immer ein Querdenker, der fest an seinen Traum glaubte und bereits in jungen Jahren alles auf eine Karte setzte: Laufschuhe.

Eigentlich arbeitete Rainer Ziplinsky

Anfang der 80er-Jahre bei einer großen Versicherung als Programmierer. Guter Job, tolle Zukunftsaussichten, ein sicherer Arbeitsplatz. Doch all das reichte ihm nicht. Das Laufen war schon in jungen Jahren seine große Leidenschaft, welcher er den Großteil seiner Freizeit widmete. Zunächst blieb es aber nur ein Hobby. Irgendwann wurde es ihm dann zu eng am Schreibtisch. „Immer die gleichen Menschen um einen herum, keine wirklich neuen Impulse: Das war mir nicht genug“, erzählt Ziplinsky. Ihn reizte die weite Welt, die fremden Menschen, die neuen Herausforderungen. Die Idee eines Fachgeschäfts für Laufschuhe kam in seinen Kopf. Da aber Adidas und Puma ihn nicht beliefern wollten, weil sie sich nur auf die großen Läden konzentrierten, schienen seine Pläne aussichtslos - bis einer seiner engen Freunde anfang, bei Nike als Außendienstmitarbeiter zu arbeiten. Er sprach ihm gut zu, er solle dennoch einen Laden eröffnen und einfach auf Nike-Schuhe setzen. Damals war die Marke in Deutschland weniger bekannt. Trotzdem wagte Rainer Ziplinsky den Schritt und eröffnete nur ein Vierteljahr später seinen allerersten Laden, der heute noch immer in der

Rathausstraße ist. Zu dieser Zeit war Rainer Ziplinsky 30 Jahre alt und das Lauf-Fachgeschäft das erste seiner Art in Schleswig-Holstein. Damals war die Ladenfläche allerdings noch etwas geringer als heute. Auf 45 Quadratmetern präsentierte er seine Nike-Schuhe. Die Ladeneinrichtung hatte er vom Vermieter, einem Optiker, übernommen. Knapp 100.000 D-Mark musste er in den Laden investieren – das meiste davon gab er für die Schuhe aus.

Das Geschäft lief ein wenig schleppend an, denn der Winter gilt schließlich nicht als die beliebteste Jahreszeit für Läufer. Und die enormen Schneemassen im Februar hätten fast dafür gesorgt, dass an einem Tag gar kein Paar Schuhe über den Verkaufstresen gegangen wäre. Doch kurzfristig kam dann doch noch ein kaufwilliger Kunde herein, erinnert sich Ziplinsky. Bis heute ist kein Tag vergangen, an dem nicht mindestens ein Paar Schuhe bei Zippel's verkauft wurde.

Der Hype um Nike

Mit dem Hype um die Kultmarke Nike im Jahr 1983 kam dann der große Durch-



bruch. Denn Sportschuhe galten plötzlich als hip und alltagstauglich. „Am Nachmittag hingen die Kids hier bei mir im Laden rum und bestaunten die neuesten Modelle“, erinnert er sich. Selbst teure Modelle von bis zu 199 D-Mark gingen über den Ladentisch. Mehr und mehr Marken wurden ins Sortiment aufgenommen und auch Adidas und Puma belieferten Zippel's inzwischen.

Nach nur vier Monaten stellte Ziplinsky schon seinen ersten Mitarbeiter ein – eine studentische Aushilfskraft. Nach einigen Zwischenstopps ist Olaf Apenburg inzwischen wieder zu Zippel's Läuferwelt zurückgekehrt – allerdings schon lange nicht mehr als Aushilfe, sondern als Prokurist. Der Laden in der Rathausstraße wurde nach und nach vergrößert. Heute werden hier auf 160 Quadratmetern Ladenfläche Schuhe, Sportbekleidung und Sport-Equipment angeboten.

Zweiter Store erst nach vielen Jahren

Mit der Eröffnung eines zweiten Ladens wartete Rainer Ziplinsky ganze 19 Jahre. „Ich habe viele Geschäftsinhaber scheitern sehen. Selbst wenn der erste Laden gut läuft, heißt das noch lange nicht, dass man mit einem zweiten wieder Erfolg hat“, sagt er. 2001 öffnete Zippel's Läuferwelt in Flensburg dann seine Türen. Auch heute noch befindet

sich der Laden in der Marienallee. Der Plan ging auf. Die dänischen Kunden kamen und kommen auch heute noch. Weitere Läden in Norderstedt, Lübeck und auf Sylt folgten.

Warum das Konzept überall aufging? Rainer Ziplinsky glaubt, es liege daran, dass sie sich immer treu geblieben sind und auf das fokussiert haben, was sie besonders gut können: ehrlich und echt zu beraten. Deshalb sind fast alle Verkäufer auch selber leidenschaftliche Läufer – alle mit verschiedensten Motivationen, alle mit unterschiedlicher Intensität. Sie wissen, wovon sie sprechen und können diese Emotionen auch transportieren. „Unsere Kunden kommen zu uns, weil sie gut beraten werden wollen. Sie gehen nicht einfach in einen Laden und kaufen sich irgendwelche Schuhe. Sie sprechen mit uns, berichten vielleicht auch über ihre Probleme beim Laufen, ihre Lieblingsstrecken und tauschen sich aus. So etwas findet man längst nicht überall.“

Zippel's als Veranstalter

Um Emotionen geht es neben dem Schuhverkauf auch bei den Läufen, die heute fester Bestandteil des Unternehmens sind. Zippel's Läuferwelt hat sich längst als Veranstalter einen Namen in Schleswig-Holstein gemacht. Dabei fiel Rainer Ziplinsky der Kiel.Lauf geradezu

vor die Füße. Eigentlich hatte der Verein Fortuna Wellsee den Lauf ins Leben gerufen. Doch als dieser die Veranstaltung nach 16 Jahren nicht mehr ausrichten wollte, übernahm Ziplinsky. „Eigentlich nur, weil ich es sonst so schade gefunden hätte, wenn der Kiel.Lauf nicht mehr gewesen wäre“, sagt er. Inzwischen haben er und sein Team den Lauf immer weiterentwickelt und ein großes Volksfest für die ganze Familie aus dem einstigen kleinen Wettbewerb gemacht. Mit dem Lauf zwischen den Meeren und dem Business Run folgten weitere Veranstaltungen, die von Zippel's organisiert werden. Eine Vollzeit-Mitarbeiterin ist bei Zippel's Läuferwelt das ganze Jahr über mit der Organisation der Laufveranstaltungen beschäftigt – unterstützt wird sie von Olaf Apenburg, der ihr, neben vielfältigen Aufgaben in der Verwaltung, mit Rat und Tat zur Seite steht. Die Laufevents sind inzwischen längst ein eigener Geschäftszweig des Unternehmens. Dabei gehe der Wert dieser Events - insbesondere der des Kiel.Laufs – weit über ein Geschäftsmodell hinaus. Die Veranstaltungen sind von Zippel's nicht mehr wegzudenken. Sie haben dafür gesorgt, dass die Marke landesweit so bekannt geworden ist. „Für uns haben alle Events einen unglaublichen Wert“, so Ziplinsky. Trotzdem macht er deutlich: Das Kerngeschäft ist und bleibt der Handel.

Text: Jana Walther

ZIPPEL'S STANDORTE



Zippel's Läuferwelt am Standort Kiel



Das Kieler Geschäft ist das Flaggschiff der Zippel's Läuferwelt. In der Rathausstraße, gegenüber dem Opernhaus, liegt es zwar nicht direkt in der Haupteinkaufsstraße, doch die Kunden kommen trotzdem. Denn das Fachgeschäft ist in der Läuferzene bekannt und hat sich, auch dank des Kiel.Laufs, in Kiel und Umgebung lange einen Namen gemacht. Was auf 45 Quadratmetern

angefangen hat, ist inzwischen auf eine Fläche von 160 gewachsen. Auch das Sortiment ist in mehr als 30 Jahren Ladengeschichte stetig größer geworden. Neben Laufschuhen gibt es eine große Auswahl an Sportbekleidung, Sport-Equipment und Fitness-Ernährung.

Rathausstraße 2, 24103 Kiel
Tel. 0431 93112

Zippel's Läuferwelt am Standort Flensburg

Nach 19 erfolgreichen Jahren Zippel's Läuferwelt in Kiel wagte Rainer Ziplinsky den Schritt in die Expansion und eröffnete 2001 in Flensburg das zweite Lauf-Fachgeschäft. Noch heute befindet sich der Laden in der Marienallee im Südwesten der Stadt. Neben Laufbegeisterten aus Flensburg und dem Umland kommen auch viele

dänische Kunden, um bei Zippel's ihren perfekten Laufschuh zu finden. Da ist es natürlich von großem Vorteil, dass eine der langjährigsten Mitarbeiterinnen von Zippel's Läuferwelt jetzt sogar die dänische Sprache lernt.

Marienallee 8, 24937 Flensburg
Tel. 0461 5008303



Zippel's Läuferwelt am Standort Norderstedt

Auch vor den Toren Hamburgs hat sich Zippel's als Marke etabliert. In der Ulzburger Straße finden die Mitarbeiter dank individueller Laufbandanalyse für jeden Kunden den perfekten Schuh. Dabei wirkt der offenen gestaltete Laden besonders einladend. Filialleiter Bastian Foedisch sieht das Laufen vielmehr als ein Lebensgefühl als nur einen Sport an - und dieses Gefühl wird auch

in seinem Laden gelebt. Die Norderstedter Filiale hat es seit ihrer Eröffnung Anfang 2015 geschafft, trotz der großen Konkurrenz, die in Hamburg lockt, viele Stammkunden für sich zu gewinnen.

Ulzburger Str. 375, 22846 Norderstedt
Tel. 040 35777254



Zippel's Läuferwelt am Standort Lübeck



Im Lübecker Zippel's Geschäft erwarten die Kunden zwei echte Profis: Kerstin und Frank Kühnmann kommen selbst aus der Läuferzene und betreiben den Laden als ihre eigene Filiale. Jahrelang haben sie das Laufen erfolgreich im Leistungssport betrieben und auch heute noch gehört Laufen zu ihren liebsten Freizeitbeschäftigungen. Ihre Leidenschaft und ihre in Jahr-

zehnten gesammelten Erfahrungen im Laufsport geben sie an ihre Kunden weiter. „Wir haben unser Hobby zum Beruf gemacht“, sagen die beiden Laufprofis. Rainer Ziplinsky haben sie bereits in den 90er-Jahren beim Kiel.Lauf kennengelernt.

Beckergrube 24-26, 23552 Lübeck
Tel. 0451 50612752

Zippel's Läuferwelt am Standort Sylt

Das jüngste Geschäft der Zippel's Läuferwelt ist zugleich auch das nördlichste: Auf Sylt kommen Läufer seit Frühjahr 2016 auf ihre Kosten. Direkt in der Westerländer Einkaufsstraße, nur einen Steinwurf vom Strand entfernt, befindet sich der Laden. Das Team kümmert sich nicht nur um die einheimischen Läufer; in den Sommermonaten wollen auch viele Touristen neben

der Insel auch den perfekten Laufschuh für sich entdecken. Unter den Urlaubern sind inzwischen viele Stammkunden, unter anderem aus Düsseldorf und Stuttgart, die auch in den Ferien laufen wollen.

Elisabethstraße 1A, 25980 Sylt
Tel. 04651 2995350



Gesundheit? Coach!

Das online Gesundheitstraining der Techniker

Unser **TK-GesundheitsCoach** hält online einige Challenges für Sie bereit, wenn es um Ihre gesundheitlichen Ziele geht. Eigentlich ist es auch nicht nur ein einziger Coach, sondern sieben Spezialisten zu den Themen Antistress, Burnout, Diabetes, Ernährung, Fitness, Kopfschmerz und Nichtrauchen. Wir beraten Sie gern.

www.tk.de

TK
Die
Techniker



START EVENT

Lauf Kalender 2020

Januar

Datum	Veranstaltung	Ort
05.01	18. Neujahrslauf Wedel	Wedel
05.01	10. Winterlaufserie Dänischen Wohld.	Altenholz/Klausdorf
05.01	3. der reporter Lauf	Neustadt i.H.
05.01	41. Winterstraßenlaufserie Dreisdorf	Dreisdorf
11.01	1. Lauf Cross- und Waldlaufserie 2020	Weddingstedt
19.01	42. Lümmellauf	Ahrensburg
19.01	10. Winterlaufserie Dänischen Wohld	Altenholz/Klausdorf
19.01	41. Winterstraßenlaufserie Dreisdorf	Dreisdorf

Februar

Datum	Veranstaltung	Ort
01.02	2. Crosslauf Cross- und Waldlaufserie 2020	Nordhastedt
02.02	10. Winterlaufserie Dänischen Wohld	Altenholz/Klausdorf
02.02	41. Winterstraßenlaufserie Dreisdorf	Dreisdorf
02.02	Falkenwiese Stadioncross	Lübeck
22.02	26. familia Kiel-Marathon	Kiel
29.02	3. Lauf Cross- und Waldlaufserie 2020	Burg

März

Datum	Veranstaltung	Ort
15.03	3. Syltlauf	Sylt
15.03	38. Loop över de Kammbarg	Joldelund
22.03	17. Sparkassen Ostseelauf	Timmendorfer Strand
22.03	10. Flensburger Stadtwerke Lauf	Flensburg
22.03	15. Knicklauf	Schmalensee
22.03	9. Donner Frühlingslauf	St. Michaelisdonn
29.03	41. Travelauf	Bad Oldesloe
29.03	32. Kieler Hochbrückenlauf	Kiel

April

Datum	Veranstaltung	Ort
05.04	12. Elbelauf Brunsbüttel	Brunsbüttel
11.04	Kirschenholz-Lauf.	Schillsdorf
19.04	Haspa Marathon	Hamburg
25.04	12. Viöler Straßenlauf.	Viöl
26.04	4. Wedeler Halbmarathon	Wedel
26.04	32. Eckernförder Stadtlaf	Eckernförde
26.04	Rethwischer Windmühlenlauf	Rethwisch

Datum	Veranstaltung	Ort
01.05	11. Meldorfer Brückenlauf/Westküstenhalbmarathon	Meldorf
01.05	31. Kaltenkirchener Stadtlauf	Kaltenkirchen
03.05	Stadtwerkelauf Niebüll	Niebüll
08.05	22. Lübecker Frauenlauf	Lübeck
08.05	34. Lauf, Rund um Burg.	Burg/ Dithmarschen
09.05	23. Gerolsteiner Helgoland-Marathon	Helgoland
09.05	11. NOSPA Straßenlauf Hattstedt	Hattstedt
09.05	5. Renault L&Z Nightrun Bornhöved	Bornhöved
09.05	14. Karl-Heinz Jost Ultra Marathon	Husum
10.05	26. Ottendorfer Kanallauf	Ottendorf
10.05	34. Schleswiger VR Bank Stadtlauf	Schleswig
13.05	22. Immelmannlauf	Kropp
15.05	13. Henstedt-Ulzburg läuft	Henstedt-Ulzburg
16.05	21. Störlauf	Itzehoe
16.05	21. Itzehoer Störlauf	Itzehoe
16.05	10. Südenseelauf	Sörup
17.05	17. Grömitzer Sun-Run	Grömitz
17.05	16. Ostufer Fischhallen-Lauf	Kiel
21.05	18. Steinburg Ultra Marathon	Hohenaspe
24.05	19. Mielkendorfer Meile	Mielkendorf
27.05	AOK-Business.Run Kiel	Kiel
28.05	20. Bredenbeker Waldlauf	Bredenbek
30.05	28. Glücksstädter City-Lauf	Glücksstadt
31.05	20. Bosauer Volkslauf	Bosau /OT Hutzfeld

Mai

Datum	Veranstaltung	Ort
01.06	10. Krooger Waldlauf	Kiel
05.06	36. Heider Abendlauf	Heide
06.06	15. Lauf zwischen den Meeren	Husum-Damp
07.06	24. ARRIBA Stadtlauf Norderstedt	Norderstedt
07.06	20. Gettorf Lauf	Gettorf
12.06	31. Holstenküstenlauf	Neumünster
13.06	27. Stockseer Abendlauf	Stocksee
13.06	22. Brokstedter Dorflauf	Brokstedt
13.06	10. Fehmarn Marathon	Wallnau
14.06	16. Barmstedter Stadtlauf	Barmstedt
14.06	5. Donatus-Lauf	Hamburg
14.06	14. Stadtlauf, Kappeln Rund	Kappeln
14.06	19. Nospa Langenberg Waldlauf	Enge-Sande
14.06	32. Rund um Ratekau	Ratekau
19.06	3. Tine-Flugplatzlauf	Husum/Schwesing
19.06	20. Brunsbüttel Citylauf	Brunsbüttel
20.06	8. Soanafeld-Lauf	Schenefeld
21.06	19. Eckernförder Bank Staffelmaraathon	Eckernförde
28.06	4. Flensburg liebt dich Marathion	Flensburg
28.06	31. Deich- und Salzwiesenlauf	Schönberg

Juni

Datum	Veranstaltung	Ort
03.07	31. Büsumer Volkslauf	Büsum
12.07	37. Pönitzer Volkslauf	Pönitz
18.07	17. Gegen den Wind Seemeilenlauf	St.Peter-Ording
31.07	32. Mitternachtslauf Heiligenhafen	Heiligenhafen

Juli

Datum	Veranstaltung	Ort
02.08	8. Seemeilenlauf Friedrichskoog	Friedrichskoog
07.08	14. Buntekuhlauf- Lauf aus den Sommerferien	Lübeck
08.08	34. CJ Schmidt Hafentagelauf	Husum
09.08	35. Stadtwerke Europalauf	Neustadt i.H.
09.08	20. Dickseelauf	Bad Malente
14.08	30. Borener Meile	Boren
16.08	36. Großenbroder Sund-und Küstenlauf	Großenbrode
21.08	28. Osterrönfelder Moorlauf	Osterrönfeld
22.08	21. Birklauf	Gelting
22.08	24. Möllner City-Lauf	Mölln
26.08	15. Bokeler Windmühlenlauf	Bokel
28.08	27. Rund um den Holtenauer Leuchtturm	Kiel-Holtenau
30.08	10. AOK Volks- und Spendenlauf	Bad Segeberg

August

September

Datum	Veranstaltung	Ort
04.09	33. Südseitenlauf	Brunsbüttel
05.09	38. Fischbeker Volkslauf	Elmenhorst
06.09	18. Hohenasper Volkslauf	Hohenaspe
06.09	14. Handewitter Sommerlauf	Handewitt
13.09	33. Kiel Lauf powered by Förde Sparkasse	Kiel
13.09	16. Bramstedter Brückenlauf	Bad Bramstedt
13.09	Lauf durch die Osterdörfer	Arlewatt
20.09	20. Bordesholmer Seelauf SEE&RUN	Bordesholm
20.09	10. Schleswiger Treppenlauf	Schleswig
20.09	17. Lohelauf	Wentorf bei Hamburg
20.09	33. City-Lauf Lübeck	Lübeck
27.09	22. Märner Kohltagelauf	Marne
27.09	37. Schusterlauf	Preetz
27.09	12. Wedelbrooker Dorflauf	Weddelbrook
27.09	20. Elmshorner Stadtlauf	Elmshorn
27.09	47. BMW Berlin-Marathon	Berlin

Oktober

Datum	Veranstaltung	Ort
03.10	12. Duvenstedter Dorflauf	Alt Duvenstedt
25.10	13. Stadtwerke Lübeck Marathon	Lübeck
25.10	34. Schafstedter VRWK Herbstlauf	Schafstedt

November

Datum	Veranstaltung	Ort
01.11	40. Tiergarten-Cross	Schleswig
01.11	37. Herbstlauf, Rund um den Binnensee	Lütjenburg
07.11	10. Bokeler 6 Stundenlauf	Bokel
15.11	25. Elmshorner Cross	Elmshorn
15.11	33. Lila-Eule-Cross	Kappeln
29.11	31. Ratzeburger Adventslauf	Ratzeburg

Dezember

Datum	Veranstaltung	Ort
06.12	37. Klausdorfer Nikolauslauf	Schwentinental
13.12	36. Flensburger Adventslauf	Flensburg
27.12	21. VR-Bank Silvesterlauf	Oeversee
31.12	47. Kieler Silvesterlauf	Kiel-Ellerbek
31.12	37. Pönitzer Silvesterlauf	Pönitz
31.12	22. Möllner Silvesterlauf	Mölln

FRESH^X FOAM

880



SOFT BUILT SMARTER





Fotos: FinisherPix®

Lasses Ironman

Unser Mitarbeiter Lasse beim Ironman Hamburg 2019

Tausendmal bin ich diesen Moment in meinem Kopf durchgegangen. Endlose Male habe ich mir vorgestellt, wie es sich wohl anfühlen wird, wenn ich auf die letzten Meter der Laufstrecke und dann auf den roten Teppich laufe. Jeden Schmerz, den ich je gespürt habe, habe ich in Gedanken auf diese Szenerie angewendet und vorzufühlen versucht, wie es sein wird. Ich bin bereits so weit gekommen, aber immer noch nicht da. Zu meiner Linken sehe ich bereits den Ab-

zweiger, der von der normalen Laufstrecke zum Ziel auf dem Rathausplatz führt. Aber ich muss leider noch einmal rechts einschlagen - noch einmal eine Schleife zum Gänsemarkt laufen, wo man für jede gelaufene Runde ein Gummiband um die Hand bekommt. Erst mit dem vierten Band darf ich auf die Zielgerade abbiegen, die zwar jetzt bereits in Sichtweite ist, aber immer noch so fern. Nur noch einen Kilometer, nur noch einen Kilometer...

Viele Stunden zuvor **3:30** am 28.7.2019 Das Klingeln des Weckers wäre gar nicht nötig gewesen. Die ganze Nacht habe ich eher in einem halben Dämmerenschlaf verbracht, der immer wieder dafür unterbrochen wurde, dass ich nervös die Uhr kontrolliere, ob ich nicht doch verschlafen habe. Da der Wecker klingelt, stoppe ich direkt, weil ich noch davor wach werde. Heute ist er da: der Tag, auf den ich die letzten Jahre hin gefiebert habe. Die Aufregung, die mich die ganze Nacht wachgehalten hat, ist plötzlich verschwunden. Jetzt ist dafür kein Platz mehr, jetzt muss es einfach alles funktionieren. Lange wurde im Vorfeld spekuliert, ob wegen der Hitze der letzten Tage die Schwimmstrecke überhaupt freigegeben werden kann. In der heißen Brühe der Alster haben sich Blaualgen in gefährlicher Konzentration angesammelt. Doch am Morgen die endgültige Entscheidung: Die Schwimmstrecke ist freigegeben



5:30

Schweigend sitze ich in der S1 Richtung Jungfernstieg. Das Vierer-Sitzabteil teile ich mir mit einem weiteren Athleten, der sich gerade die Achseln mit Vaseline einschmiert, und zwei jungen Männern, die ganz offensichtlich gerade erst eine Feier verlassen haben. Während der eine sich für ein spontanes Nickerchen entschieden hat, ist der andere mit der Situation ein wenig überfordert, dass das gesamte Abteil voll mit Sportlern in halbangezogenen Neoprenanzügen ist. Ich grinse ihn an und er wünscht mir „Viel Glück, was auch immer das hier ist!“

6:20

Die Schlange vor dem Dixi ist ewig lang. Die Aufregung scheint sich nicht nur auf meinen Magen auszuwirken. Ist ja immerhin auch die letzte Chance, bevor es ins Wasser geht und dann gibt es für 3,8 km keine Möglichkeit zum Halten.

6:54

Die Sonne hat sich inzwischen dazu entschlossen, uns Gesellschaft zu leisten und schlagartig steigt auch die Hitze. Am Schwimmstart haben sich inzwischen alle Athleten in ihren Gummianzügen versammelt, und die Spannung kann man inzwischen in der Luft fühlen. Aufgeregtes Flüstern liegt in der Luft. Die Stimme des Moderators lässt die Luft beben, doch die Worte kommen bei mir nicht mehr an. Ein letzter Blick zu meinen Unterstützern, eine letzte Handbewegung zur Verabschiedung, dann der Startschuss....

8:05

Ich komme gut durch. Das Wasser ist angenehm warm, die Schwimmstrecke durch den Rolling Start herrlich frei.

Immer wieder erwische ich mich dabei, dass ich zu viel will und die Geschwindigkeit anziehe. Ich muss mich zwingen, es ruhig anzugehen, zu viel liegt noch vor mir. Mit dem Schwimmen hat man zwar ein Drittel der Disziplinen hinter sich, aber nur einen Bruchteil der zu absolvierenden Distanz. Die letzten Meter sind magisch. Gerade war man noch alleine auf der Außenalster, plötzlich wieder im Herzen der Innenstadt und umringt von Unterstützern am Streckenrand. Zwei Helfer geben mir die Hand und ziehen mich aus dem Wasser. Die Beine funktionieren nur mäßig, als ich die ersten Schritte an Land versuche. Die Menschen, der Jubel, die Strecke zur Wechselzone, alles irgendwie verschwommen und unwirklich. Ich bin mittendrin...

8:14

Die Länge der Wechselzone habe ich komplett unterschätzt. Meine Knie wollen sich noch nicht ganz daran gewöh-



nen, dass ich nicht mehr schwimme, sondern jetzt laufend auf dem Weg zum Ende der Wechselzone bin. Zu diesem Zeitpunkt kann ich mir gerade nicht vorstellen, dass ich jetzt 180 Kilometer Rad fahren soll. Meine Schultern brennen von den Schwimmkilometern. Ich überquere die Linie, die Schiedsrichterin gibt mir ein Freizeichen und ich steige auf.

Die ersten Tritte sind anstrengend und meine Schuhe wollen sich nicht mit den Pedalen verbinden. Ich zweifle zum ersten Mal an meiner Mission. Das tut moralisch weh, so früh im Wettbewerb.

11:01

Die Sonne knallt jetzt endgültig auf uns nieder. Zum Glück habe ich einen umgeschlossenen Helm, der sich durch den Gegenwind sehr gut temperiert und meinen Kopf kühl hält. Doch auf der Haut merke ich die Sonne jetzt schon. Die ersten 90 Kilometer habe ich mehr oder weniger gut bewältigt. Die Strecke ist durchzogen von zwar abgedeckten, aber dennoch sehr hügeligen Bahnschienen und Kopfsteinpflaster-Passagen, auf denen ich meine Versorgungsflaschen mit den in Wasser aufgelösten Gels verloren habe. Mein Werkzeug Set habe ich bereits bei der ersten Unebenheit verloren und musste einen kurzen Stopp einlegen, um es wieder aufzusammeln. Ansonsten läuft alles glatt, wenn da nicht

der eigene Kopf wäre. Viele Male bin ich jetzt die emotionale Achterbahn hoch- und runtergefahren, und jedes Mal war es ein Kraftakt, mich dazu zu bewegen, nach dem Tief wieder hochzukommen. Mich dazu zu überreden, dass ich weitermache und nicht einfach absteige und mein Rad nach Hause schiebe.

13:00

Dass ich es wirklich auf die zweite Rad-Runde geschafft habe, motiviert mich ungemein, und es läuft flüssiger für mich, als jemals gedacht. Der Wind und die Hitze setzen mir zwar stark zu, und den Durst, den ich habe, bekomme ich nicht gestillt, egal wie viel ich an Flüssigkeit zu mir nehme, dennoch fühle ich mich gut. Ich sehe mich nach dem Ende der Radstrecke und generell nach dem Ende. Das, was mich dann noch vom Ziel trennt, ist ein Marathon. Ein ganzer verdammter Marathon.

14:00

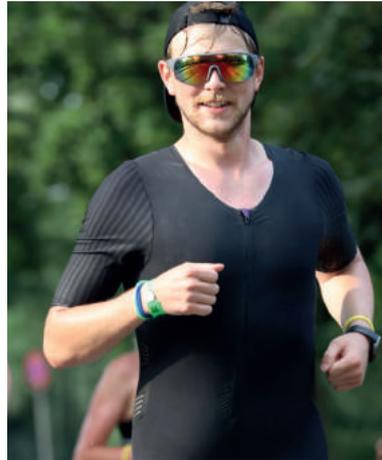
Der Wechsel in die neuen Socken und in die Laufschuhe läuft ohne Probleme, und ich komme sehr gut aus der T2-Wechselzone. Die Helfer an der Strecke tragen ein. Es ist unfassbar - ich erkenne bekannte Gesichter. Ich bin motiviert. Ich laufe so schnell wie lange nicht mehr.

15:00

Ich bin demotiviert. Laufe so langsam wie lange nicht mehr. Nur wenn ich an meiner Unterstützer-Crew vorbeilaufe, kann ich mich wieder aufraffen und versuche zu lächeln. Jetzt ist es nicht mehr mein Kopf, der aufgeben will, sondern mein Körper. „Du bist bald da, dafür hast du lange gearbeitet“, versuche ich mir einzureden. Es klappt.

16:30

Die Anstrengungen in der Hitze von Hamburg haben über die letzten zehn Stunden ihren Tribut gefordert. Auf meinem Trisuit zeichnet sich eine feine Kruste aus Salz ab, obwohl ich sie an den Ver-



sorgungs-Stationen immer wieder mit dem Eiswasser runterspüle, welches ich von den zahlreichen Helfern gereicht bekomme. Der heftige Salzverlust hatte bereits einige Läufer auf der nur lückenhaft beschatteten Laufstrecke in die Knie gezwungen. Immer wieder erinnern mich erschöpft am Streckenrand liegende Athleten daran, dass ich regelmäßig meine Nutrition zu mir nehmen sollte. An jeder Versorgungsstation spüle ich jeweils zwei Salzkapseln aus dem kleinen Döschen, das ich in meiner Rucksacktasche mit mir rumführe, zusammen mit einem Power-Gel runter.

Nur noch widerwillig und mithilfe mehrerer Becher Wasser bekomme ich die energiereiche Masse in den Magen gepresst.

18:30

Nur noch ein Kilometer bis zum Ziel, nur noch ein Kilometer, ein verdammter Kilometer. Es ist fast nicht zu glauben, dass ich endlich hier bin. Ich quäle mich den kleinen Anstieg hoch zum Gänsemarkt und biege auf die letzte Schleife ein. Zu beiden Seiten kommt die letzte Versorgungsstation. Ich nehme keine Becher mehr und laufe auch nicht unter der Dusche durch. Jetzt will ich nur noch ins Ziel. Ich bekomme das letzte Bändchen, welches mir erlaubt, in den Zielkanal einzulaufen.

18:40

Ich biege ab und bin auf den letzten Metern. Ich sehe mich selbst auf dem Bildschirm, ich sehe den Teppich, und ich sehe meinen Namen und meine Zeit auf dem Zielbogen.

11 Stunden, 46 Minuten und 15 Sekunden. Ich höre Stimmen, die ich nicht zuordnen kann. Dann aus dem Wirrwarr die Worte, auf die ich lange hingearbeitet habe:

„LASSE ... YOU ARE AN IRONMAN!“

Text: Lasse Popken, Fotos: FinisherPix®



AUF
DIE NÄCHSTEN

20
JAHRE



VON
DEN LETZTEN

20
JAHREN

**DER ADRENALINE GTS 20. MEHR SUPPORT DENN JE,
DANK INTEGRIERTER GUIDERAILS®-TECHNOLOGIE.**

Wir präsentieren den Adrenaline GTS 20. Die 20. Edition unseres legendären Laufschuhs hält dich dank GuideRails®-Technologie in der Spur. Unterstützung, die nicht schlappmacht - auch nach 20 Jahren nicht.

 **BROOKS**
RUN HAPPY

LzdM aus Sicht eines Teams



Der Lauf zwischen den Meeren ist einzigartig - genau wie die Teams, die die Strecke zwischen Nord- und Ostsee jedes Jahr bestreiten. Eines der wohl verrücktesten Läuferteams sind die Crazys aus Niedersachsen. Sie gehen schon seit 14 Jahren an den Start und sind vom Lauf inzwischen nicht mehr wegzudenken.

Wenn die letzte Staffelläuferin der „Crazys“ am Ostseestrand von Damp ins Ziel einläuft, kommen alle nochmal mit. Jubelnd passieren die neun Frauen und ein Mann aus Niedersachsen den Zielbogen. „Wie macht der Hund?“, ruft eine von ihnen in die Runde. Die Antwort folgt sogleich, wenn alle Läufer und Anfeurer der Crazys lautstark „Wuff“ rufen. Woher dieser Spruch eigentlich kommt? Das wissen sie heute gar nicht mehr. Doch es passt zu ihnen – denn die Crazys sind eben einfach crazy.

Seit 14 Jahren starten die Crazys schon beim Lauf zwischen den Meeren. Per Zufall sind die sportlichen Mädels auf das Event aufmerksam geworden. Sie kennen sich aus dem Aktiv Fitnessclub Edewecht nahe Oldenburg in Niedersachsen. Sie alle nahmen am Spinning-Kurs

von Trainerin Michaela Oetken teil und wollten gemeinsam Urlaub an der Ostsee machen. Sie landeten 2005 im Ostseeresort Damp, wo gerade der Lauf zwischen den Meeren stattfand. „Für uns war sofort klar: Hier müssen wir nächstes Mal auch dabei sein“, erzählt Oetken. „Was die können, können wir auch“, und so meldeten sie sich direkt für das kommende Jahr an.

Inzwischen hat die Teilnahme Tradition. Jedes Jahr werden extra T-Shirts gedruckt, die Männer reisen mit an und die Crazys buchen sich immer in dieselben Häuser in Damp ein. Die Startnummer verrät, das wievielte Jahr das Team dabei ist. 2020 wird es die Nummer 14 sein. Doch was ist es, das diesen Lauf für sie so besonders macht? In Niedersachsen gibt es schließlich auch Läufe und das

Meer. „Es ist das Feeling, diese einmalige Stimmung. Wir kennen hier so viele Menschen – ob es das Hotelpersonal ist, der Barkeeper oder die anderen Teams. Es ist jedes Jahr ein großes Wiedersehen und wir haben einfach unglaublich viel Spaß“, erzählt Michaela Oetken.

Drei bis vier Mal die Woche trainieren die Crazys. Nur Glatteis und Gewitter hält sie vom Laufen ab. „Ausreden gibt es nicht“, so Michaela. Die Spinning-Trainerin hat inzwischen einen Läufertrainerschein gemacht und führt die Truppe an. Sie übernimmt jedes Jahr den ersten Streckenabschnitt mit Start an der Husumer Hafenspitze, vorbei an den Rapsfeldern und mit Ende im kleinen Ort Wittbek. Beim Ziel in Damp an der Ostsee ist sie dann natürlich rechtzeitig dabei, um mit ihrem Team bellend einzulaufen.

Woher der Name Crazys eigentlich kommt? Den haben sie der Besitzerin des Fitnessstudios Jenny zu verdanken. Denn schon beim wöchentlichen Spinning-Kurs waren die Crazys immer irgendwie anders. Lauter, immer am Lachen, immer gut drauf. „Ihr seid echt crazy“, sagte die Besitzerin einmal zu den Teilnehmerinnen und seitdem nennen sie sich auch selbst so.

Text: Jana Walther, Fotos: Crazy Team



Läuft bei uns - auch im Winter!



Wenn es im Winter kalt und ungemütlich wird, ist für viele die bequeme Couch verlockender, als draußen eine Runde laufen zu gehen. Weit verbreitete Tipps, beispielsweise bei einem leichten Schnupfen besser nicht zu laufen, dienen uns oftmals als Rechtfertigung für unsere Bequemlichkeit. Dabei kann man besonders in der kalten Jahreszeit beim Laufen viel für die Gesundheit tun. Wir geben Tipps für das Laufen im Winter und wann man sich besser schonen sollte.

Laufen mit Erkältung

Studien zufolge kann das regelmäßige Laufen das Risiko, an einer Grippe zu erkranken, reduzieren. Manchmal fängt die Nase dann, trotz regelmäßigen Trainings, an zu laufen. Und jetzt? Zwar fühlt man sich nicht so schlecht, dass man den ganzen Tag im Bett bleiben möchte, auf der anderen Seite möchte man die Erkältung nicht verschleppen. Ein anfänglicher Schnupfen ist zwar noch kein Grund, auf das Laufen zu verzichten, trotzdem sollte das Tempo gedrosselt werden. Bei Fieber sollte man das Training bleibenlassen, um den bereits geschwächten Körper keiner zusätzlichen Belastung auszusetzen.



Keine kalten Muskeln dehnen

Bei Kälte ist ausgiebiges Warmlaufen notwendig, denn Muskeln brauchen in dieser Jahreszeit länger, bis sie auf Betriebstemperaturen kommen. Deshalb sollte auch auf das Stretching vor dem Training verzichtet werden, weil die Verletzungsgefahr zu hoch ist. Stattdessen sollte man sich nach dem Laufen im Warmen dehnen.

Die richtige Laufbekleidung im Winter

„Es gibt kein schlechtes Wetter, es gibt nur ungeeignete Kleidung.“ Ein Sprichwort, das wir alle schon gehört haben. Und genauso verhält es sich auch beim Laufen: Wer sich trotz Kälte und Nässe nach draußen traut, sollte die richtige Bekleidung wählen. Dabei empfiehlt sich das Tragen funktioneller Laufbekleidung. Diese sorgt dafür, dass der Schweiß nach außen transportiert wird und die Haut trocken bleibt. Weil der Körper seine Wärme vorrangig über den Kopf verliert, sollte man bei Temperaturen unter fünf Grad auch die Mütze nicht

vergessen. Lange Strümpfe verhindern zusätzlich, dass Achillessehnen und Waden nicht zu kalt werden.

Laufen bei kalten Temperaturen schont den Körper

Bei kalten Temperaturen zu laufen, ist schonender für den Körper: Zur Vermeidung einer Überhitzung muss der Körper sich im Sommer abkühlen. Im Winter hingegen schwitzt der Körper nicht so viel, sodass das Blut während des Laufens die Muskeln und das Herz besser versorgen kann. Vielen fällt im Winter daher auf, dass sie bei kalten Temperaturen schneller laufen können, ohne sich dafür mehr anstrengen zu müssen. Folglich sollten auch in der kalten Jahreszeit die Laufschuhe geschnürt werden, um etwas Gutes für die Gesundheit zu tun. Eine weiterer Grund dafür: Bei kalten Temperaturen ist der Stoffwechsel besonders hoch, was zur Folge hat, dass der Körper schneller Fett verbrennt.

Annkathrin Kurberg, TK

Kiel. Lauf



Foto: central-studios.de



Lauf zwischen den Meeren







**Business.
Run Kiel**

28. Zippel's Kiel Cup

Wie im vergangenen Jahr startete der 28. Kiel Cup bereits am 8. Dezember 2019 mit dem 36. Klausdorfer Nikolauslauf. Dieser Lauf ist der erste von acht verschiedenen Läufen, bei denen die Läuferinnen und Läufer Punkte und Teilnahmen für den Kiel Cup sammeln können. Hierbei steht nicht nur die Leistung im Vordergrund. Jeder Läufer, der an mindestens sechs Läufen teilnimmt, bekommt das Kiel Cup T-Shirt und hat die Möglichkeit, im Rahmen der gemeinsamen Kiel-Cup-Siegerehrung an einer Verlosung teilzunehmen. In dieser Saison haben wir erstmalig die Masterklasse aufgeteilt. In der Masterklasse 40 werden alle Läuferinnen und Läufer zwischen 40 und 59 Jahren gewertet, in der Masterklasse 60 alle Läuferinnen und Läufer ab 60 Jahren. Abgerundet wird die Wertung durch die bereits bestehende Hauptklasse. Wir freuen uns auf viele Läufer und wünschen allen Teilnehmern viel Spaß. Auf den nächsten Seiten erhalten Sie einen Überblick über die teilnehmenden Läufe und die Regeln.



Weitere Informationen erhalten Sie unter www.zippels.de



36. Klausdorfer Nikolauslauf

08. Dezember 2019

Wettbewerbe: 15,3 km Stadtwerke-Lauf
10,15 km Nikolauslauf
5,595 km Kurzstrecke
1,2 km Bambinilauf

Kiel Cup Wertung: 10,15 Km

Schüler Cup Wertung: -

Informationen unter: www.tsvklausdorf-leichtathletik.de/

26. familia Kiel-Marathon

22. Februar 2020

Wettbewerbe: Marathon
Halbmarathon
10 Km

Kiel Cup Wertung: 10 Km

Schüler Cup Wertung: -

Informationen unter: www.kiel-marathon.de

33. Kieler Hochbrückenlauf

29. März 2020

Wettbewerbe: Kurzstrecke (ca. 16,5 km)
Langstrecke (ca. 30 km)
Bambinilauf

Kiel Cup Wertung: Langstrecke

Schüler Cup Wertung: -

Informationen unter: www.lg-albatros-kiel.de

26. Ottendorfer Kanallauf

10. Mai 2020

Wettbewerbe: 11,3 km Hauptlauf
5,5 km Mittellauf
2,2 km Kurzlauf
0,4 km Bambinilauf

Kiel Cup Wertung: 11,3 km Hauptlauf

Schüler Cup Wertung: 2,2 km
(Altersklasse U10)
5,5 km
(ab Altersklasse U12)

Informationen unter: www.sfco.de/Veranstaltungen/Ottendorfer-Kanallauf/

20. Gettorf-Lauf

07. Juni 2020

Wettbewerbe: 10 Meilen-Lauf
5 km-Lauf
7,5 km Nordic Walking
600 m Bambinilauf

Kiel Cup Wertung: 10 Meilen-Lauf

Schüler Cup Wertung: 5 km-Lauf

Informationen unter: www.gettorf-lauf.de



27. mare Straßenlauf

28. August 2020

Wettbewerbe: 10 km Hauptlauf
5 km Kurzlauf
Bambinilauf

Kiel Cup Wertung: 10 km Hauptlauf
Schüler Cup Wertung: 5 km Kurzlauf

Informationen unter: www.tus-holtenu.de



33. Kiel.Lauf powered by Förde Sparkasse

13. September 2020

Wettbewerbe: Halbmarathon
10,4 km Volkslauf
5,3 km Kurzlauf
5,3 km Schülerlauf
2,9 km Schülerlauf
0,9 km Bambinilauf

Kiel Cup Wertung: Halbmarathon
Schüler Cup Wertung: 2,9 km Schülerlauf (Altersklasse U10)
5,3 km Schülerlauf (Altersklasse ab U12)

Informationen unter: www.kiellauf.de



20. Bordesholmer Seelauf „see & run“

20. September 2020

Wettbewerbe: 17,2 km Hauptlauf
10 km Mittelstrecke
4,8 km Kurzstrecke/Walking
800 m Bambinilauf

Kiel Cup Wertung: 17,2 km Hauptlauf
Schüler Cup Wertung: 4,8 km Kurzstrecke

Informationen unter: www.see-and-run.de



Regeln Kiel Cup:

Altersklassen:

Hauptklasse bis einschließlich 39 Jahren
Masterklasse 40: ab 40 Jahren
Masterklasse 60: ab 60 Jahre

Teilnahmebedingungen:

Eine Anmeldung für den Kiel Cup ist nicht notwendig. Jeder Läufer, der an einem der relevanten Läufe teilgenommen hat, kommt automatisch in die Wertung. Gewertet werden die besten sechs Ergebnisse.

Verlosung:

Jeder, der an mind. fünf von acht 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:

Jeder, der an mind. fünf von acht 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:

Haus des Sports in Kiel | 4. November 2020 um 18:30 Uhr

Regeln Schüler Cup:

Altersklassen:

U 10 (2011-2012)
U 12 (2009-2010)
U 14 (2007-2008)
U 16 (2005-2006)

Teilnahmebedingungen:

Eine Anmeldung für den Schüler Cup ist nicht notwendig. Jeder Läufer, der an einem der relevanten Läufe teilgenommen hat, kommt automatisch in die Wertung. Gewertet werden die besten drei Ergebnisse.

Verlosung:

Jeder, der an mind. drei von fünf 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:

Jeder, der an mind. drei von fünf 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 | 4. November 2020 um 18:30 Uhr

ZIPPEL'S NORD CUP

■ 16. NORD CUP 2020 ■

Wie im vergangenen Jahr bildete der 10 km Lauf der Nospa Drelsdorf Serie am 5. Januar die Auftaktveranstaltung für den 16. Nord Cup. Bei insgesamt acht verschiedenen Läufen in Flensburg und Umgebung haben die Läuferinnen und Läufer die Chance, auf Punktejagd zu gehen. In dieser Saison haben wir erstmalig die Masterklasse aufgeteilt. In der Masterklasse 40 werden alle Läuferinnen und Läufer zwischen 40 und 59 Jahren gewertet, in der Masterklasse 60 alle Läuferinnen und Läufer ab 60 Jahren. Aber nicht nur das erfolgreiche Abschneiden wird bei den Läufen belohnt. Im Rahmen der gemeinsamen Nord Cup-Siegerehrung werden tolle Preise an Läufer, die an mind. fünf Läufen teilgenommen haben, verlost.

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

Weitere Informationen erhalten Sie unter www.zippels.de



Regeln

Altersklassen:

Hauptklasse bis einschließlich 39 Jahren

Masterklasse ab 40 Jahren

Masterklasse ab 60 Jahren

Teilnahmebedingungen:

Eine Anmeldung für den Nord Cup ist nicht notwendig. Jeder Läufer, der an einem der relevanten Läufe teilgenommen hat, kommt automatisch in die Wertung. Gewertet werden die besten vier Ergebnisse.

Verlosung:

Jeder, der an mind. fünf von acht 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:

Jeder, der an mind. fünf von acht Läufen teilgenommen hat, erhält ein Cup T-Shirt.

Punktwertung:

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 | 7. November 2020 um 16:00 Uhr



DIE LÄUFE IM ÜBERBLICK

10 km Lauf der Nospa Dreisdorfer Serie

05. Januar 2020

Wettbewerbe: 5 km Schüler/innen
5 km Jugendliche
10 km Männer/Frauen

Nord Cup Wertung: 10 km Hauptlauf

Informationen unter: www.lav-husum.de

26. Stadtwerkelauf Niebüll

03. Mai 2020

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

10. Mai 2020

Wettbewerbe: 1,8 km Jugendlauf
5 km kleiner Stadtlauf
10 km Hauptlauf

Nord Cup Wertung: 10 km Hauptlauf

Informationen unter: <http://www.spinidon-schleswig.de>

10. Söruper Südenseelauf

16. Mai 2020

Wettbewerbe: 0,4 km Minilauf
2,5 km Schnupperlauf
5 km kl. Südenseelauf
7,5 km gr. Südenseelauf
10 km Südenseelauf

Nord Cup Wertung: 10 km Südenseelauf

Informationen unter: www.suedenseelauf.de



04. Flensburg liebt dich Marathon

28. Juni 2020

Wettbewerbe: VR Bank Marathon
Jacob Cement Halbmarathon
Beckmann Küchen
Staffelmarathon
BabyOne Bambinilauf
Mr. Scandic Kidslauf

Nord Cup Wertung: Jacob Cement Halbmarathon

Informationen unter: www.flensburg-marathon.de

21. Birklauf

22. August 2020

Wettbewerbe: Sprottenlauf
5 km Nordschaulauf
10 Meilen Birklauf

Nord Cup Wertung: 10 Meilen Birklauf

Informationen unter: www.mtv-gelting-08.de

14. Handewitter Sommerlauf

06. September 2020

Wettbewerbe: 400 m Bambini und Kidslauf
2,5 km Jedermannlauf (Sprint)
5 km Jedermannlauf
10 km Handewitter Sommerlauf
Halbmarathon

Nord Cup Wertung: Halbmarathon

Informationen unter: www.handewitter-sommerlauf.de

36. Grænseløbet

19. September 2020

Wettbewerbe: 5,15 km
11,7 km

Nord Cup Wertung: 11,7 km

Informationen unter: www.graenseloebet.dk/index.php

IMPRESSUM

Herausgeber

Verantwortlicher:
Rainer Ziplinsky

Zippels Läuferwelt
Verwaltungs GmbH

Fleethörn 25
24103 Kiel
0431 66947271
veranstaltungen@zippels.de

Redaktion

Elske Döring
Olaf Apenburg
Jana Walther (Textkombüse)
Sonja Paar (Text & Fotos)

Kontakt

Zippels Läuferwelt
Verwaltungs GmbH

Fleethörn 25
24103 Kiel
0431 66947271
veranstaltungen@zippels.de

www.zippels.de

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

Druckerei

Mit freundlicher Unterstützung
der Techniker Krankenkasse

Bramfelder Straße 140
22305 Hamburg

Für die Inhalte, insbesondere für
Termine und Preise, übernimmt der
Herausgeber keine Gewähr.
Coverfoto: Central Studios, B. Nockel

Blacky vertellt

„Spaziergängers“



Bulen schient de Sünn, un keen Lüftchen
reecht sick. Dat is in Sleswig Hofsteen jo
teemlich selten. Meerumschlungen hebbt
wie jo mehrstiets ook mit Wind vun ach-
tern und vun vörn to reken. Aver hüüt is
dat klaar und windstill. Du mags' gaanich
recht in'ne Stuuw sitten, dat drifft een
förmlich na buten. An so'n Dag fallt een
dat trainieren ümmer teemlich licht.

Wenn du di denn noch'n schöne Runn
utsöchst, hest du an de een oder anner
Stell'n goode Utsicht un kanns' ook teem-
lich wiet kieken.

Un bi so'n Wedder is natürlich ook 'n gan-
zen Hupen Spaziergängers ünnerwegens.

Wenn se die entgegenkommt geiht dat
noch, door seihst se die rechtietich, makt
Platz un ropt villich noch mall „Enn-twee,
een-twee, un denn is goot.

Anners süht dat ut bi Lüüd, wo du vun
achtern kmmst. De Markt jo nicht dat du
door anbirschen kümmt.

Op eenmal büst du achter ehr, un denn
verfeerd de sick glieks tweemaal. Dat eer-
stemal, wenn se di hört un sick ümdrei'n
doot, un denn büst du aver al op glie-
ke Hööchte un büst alwedder achter de
Lüüd, wiel de sick jo ümdreit hebbt. Also
de Lüüd dreit sick so üm, dat se di de gan-
ze Tiet in'n Rüch heppt.

Du büst denn al lang vörbi, wenn du
hörst, wie se puusten doot: „Mein Gott,
wat heff ick mi verjagt!“ oder „Junge nee,
heff ick 'n Schreck kreegen“

Ick glöv dat Verjagen und Verfeern is
ganz gesund, denn so kümmt ook de Puls
vun de Spaziergängers maal in'ne Fahrt.
Dat schall nu nicht heiten, dat ick dat
absichtlich oder geern mak. Mehrstens
räusper ick mi al föftig Meters vörher
oder ick scharr' mit 'n Foot över'n Bor-
den. Aver veele kriegt sogaar denn al'n
Schreck.

Aver wat schast maken? Dat is so un dat
blifft ook so, wenn sick dat nich ännert.

Holt juch fuchdig!
Hartli Gröten
Blacky

FALKE · P.O.BOX 11 09 · D-57376 SCHWALLENBERG / GERMANY

FALKE

ERGONOMIC
SPORT SYSTEM

