

# LäuferWelt

AUSGABE #5 ..... DAS LÄUFER MAGAZIN DES NORDENS

**Lauf  
Kalender  
2021**

Alle Cup-Termine und die  
Lauf-Highlights 2021



## SEITE 6

### Die Carbon-Revolution

Alles was du über das neue Material und die verschiedenen Schuhmodelle wissen musst.

## SEITE 20

### Lieblingslaufstrecken

Wir stellen unsere Favoriten vor – inklusive QR-Code-Links zu den Strecken auf Komoot.

## SEITE 28

### Uhren mit Navi Funktion

So kannst du dir die neueste Technik beim Laufen zu nutze machen.

# zipPel's

LÄUFERWELT



ZIPPEL'S Kiel



ZIPPEL'S Norderstedt



ZIPPEL'S Sylt



ZIPPEL'S Lübeck



ZIPPEL'S Flensburg



LAUFEN IST UNSER LEBEN

[www.zippels.de](http://www.zippels.de)

# Vorwort

Liebe Läuferinnen, liebe Läufer,

das Laufen ist so populär wie nie! Im vergangenen Jahr haben wohl zusätzlich an die 10 Millionen Bundesbürger den Weg zum Laufen gefunden. Dazu beigetragen hat sicherlich die Tatsache, dass das Laufen eine der wenigen Sportarten und Freizeitbeschäftigungen war, die wir in der Lockdown-Phase im Frühjahr 2020 aktiv betreiben konnten. Fitnessstudios mussten schließen und Vereinssport durfte nicht stattfinden.

Viele frühere LäuferInnen holten ihre alten Laufschuhe nach jahrelanger Abstinenz wieder aus den Schränken, etliche Vereinssportler wollten nicht monatelang mit ihrem Training aussetzen. Überdies hinaus haben sich sehr viele Menschen dazu entschlossen, mit dem Laufen zu beginnen. Sie wollten ihre Zeit sinnvoll nutzen, wollten einfach raus in die Natur, sich bewegen und etwas für ihren Körper und ihre Gesundheit tun. Die positiven Aspekte des Laufens sind hinlänglich bekannt. Deshalb könnte man ketzerisch behaupten, die Corona-Pandemie hat vielen Menschen, neben allen wirtschaftlichen und gesundheitlichen Problemen, wenigstens auch etwas Positives gebracht.

Viele der schon jahrelang laufenden Menschen, die gerne an Wettkämpfen teilnehmen, hatten hingegen den Verlust ihrer lieb gewonnenen Laufveranstaltungen zu beklagen.

Ab März 2020 sagten fast alle Veranstalter ihre entsprechenden Termine für den Rest des Jahres ab. Das war für alle gemeldeten LäuferInnen eine riesi-

ge Enttäuschung. Gerade für Marathonläufe und andere längere Distanzen, bedarf es einer monatelangen sorgfältigen Vorbereitung, die auf den ersten Blick jetzt nutzlos erschien. Das stimmt so selbstverständlich nicht! Die Philosophie des 5000m Europameisters Prof. Dr. Thomas Wessinghage war immer: der Marathonlauf ist zwar das Ziel und der Anlass eines umfangreichen Trainings, aber die Vorbereitung dafür ist der eigentliche Gewinn an Gesundheit und Lebensqualität.

Viele Teilnehmer hofften dann doch noch auf den Herbst, weil eben noch viele der TOP Veranstaltungen in dieser Jahreszeit stattfinden. Aber sie hofften leider vergebens!

Und wie ist die Situation des Laufens aktuell? Die LäuferSchar scheint immer noch ungebrochen groß zu sein. Wenn ich selbst laufe, treffe ich ständig und überall auflaufende Mitstreiter. Mir scheint, sie haben viel Spaß an ihrem Sport und an der Bewegung. Sie sind gut ausgestattet mit hochwertigen Laufschuhen und wirken, als wenn das Laufen ein fester Bestandteil ihres Lebens geworden ist.

Einige Laufveranstaltungen sind leider auch dieses Jahr schon wieder abgesagt. Ich persönlich denke, dass ab der zweiten Jahreshälfte wieder Läufe stattfinden könnten. Unter welchen Bedingungen und Auflagen müssen wir abwarten. Jetzt durchgeführte Impfungen und Testverfahren werden meines Erachtens zur Verbesserung der Situation führen.

Ich denke, wir dürfen positiv in die Zukunft schauen und uns darüber freuen, dass die LäuferSchar deutlich gewachsen und unser gemeinsamer Sport so beliebt ist wie nie zuvor. Nun wünsche ich allen GenussläuferInnen wunderschöne und befriedigende Läufe und allen WettkampfläuferInnen eine verletzungsfreie Laufsaison mit vielen persönlichen Erfolgen und eindrucksvollen Erlebnissen!

Uns alle gemeinsam eint das phantastische Lebensgefühl des Laufens!

Viel Spaß beim Lesen der 5. Auflage unseres LäuferWelt Magazins.

Herzlichst Ihr  
Rainer Ziplinsky



---

## **Rainer Ziplinsky**

*Geschäftsführer  
ZIPPEL'S Läuferwelt*

---

# Handel

ab S. 05

- 06** Die Carbon-Revolution
- 10** HOKA
- 12** Lieblingsschuhe der Mitarbeiter
- 16** Studie über Schuhverschleiß

# Events

ab S. 30

- 31** Aktuelle Situation der Szene
- 35** Fotostrecke: Community
- 37** Zippel's Kiel Cup - Infos & Regeln
- 41** Zippel's Nord Cup - Infos & Regeln
- 44** Laufkalender 2021
- 47** Aus dem Archiv
- 48** Zippel's Mitarbeiter
- 50** "Blacky vertellt"
- 50** Impressum

# Laufen

ab S. 19

- 20** Lieblingslaufstrecken der Mitarbeiter
- 24** Erlaube deine Umgebung mit Strava & Komoot
- 28** Uhren mit Navi-Funktion
- 29** Corona: Mehr Sport an der Luft



# Handel

# DIE CARBON REVOLUTION





Vor gut drei Jahren revolutionierte Nike mit dem „Vaporfly 4%“ grundlegend den Laufschuhmarkt und setzte mit der Carbonschuh-Technologie neue Maßstäbe. Mittlerweile bieten fast alle großen Hersteller ein eigenes Modell mit Carbonfaserplatte an. Wir erklären, wie die neue Technologie funktioniert und wieso sie Athleten ökonomischer und schneller laufen lässt.

Der 7. Mai 2017 sollte als Ursprung der bahnbrechenden Erfindung und einer großen Veränderung innerhalb der Laufszene in Erinnerung bleiben. Als Eliud Kipchoge beim spektakulären „Breaking2-Projekt“ auf dem Formel1-Kurs von Monza die Marathondistanz in einer Zeit von 2:00:25 Stunden absolviert, ist die Welt beeindruckt. Rückblickend weiß man heute, dass Kipchoge an diesem Tag den Grundstein für den bisher wahrscheinlich größten Laufschuh-Hype aller Zeiten gelegt hat und es anderthalb Jahre später tatsächlich als erster Mensch – wenn auch nicht offiziell regelkonform – in Wien unter die Zwei-Stunden-Marke schaffen sollte. Im Rahmen von Nikes Projekt in Monza werden von Kipchoge und seinen Mitläufern zum ersten Mal der Nike „Zoom Vaporfly Elite“ und „Nike Zoom Vaporfly 4%“ präsentiert. Die vier Prozent im Namen des Schuhs stehen laut des Herstellers aus Oregon für eine verbesserte Laufökonomie von vier Prozent, erstmals zusammengefasst in einer Studie von Wouter Hoogkamer. Das bedeutet allerdings nicht, dass man vier Prozent schneller läuft, sondern bei gleicher Ge-

schwindigkeit durch die Schuhwahl vier Prozent weniger Sauerstoff benötigt. Als Maßstab und Vergleichswert dient der nach eigenen Angaben bis zu diesem Zeitpunkt schnellste Schuh von Nike: der Nike „Zoom Streak 6“. Ein typischer, eher flacher Wettkampfschuh mit relativ geringer Dämpfung und einem direkten Laufgefühl. Der Hype ist enorm, denn neben all dem klugen Marketing lässt sich der Umstand nicht leugnen, dass die neue Technologie für die allermeisten Athleten, egal ob Profis oder Amateure, tatsächlich hervorragend funktioniert. Aber wieso ist das so? Was steckt hinter der Technologie und weshalb machen einen diese Art von Schuhen offensichtlich so viel schneller?

#### **Die vier entscheidenden Stellschrauben**

Die Bauweise der Carbonlaufschuhe ist deutlich komplexer, als einfach nur eine Carbonfaserplatte in einen herkömmlichen Laufschuh zu integrieren. Damit es zum bekannten Vortriebs effekt beim Laufen kommt, der für die Schuhe so typisch ist, braucht

es nicht nur die Carbonplatte, sondern die Kombination mit einer – meistens – äußerst weichen Zwischensohlenmischung. Die außergewöhnlich hohe und weiche Dämpfung, die im extremen Kontrast zu den äußerst direkten, flachen und leichten Wettkampfschuhen steht, welche vor einigen Jahren noch gang und gebe waren, sorgt zusätzlich für eine enorme Reduzierung der muskulären Belastung auf die Wadenmuskulatur. Aus diesen Faktoren ergeben sich auch die Unterschiede zwischen den jeweiligen Carbonlaufschuhen der verschiedenen Hersteller. Letztendlich sind es vier Parameter, die den Unterschied machen und die Modelle trotz der gleichen Grundidee voneinander unterscheiden: die Mischung und Menge des Schaums in der Zwischensohle, die Form der Carbonfaserplatte, die Steifigkeit der Carbonfaserplatte und die Position der Platte im Schuh beziehungsweise in der meist enorm hohen Zwischensohle. Klar wird durch die mögliche Veränderung an diesen vier Stellschrauben nicht nur, dass die Schuhe sich während des Laufens komplett anders anfühlen können, sondern auch, dass je

nach Zusammenspiel dieser entscheidenden Faktoren verschiedene Schuhe bei unterschiedlichen Geschwindigkeiten, Laufeigenschaften und -techniken erheblich anders wirken können. Umso wichtiger ist es, dass man einen Schuh findet, der zum eigenen Laufstil und zur individuellen Biomechanik passt. Ein wichtiger Grundsatz beim Gebrauch der Carbonschuhe: Man sollte sie zwar vor einem Wettkampfeinsatz einige Male (auch im Renntempo) ausprobieren, um sich an das Gefühl zu gewöhnen und sich mit der spezifischen Belastung vertraut zu machen, allerdings sonst im Training auf den Einsatz weitestgehend verzichten. Denn auch wenn der Schuh einen schneller und effizienter macht, will man von diesem Effekt in erster Linie im Wettkampf profitieren und es sich im Training nicht „einfacher“ machen. Das hätte zur Folge, dass man vielleicht etwas schneller ist oder sich das gleiche Tempo ein-

facher anfühlt, allerdings fällt dann auch der Trainingsreiz und -effekt geringer aus – und darauf kommt es ja schließlich an.

#### **Eine Technologie, die ihren Preis hat**

Nach den großen Erfolgen von Nikes Vaporfly-Modellreihe in den vergangenen drei Jahren, zahlreichen neuen Rekorde und unzähligen neuen persönlichen Bestleistungen mit der neuen Technologie gibt es mittlerweile rund ein Dutzend verschiedene Carbonlaufschuhe mit ähnlicher Bauweise von nahezu allen großen Laufschuhherstellern – darunter Saucony, Adidas, Brooks, Hoka One One, New Balance, On, und Asics. Neben den verwendeten Materialien eint den Großteil dieser Schuhe noch etwas: der Preis, denn die Carbonmodelle sind verhältnismäßig teuer und liegen meistens im Bereich von gut 200 bis zu 300 Euro. Dazu

kommt, dass die Schuhe aufgrund des weichen Zwischensohlenmaterials je nach Gewicht, Laufstil und Untergrund nur eine Lebensdauer von 300 bis 500 Kilometer besitzen – also umgerechnet rund 50 Cent bis zu einem Euro pro Kilometer. Der Grund, warum die Modelle aller Hersteller in der oberen Preisklasse spielen, lässt sich relativ leicht beantworten: Neben den Entwicklungs- und Forschungskosten über die relativ langen Zeiträume von mehreren Jahren und etlichen Prototypen kommen bei der Zwischensohle und der Carbonfaserplatte Materialien zum Einsatz, die zum Großteil deutlich teurer sind als bei herkömmlichen Laufschuhen. Die trotz des hohen Preises verhältnismäßig kurze Haltbarkeit der Schuhe müsse man für den gewünschten Effekt zwangsweise in Kauf nehmen, wie es die Hersteller selber bestätigen.

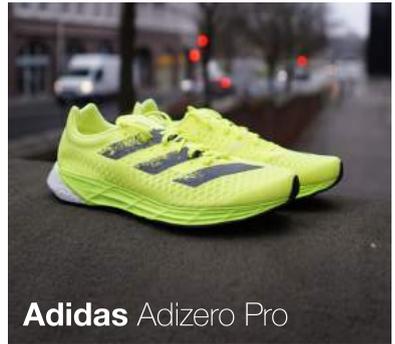




**ASICS** Metaracer



**ON** Cloudboom



**Adidas** Adizero Pro



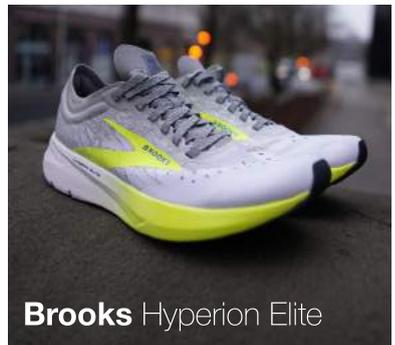
**HOKA** Rocket X



**Nike** ZoomX Vaporfly Next%



**Saucony** Endorphin Speed



**Brooks** Hyperion Elite

### Verschiedene Modelle im Überblick

Mittlerweile haben einige Marken nicht nur einen Carbonschuh als Premiummodell, sondern teilweise sogar eine ganze Carbonschuhreihe oder zumindest eine weitere Alternative im Angebot. Meistens ist der zweite Schuh etwas günstiger als das Spitzenmodell, besitzt zwar auch eine Carbonfaserplatte in der Zwischensole, allerdings meistens mit einer anderen Zusammensetzung und/oder einem veränderten Zwischensohlenmaterial. Beispiele hierfür sind Nike, bei denen der „Vaporfly Next%“ und „Alphafly Next%“ die Spitzenmodelle sind, und der „AirZoom Tempo Next%“ die Light-Version darstellt beziehungsweise laut Hersteller auch vorzugsweise als schnelles Trainingsmodell dienen soll. Ähnlich ist es bei Saucony: Dort ist der „Saucony Endorphin Pro“ das hausinterne Nonplusutra und der „Saucony Endorphin Speed“ die etwas günstigere Alternative. Trotz ähnlichem Aussehen, Aufbau und Laufgefühl gibt es einen grundlegenden Unterschied: Während die Platte in der Sohle beim Pro aus Carbon ist, besteht sie beim Speed

aus Nylon. Außerdem ist der Pro einen kleinen Tick weicher im Aufsatzverhalten. Obwohl das Konzept der Schuhe mit der weichen Dämpfung insbesondere für den Marathon und andere lange Strecken ausgelegt ist, gibt es einige Modelle, die trotz der Technologie etwas direkter im Aufsatz sind, obwohl sie grundlegend ein ähnliches Laufgefühl vermitteln: Dazu gehören unter anderem der „Adidas Adizero Pro“, die Alternative zum weichen Spitzenmodell „Adios Pro“, der „Cloudboom“ von On, der nur mit Carbonfasern angereichert ist und keine eigene steife Platte besitzt, und der Asics Metaracer, der durch diese Mischung besonders für kürzere und mittellange Strecken attraktiv wird. Hinzu kommt der „Rocket X“ von Hoka One One, der eher als direkter Wettkampfschuh einzuordnen ist, aber trotzdem eine Carbonplatte besitzt und damit das Gegenstück zum „Carbon X“ bildet, der bei Hoka One One den Carbonschuh mit der klassischen neuen Technologie samt hoher Sohle und weicher Dämpfung darstellt. Was für einen selbst der richtige, bequemste und schnellste Schuh ist, sollte im Idealfall selbst ausprobiert oder

bei ganz ambitionierten Athleten sogar im Labor in Bezug auf den Sauerstoffverbrauch getestet werden. Denn Vorlieben, Laufstile und biomechanische Abläufe bei den verschiedenen Geschwindigkeiten sind wie der eigene Fingerabdruck – einzigartig. Es bleibt in den kommenden Jahren auf jeden Fall spannend, was diese neue und erfolgreiche Technologie bei den unterschiedlichen Herstellern noch alles zutage fördern wird. Denn nach jetzigem Stand kann man sicher sein: Das Ende der Fahnenstange und Innovationsmöglichkeiten ist hier noch nicht erreicht.

Text: Simon David Müller  
Fotos: Henning Kunze



## LÄUFER SETZEN AUF CARBON

### HOKA ONE ONE kehrt in die Geschäfte zurück

Eine dickere Sohle, wenig Sprengung und dazu ein ungewöhnliches Design: Die Laufschuhe der französischen Firma HOKA ONE ONE sind wieder im Rennen. Denn ZIPPEL'S Läuferwelt hat diese besonderen Schuhe wieder ins Sortiment aufgenommen. Wieder? Ganz genau. Vor ein paar Jahren gab es die Marke schon einmal in den schleswig-holsteinischen Lauffachgeschäften. Im Sommer 2021 erleben die Schuhe eine Renaissance und kommen zurück zu ZIPPEL'S Läuferwelt.

„Vor allem viele dänische Kunden fragten nach den Schuhen in Flensburg“, erzählt Rainer Ziplinsky. Das sei einer der Gründe, warum HOKA ONE ONE nun in seine Geschäfte zurückkehre. Doch es habe sich in den vergangenen Jahren auch einiges getan. Die Schuhe seien am Puls der Zeit, betont er. Sie seien populär unter den Läufern. „Mich persönlich begeistert die Leichtigkeit und Flexibilität der Modelle. Ich muss zugeben, ich war

selber erstaunt, als ich die ersten Hoka-Schuhe wieder in den Händen hielt – und mich kann man nur schwer von neuen Modellen überzeugen“, so der ZIPPEL'S Chef. Folgende Modelle sind ab sofort in den Läden von ZIPPEL'S Läuferwelt verfügbar: Bondi, Clifton, Speedgoat, Rocket X und der Carbon X2. Was aber ist nun die Besonderheit dieser Schuhe – abgesehen von dem auffälligen Design? Das Moderne an der Sohle ist die Carbonplatte. Seitdem Eluid Kipchoge als erster Mensch der Welt die Marathon-Distanz in unter zwei Stunden in Wien lief, ist sie in aller Munde und bei Läufern gefragt. Die Zwischensohle aus Kohlefasern ist quasi unsichtbar in den Schuh eingearbeitet. Das Prinzip dahinter: Beim Abrollen werden die Zehen bei jedem Schritt leicht verbogen – Energie geht hierbei verloren. Die Carbonplatte steuert gegen diesen Mechanismus, sodass sich die Zehen weniger bewegen und somit auch weniger Energie verloren geht. Schon

der weltbekannte Sprinter Usain Bolt ist in Schuhen mit einer solchen Sohle gelaufen.

Doch nicht nur bei Läufern seien diese Schuhe beliebt. „Auch Hiking- oder Outdoor-Fans setzen auf unsere Modelle“, betont Alexander Grönecke, Account-Manager bei HOKA ONE ONE. Das passt, wenn man sich die Gründungsgeschichte des Schuhherstellers anschaut. Denn die beiden Gründer, Jean-Luc Diard und Nicolas Mermoud kamen auf die Idee ihrer Firma beim Laufen in den Bergen. Sie suchten nach einem Schuh, der ihren persönlichen Anforderungen in dem Gelände gerecht würde. Da sie auf dem Markt nicht fündig wurden, gingen sie selber ans Werk und gründeten 2009 in Annecy HOKA ONE ONE.

*Text: Jana Walther  
Foto: Henning Kunze*



# CARBON X 2

Breche deine Rekorde.

Entdecke den Carbon-Flitzer jetzt bei Zippel's.



**HOKA**  
TIME TO FLY™

# DAS SIND DIE LIEBLINGS- SCHUHE UNSERER MITARBEITER

Ob lange Strecken oder kurze Distanzen. Ob auf Asphalt oder lieber durch den Wald. Ob ein auffälliges Design oder lieber eine gute Dämpfung. So unterschiedlich wie die Menschen sind auch die Vorlieben, die unsere Mitarbeiter für ihren perfekten Laufschuh haben.



## OLAF APENBURG

Als langjähriger Läufer hatte Olaf Apenburg schon viele Modelle an den Füßen, die sich im Laufe der Jahre auch immer wieder stark verändert haben. Daher variieren auch seine Vorlieben für die verschiedenen Laufschuhe. Aktuell setzt er wieder auf ein neues Modell – und zwar auf den True Motion Nevos. „Ich konnte mit diesem Schuh in letzter Zeit wirklich viele schöne und beschwerdefreie Läufe genießen“, sagt er. „Das ist das, was für mich viel wert ist!“ Die spezielle U-förmige Sohlenkonstruktion zeichnet dieses Modell der deutschen Firma aus. Sie sorgt für eine optimale Dämpfung. Außerdem greift der Schuh nicht allzu stark in die natürliche Abrollbewegung des Fußes ein. „Das fühlt sich einfach gut und unaufdringlich an“, ist Apenburg überzeugt.

## RAINER ZIPLINSKY

ZIPPEL'S-Chef Rainer Ziplinsky fällt die Wahl eines Lieblingsschuhs besonders schwer. Schließlich kennt er sie fast alle. Aktuell setzt er aber auf die im Sortiment neue Marke Hoka One One (mehr Infos siehe Seite 10). Das Modell Rocket X der französischen Firma hat es ihm angetan. Warum? Die Passform, die Leichtigkeit, die Dämpfung und das sehr gute Abrollverhalten haben Rainer Ziplinsky überzeugt. „Ich habe das Gefühl, mit dem Schuh kann ich schneller und leichtfüßiger laufen, er gibt Vorantrieb“, sagt er. Der Hoka Rocket X ist ein Carbon-Schuh, der speziell für den Wettkampf entwickelt wurde. Rainer Ziplinsky würde ihn sogar bei einem Marathon anziehen, obwohl der Schuh eigentlich für kürzere Distanzen konzipiert wurde. Für Läufer mit einem Gewicht über 80 Kilogramm ist dieser Schuh allerdings weniger geeignet.



## SIMON BÄCKER

Da ZIPPEL'S Mitarbeiter Simon gerne recht schnell unterwegs ist, setzt er auf ein leichteres Modell. Der ASICS Dynaflyte 4 gehört daher zu seinen Favoriten unter den Laufschuhen. „Das Dämpfungsmaterial hat für mich die richtige Mischung aus weich und trotzdem reaktiv, weshalb dieser leichte Schuh schnelles Laufen gerne mitmacht“, findet er. Gleichzeitig sei er nicht so ein harter, flacher Rennschuh, sodass auch mal längere Einheiten problemlos möglich sind. Diese große Bandbreite habe Simon überzeugt: „Mit dem Dynaflyte 4 muss ich nicht unbedingt fürs Aufwärmen vor Tempoläufen noch einen extra Schuh mitnehmen. Aktuell absolviere ich im Training auch häufig Einheiten über zehn Kilometer Dauerlauf plus anschließende Tempoläufe am Berg. Da ist es klasse, wenn man einfach denselben Schuh tragen kann, weil der alles mitmacht.“ Weiterer Pluspunkt: Es gibt ihn in auffällig bunten Farbvarianten.

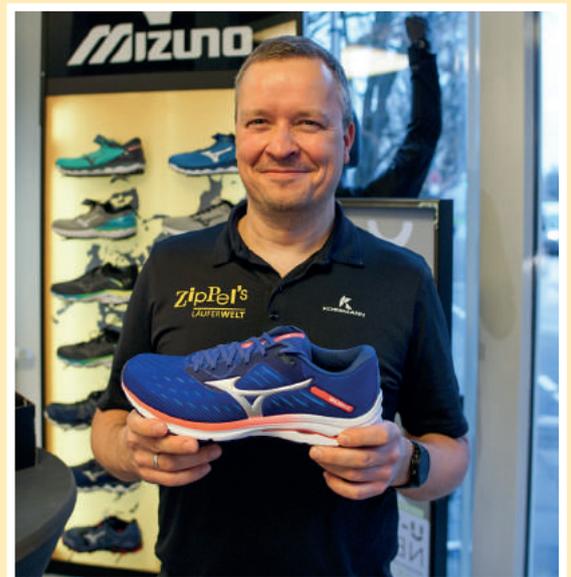


## SEBASTIAN THEUNE

Bei ZIPPEL'S Läuferwelt setzen nicht nur die Kunden auf die professionelle Laufbandanalyse im Laden. Auch die Mitarbeiter selbst prüfen dort, ob ihr Laufschuh für sie noch der richtige ist. Für Sebastian steht daher fest: Der „Mizuno Wave Inspire“ ist sein absoluter Favorit unter den Laufschuhen. Denn auf dem Laufband und auch draußen unterwegs auf der Straße zeigt sich ein stabiler und korrekter Auftritt beim Laufen. „Der Mizuno Wave Inspire bringt für mich die nötige Stabilität mit. Ich habe einen leicht instabilen Fuß – da wirkt dieser Schuh wunderbar entgegen“, sagt er. Die Tatsache, dass dieses Modell nicht zu weich ist und eine gute Passform besitzt, machen den Mizuno Wave Inspire zu seinem persönlichen Lieblingsschuh.

## THOMAS BECK

Auch Mitarbeiter Thomas ist von der japanischen Firma überzeugt. Sein Favorit ist allerdings der Mizuno Wave Rider. Diesen gibt es bereits in der 24. Auflage. Schon seit vielen Jahren setzt Thomas auf dieses Modell. „Darin fühle ich mich einfach wie zu Hause“, beschreibt er sein Laufgefühl mit diesem Schuh. Außerdem verbinde er damit eine besondere Erinnerung: „In ihm habe ich 2015 meine beste Laufzeit beim Marathon erreicht. Wahrscheinlich ist er mir auch deswegen ans Herz gewachsen.“ Obwohl der Wave Rider eine volle Dämpfung mitbringe, sei er wunderbar leicht zu laufen. Das schätze Thomas besonders. Die unter der Ferse eingesetzte Wave-Platte würde zudem das Gewicht gleichmäßig verteilen. „Da ich ein bisschen was an Gewicht mitbringe, kommt mir das sehr entgegen.“ Egal ob matschiger Boden oder harter Asphalt - dieses Modell ist für beides geeignet.





## JOSCHA SLOWIK

Joscha greift am liebsten dann ins Schuhregal, wenn schnelles Intervalltraining, ein Wettkampf oder einfach mal Tempo machen ansteht. Dann fällt seine Wahl auf den New Balance 1500, einen direkten und leichten Schuh mit einem sockenartigen Obermaterial. „Wenn ich in den 1500 rein-schlüpfe fühlt es sich an, als gehöre ich zu den schnellsten Läufern der Welt“, beantwortet er die Frage nach dem Grund für seine Präferenz. „Der Schuh hält mich nicht durch zu viel Schnick-Schnack zurück, sondern erlaubt mir, mich einfach zu pushen.“ In dem flachen Racer hat Joscha seinen Favoriten gefunden, nicht zuletzt auch, weil der Schuh neben dem schnellen Gefühl auch einen schnellen Look mit sich bringt.

## HENNING SCHRÖDER

Schon seit Jahren ist Henning Schröder Fan der Cloudflow-Serie. Mit seinem aktuellen Modell – dem On Cloudflow – ist er sowohl im Wald als auch auf der Straße unterwegs. Als echter Allrounder eigne er sich nicht nur für ruhige, sondern auch für schnelle Tempoläufe. Sogar im Intervalltraining auf der Bahn habe er ihn überzeugen könnten. Besonders die gute Fersendämpfung habe Henning von dem Cloudflow überzeugen können. „Für mich ist dieser Schuh die perfekte Symbiose aus leichtem Trainings- und Wettkampfschuh sowie einer super Passform.“ Henning ist in dem Cloudflow schon häufiger bei Wettkämpfen angetreten – meist kürzere Distanzen von fünf oder zehn Kilometern. „Es hat mir immer viel Spaß gemacht. Ich setze schon lange auf die Modelle von On, die aus meiner Sicht schrittweise immer weiter verbessert wurden.“





# Studierende der CAU suchen Indikatoren für den Laufschuhverschleiß

**Autor:** Dr. Stefan Kratzenstein

**Webseite CAU Motion Lab:** [kielmotionlab.com](http://kielmotionlab.com)

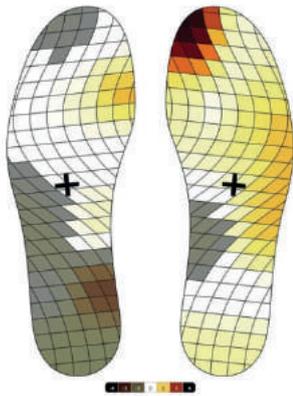
**Instagram CAU Motion Lab:** [instagram.com/cau\\_motion\\_lab/](https://www.instagram.com/cau_motion_lab/)

Klassischer EVA Schaum, Silikon, schimmernde Flüssigkeiten, etwas Carbon, einfach nur Luft oder dürfen es sogar Wolken sein? – Die Entwicklung von Dämpfungstechnologien in Laufschuhen steht nicht still. Die Vielfalt dieser Technologien bedient ein breites Spektrum an Bedürfnissen, welche Läufer\*innen an ihren Laufkomfort, ihre Laufgesundheit und an ihren Anspruch, ihre Energie effizient in Laufgeschwindigkeit umzuwandeln, haben. Ist der Schuh erst einmal ausgewählt und geschnürt, führt jedoch bereits der erste freudvolle Laufschrift im neuen Schuh zu einer Ermüdung der Materialien. Mit der Zeit sammeln sich mit jedem weiteren Laufkilometer tausende Schritte, die dazu führen, dass sich die Dämpfungseigenschaften im wahrsten Sinne des Wortes Schritt für Schritt verändern. Während sich der

Verlust der Lauffeffizienz im schlimmsten Fall auf die letzten Sekunden der Laufzeit auswirkt, können Veränderungen der Stütz- und Dämpfungseigenschaften sensible Auswirkungen auf die Laufgesundheit haben. Viele Läufer\*innen beschäftigt daher die Frage, wann die Laufschuhe nicht mehr ihrem Zweck nachkommen können und es Zeit für ein neues Paar Laufschuhe ist.

Die Empfehlungen der Hersteller zur Haltbarkeit ihrer Laufschuhe variieren zwischen Angaben von 200 bis hin zu 1.000 km. Diese Angaben sind in der Regel das Ergebnis von Analysen in aufwendigen Testlaboren, in welchen streng standardisierte Belastungen auf den Schuh einwirken und tausende Schritte simulieren. Dass die Empfehlungen anschließend variieren, ist verständlich,

denn der Verschleiß des Schuhs hängt stark von der Dämpfungstechnologie ab. In der Wissenschaft ist dieses Thema ebenfalls nicht neu. Einige Studien untersuchten bereits die Auswirkungen des Kilometersammelns auf die Biomechanik des Laufens. Sie begleiteten Testpersonen über bis zu 1.000 Laufkilometer hinweg und untersuchten in regelmäßigen Abständen die Auswirkungen des Laufens auf das Dämpfungspotential des Schuhs. Allerdings fanden auch sie kein einheitliches Ergebnis. In den meisten Untersuchungen änderten sich aufgrund veränderter Dämpfungseigenschaften die Kraftspitzen zwischen Fuß und Sohle. Jedoch nahmen diese nicht immer wie erwartet zu, denn die getesteten Läufer\*innen zeigten zeitgleich auch eine Veränderung ihres Laufstils. Dies scheint also eine komplexe Fragestellung



Wechselwirkung zwischen Schuhverschleiß und der Biomechanik des Laufens untersuchen möchten.

ZIPPEL'S Läuferwelt lässt sich schnell von der Neugier der Studierenden anstecken und ermöglicht den Studierenden ein umfangreiches Forschungsprojekt. „Das sind genau die Informationen, die wir für unsere täglichen Beratungen brauchen“ erklärt Rainer Ziplinsky und stattet 9 Kieler Läufer\*innen mit jeweils zwei identischen Paar Laufschuhen aus.

zu sein. Einig sind sich die Forschungsteams allerdings in der Vielfalt der Einflüsse auf die Wechselwirkung zwischen Schuh und Läufer\*in. Größe, Gewicht, Laufgeschwindigkeit und Untergründe sind neben den ohnehin schon unterschiedlichen Schuhmaterialien wichtige Kriterien für die Haltbarkeit der Schuhe. „Wenn die Einflüsse auf den Schuhverschleiß so individuell sind, muss der Zeitpunkt der maximalen Haltbarkeit auch im direkten Zusammenhang mit der Person gesucht werden“, stellt Julia Habenicht fest. Sie ist Mitglied einer siebenköpfigen Gruppe aus Nachwuchsforscher\*innen, welche die Eignung biomechanischer Analyseverfahren zur Identifizierung solch kritischer Veränderungen in der



Während das eine Paar ungenutzt als Referenzschuh im Labor verweilt und nur bei den Testläufen im Labor getragen wird, sollen die Läufer\*innen bis zu 500km mit dem anderen Schuh, dem Trainingsschuh, sammeln.

Nach jeweils 100 Laufkilometern lädt das Team des CAU Motion Labs seine Läufer\*innen ins Labor ein und bestückt sie mit zahlreichen Sensoren. In den Schuhen werden Druckmesssohlen versteckt und auf die Muskeln Elektroden geklebt. „Mit den Druckmesssohlen können die Bodenreaktionskräfte für jeden Schritt analysiert werden. Wenn die Dämpfung des Schuhs verschlissen ist, würden wir im Vergleich zum Referenzschuh höhere Kraftspitzen beim Bodenkontakt erken-

nen“, erklärt Lina Sabrotzki. Patrick Nehr und Alicia Stöltzing arbeiten mit einer 3D Bewegungsanalyse und haben die Gelenkbewegungen im Blick. Die Ergebnisse teilt die Gruppe auf der Webseite des Labors mit allen Interessierten. (<https://kielmotionlab.com/>)

Nach 3 Monaten haben einige Läufer\*innen bereits ihr Ziel erreicht. 500 km sind sie gelaufen. Und was sagen die Daten? „Bisher sind keine systematischen Veränderungen zwischen den Schuhen zu erkennen“, berichtet Pia-Sophie Knoll.

„Das kann zum einen daran liegen, dass es nach 500 km noch keine Unterscheide zwischen den Schuhen gibt, oder daran, dass unsere Messsysteme nicht sensitiv genug sind, um diese zu erfassen.“ An diesen Fragen arbeitet das junge Forschungsteam derzeit weiter und erfreut sich an der Lauffreude ihrer Testpersonen, die sich kurzerhand bereit erklärten, einfach weitere 500km mit den Schuhen zu laufen.

*Foto & Text: Dr. Stefan Kratzenstein*

**BROOKS**  
RUN HAPPY

VON  
**EINEM LAUF**



ZU

**DEINER REISE**

DER NEUE **GLYCERIN 19**  
JETZT ALS NEUTRAL- UND SUPPORT-VERSION ERHÄLTlich

ERLEBE DEN BRANDNEUEN **GLYCERIN 19** MIT DER DNA LOFT DÄMPFUNG.  
DIE VERBESSERTE DÄMPFUNG LÄSST DICH DEINE FÜSSE VERGESSEN UND DEINEN FOKUS FINDEN.

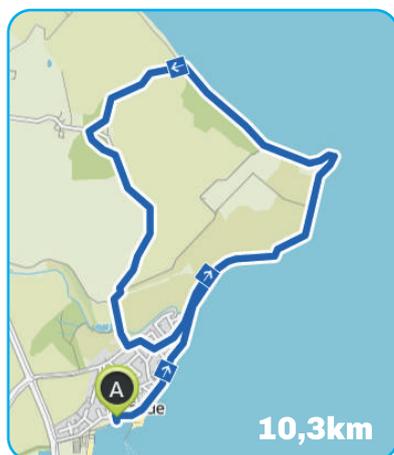


# Läufer

# LIEBLINGSLAUFSTRECKEN DER MITARBEITER



Code scannen und zu den  
Laufstrecken gelangen!



## Rainer's Lieblingslaufstrecke...

...beginnt und endet in Strände am Hafenmeisterbüro und führt von dort aus an der Küste entlang nach Norden.

### Was sind die Highlights entlang deiner Strecke?

„Der Ausblick auf die Kieler Förde und die Ostsee in Richtung Damp. Außerdem läuft man am Bülker Leuchtturm vorbei und entlang der Steilküste.“

### Warum ist es deine Lieblingsstrecke?

„...weil ca. 6 Kilometer der Strecke entlang des Wassers führen und die restlichen Kilometer überwiegend im Wald und durch die Felder verlaufen.“



## Andreas' Lieblingslaufstrecke...

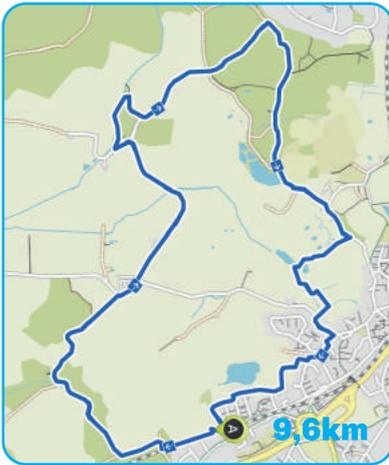
...beginnt in Plön auf dem Marktplatz und führt einmal um die Prinzeninsel.

### Was sind die Highlights entlang deiner Strecke?

„Das Plöner Schloss (auch Fielmann-Akademie genannt), das 1896 für Kronprinz Wilhelm erbaute Prinzenhaus, der alte Obstgarten mit 45 verschiedenen Apfelbäumen und der Pavillion der Kaiserin auf der Prinzeninsel.“

### Warum ist es deine Lieblingsstrecke?

„...wegen der schönen Landschaft der Holsteinischen Schweiz und des Laufens zwischen zwei Seen (kleiner und großer Plöner See). Im Herbst bei Laubfärbung ist es eine besonders schöne Strecke.“



## Henning's Lieblingslaufstrecke...

...beginnt in Schwentinental (Raisdorf) und führt durch eine eiszeitliche Moränenlandschaft ganz in der Nähe von Kiel.

### Was sind die Highlights entlang deiner Strecke?

„Der Blick über die Felder vom St. Annen Weg, die kleine Waldkapelle in Neuwühren und die vielen Optionen, Mountainbiketrails als Crosslaufabschnitte mit einzubauen.“

### Warum ist es deine Lieblingsstrecke?

„...weil es eine sehr abwechslungsreiche Strecke mit für diese Gegend relativ vielen Höhenmetern und tollen Ausblicken ist, die ich zu jeder Jahreszeit empfehlen kann.“



## Adrian's Lieblingslaufstrecke...

...führt von Westerland (Sylt) einmal auf dem Deich rund um das Rantumbecken und zurück in den beliebten Urlaubsort.

### Was sind die Highlights entlang deiner Strecke?

„Das ist ganz klar das Rantumbecken. Geplant und gebaut als Wasserflugzeuglandeplatz in den Jahren 1936/1937 ist es heute ein Naturschutzgebiet.“

### Warum ist es deine Lieblingsstrecke?

„Für mich ist es die schönste Strecke, da ich vor der Arbeit meist ganz allein dort bin. Es ist dann ein Ort der Ruhe und Entspannung. Dazu sieht man ein super Naturschauspiel, wenn man je nach Tide auf dem Deich zwischen zwei Gewässern läuft, oder auf der einen Seite das Wasser im Becken hat und auf der anderen Seite das Watt. Dazu gibt es viele Wasservögel, Schafe und Hasen und idealerweise einen wunderschönen Sonnenaufgang dazu.“



## Fenna's Lieblingslaufstrecke...

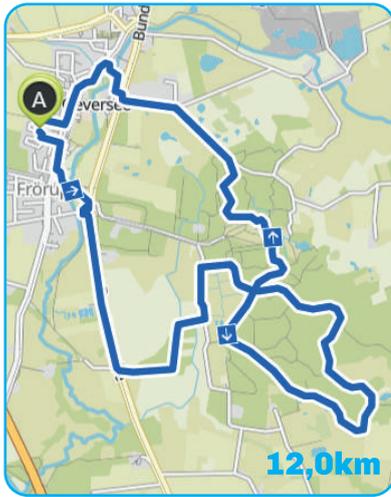
...führt aus Lübeck heraus entlang der Wakenitz und des Drägerweges.

### Was sind die Highlights entlang deiner Strecke?

„Die Strecke führt zum Teil direkt an der Wakenitz entlang bzw. parallel zu ihrem Verlauf. Die Wakenitz ist ein Naturschutzgebiet, wird auch als Amazonas des Nordens bezeichnet und mündet in den Ratzeburger See. Man kann dem Verlauf auch komplett bis zum Ratzeburger See folgen.“

### Warum ist es deine Lieblingsstrecke?

„Sie bietet sehr abwechslungsreiche Eindrücke (das Wasser, die Gärten, die Felder, den Wald) und einen variantenreichen Untergrund zum Laufen (Sand- und Waldboden, sowie asphaltierte Wege).“



## Juliane's Lieblingslaufstrecke...

...ist wunderbar hügelig und beginnt in Oeversee, am Parkplatz bei den Fröruper Bergen.

### Was sind die Highlights entlang deiner Strecke?

„Die Highlights sind die Landschaft, der hügelige Verlauf der Strecke, die teilweise vom Crosslauf inspirierten Abschnitte und die durchgehende Naturnähe.“

### Warum ist es deine Lieblingsstrecke?

„...weil ich sie in Länge, Dauer und Intensität variabel gestalten kann. Gleichzeitig ist sie landschaftlich wunderschön und man ist umgeben von der Stille des Waldes und spürt die Ruhe der Natur. Toll ist, dass ich auch von zuhause aus starten kann und auch meine Kinder mich hier liebend gerne mit dem Rad begleiten.“

## Olaf's Lieblingslaufstrecke...

...beginnt in Eckernförde und führt an der Borbyer Promenade entlang Richtung Gut Hemmelmark.

### Was sind die Highlights entlang deiner Strecke?

„Der Hafen in Eckernförde, die alte Holzbrücke, die Borbyer Promenade, der Segelclub Eckernförde und das Gut Hemmelmark. Dazu hat man von verschiedenen Punkten auf der Strecke einen klasse Ausblick auf die Ostsee.“

### Warum ist es deine Lieblingsstrecke?

„Auf der Strecke wechseln sich verschiedene Untergründe ab und die kleinen, bissigen Steigungen sorgen dafür, dass man sich den Ostseeblick verdienen muss. Besonders, wenn im Herbst und Winter der Campingplatz geschlossen ist, ist die Strecke noch ruhiger und sehr zu empfehlen.“



## Simon's Lieblingslaufstrecke...

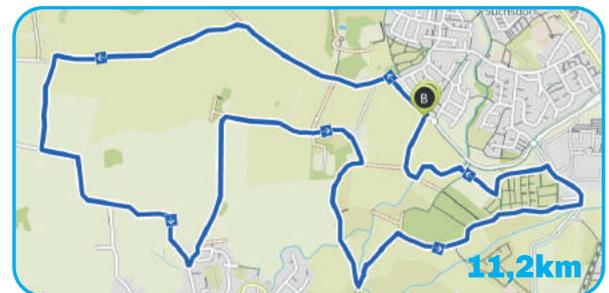
...beginnt am Rande Suchdorfs und verläuft entlang der Felder und über viele Schotterwege zwischen Ottendorf und dem Nord-Ostsee-Kanal.

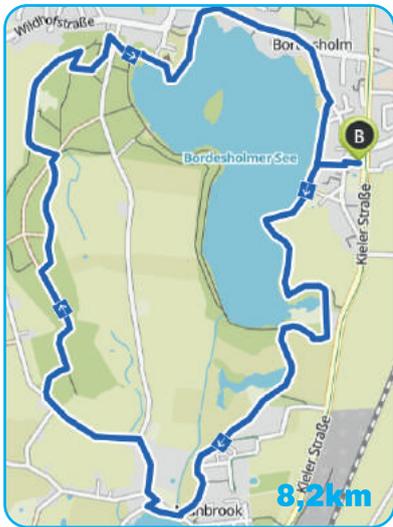
### Was sind die Highlights entlang deiner Strecke?

„Der Blick über den Nord-Ostsee-Kanal und die vielen freien Flächen, sind die Gründe, warum ich immer wieder zum Laufen hier raus fahre.“

### Warum ist es deine Lieblingsstrecke?

„Der fast durchgehend weiche Boden ist eine Wohltat für die Gelenke, lässt einen fürs Vorankommen aber auch ordentlich arbeiten. Bei Westwind wechseln sich sehr anspruchsvolle Gegenwindpassagen auf offenem Feld mit windstillen Abschnitten im Wald und schnellen Rückenwindstücken ab, was zu spannenden Fahrtspielen führen kann.“





## Sebastian's Lieblingslaufstrecke...

...schlängelt sich in Teilen entlang des Bordscholmer Sees und führt durch den Wildhof.

### Was sind die Highlights entlang deiner Strecke?

„Die Highlights sind der Bordscholmer See selbst, die Objekte des Ökopfades, die Amphibienteiche, das alte Kreishaus, die Klosterkirche und der ‚Wildhof‘ genannte Wald am Bordscholmer See.“

### Warum ist es deine Lieblingsstrecke?

„Der gut gepflegte Rundweg führt direkt am Seeufer entlang und bietet zu allen Jahreszeiten schöne Ausblicke über den See. Man trifft oft weitere Läuferinnen und Läufer und bei Interesse kann man auf den zahlreichen Infotafeln Wissenswertes über die Umgebung erfahren.“



## Frank's & Kerstin's Lieblingslaufstrecken...

...liegen auf der sogenannten Drei-Wälder-Laufrunde und führen durch Lauerholz, Wesloer Forst und Paligner Heide am Rande von Lübeck.

### Was sind die Highlights entlang eurer Strecken?

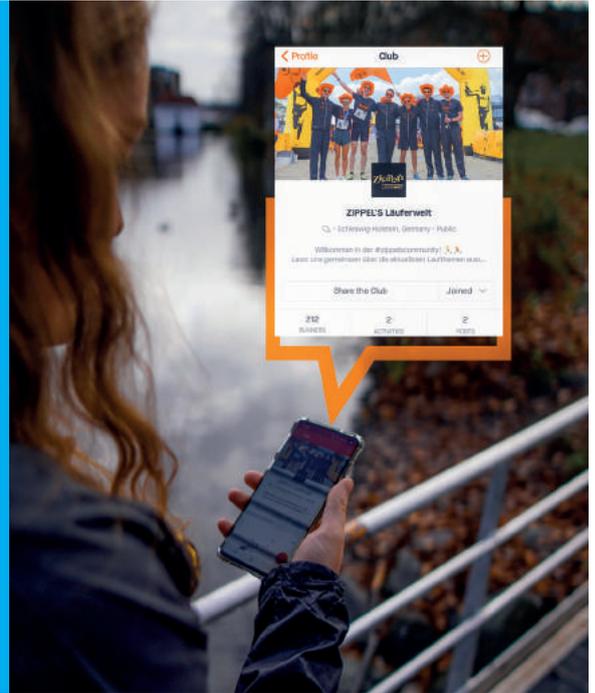
„Die Strecken verlaufen über die Schwedenschanze, die im Mittelalter eine Verteidigungsanlage im Wald vor der Stadt war und im weiteren Verlauf auch über den ehemaligen Grenzweg zwischen Ost- und Westdeutschland (Kolonnenweg im Wald zwischen dem Wesloer Forst (SH) und der Paligner Heide (MV).“

### Warum sind es eure Lieblingsstrecken?

„...weil sie zu 100% im Grünen liegen, abwechslungsreich und anstrengend sind. Im ersten Drittel sind sie eher flach und auch mal sandig, im zweiten Drittel wird sie dann profilierter – eine tolle Kombination für die Kraftausdauer. Außerdem ist es dort ruhig, es treffen sich nur wenige Radfahrer oder Spaziergänger. Durch diese Ungestörtheit sieht man oft Wildtiere. Wir haben dort schon Wildschwein, Dachs, Fuchs, Rehwild und Greifvögel gesehen.“

# ZUHAUSE IST ES DOCH AM SCHÖNSTEN

Statt andere Kulturen und fremde Orte zu erkunden, einfach mal das Zuhause entdecken – das war wohl das Motto des Jahres 2020. Beim Erkunden unserer Umgebung können uns Apps unterstützen. Wir stellen euch unsere zwei Favoriten vor.



## STRAVA™

Die App aus San Francisco ermöglicht nicht nur, eure Einheiten aufzuzeichnen. Vielmehr ist Strava ein soziales Netzwerk für Sportler\*innen und bietet eine Plattform für intensiven Austausch und Interaktion. Dabei liegt der Fokus auf Laufen, Schwimmen oder Radfahren, aber auch viele andere Sportarten können problemlos aufgezeichnet werden. Die App zeichnet mittels GPS zuverlässig Strecke, Zeit und Distanz auf. Das Aufzeichnungstool ist übersichtlich aufgebaut und zeigt sogar die aktuelle Position auf einer Karte an. Der Nachteil: Man muss sein Handy aus der Tasche holen, um die aktuelle Zeit zu überprüfen. Wer darüber verfügt, kann Strava deshalb mit vielen gängigen GPS-Uhren, Smartwatches oder Radfahr-Computern verbinden. Die darüber aufgezeichneten Einheiten lassen sich problemlos und auf Wunsch sogar automatisch in die Strava-App übertragen.

Die absolvierten Einheiten kann man beliebig benennen, beschreiben und auch mit Fotos unterlegen. Sie tauchen dann im Newsfeed der Abonnent\*innen auf und können mit Kudos (Likes) versehen oder kommentiert werden.

Die absolvierten Aktivitäten unterteilt Strava in kleinere Abschnitte, sogenannte Segmente. Das können besonders anspruchsvolle Stücke wie Anstiege oder Trails sein. Sobald dieser Abschnitt durchlaufen wird, nimmt Strava die Zeit dafür automatisch. So kann die Zeit mit eigenen Leistungen aus der Vergangenheit oder der Leistung anderer Sportler\*innen auf dem gleichen Segment verglichen werden. Die Leistungen werden mit Auszeichnungen belohnt: Der oder die Schnellste des Segments bekommt die Krone, für eine Platzierung unter den Top 10 gibt es einen Pokal, bei persönlichen Bestleistungen eine Medaille. Auf Strava gib es bereits viele vorgefertigte Segmente. Über das Webinterface ist es aber auch möglich, eigene Segmente zu erstellen.

Auf Strava können sich Vereine, Firmen oder Rennteams zu Clubs zusammenschließen. Hier findet man die Aktivitäten aller Mitglieder des Clubs gebündelt und kann so Gleichgesinnte finden und sich für neue Laufstrecken begeistern lassen. Auch für den Club gibt es eine Bestenliste.

Für Abwechslung im Training sorgen außerdem Herausforderungen. Erfüllt man dann zum Beispiel die vorgegebene Anzahl von Kilometern oder Stunden, kann man auch hier virtuelle Abzeichen und Trophäen sammeln.

Einige Angebote von Strava sind seit 2020 allerdings kostenpflichtig. Routenplanung, bestimmte Tools zur Trainingsauswertung oder vollständige Segment-Bestenlisten sind zahlenden Nutzer\*innen vorbehalten. Wer Strava allerdings hauptsächlich zum Austausch mit Gleichgesinnten nutzen will, wird auch in der kostenlosen Basisversion mehr als fündig.



Der Routenplaner Komoot wurde im Jahr 2010 ins Leben gerufen und bietet eine Plattform, um Fahrradrouten und Laufstrecken zu planen und diese zu navigieren. Neben dem Erstellen von Touren kann man die Strecken auch mit anderen Personen teilen.

Touren kann man für verschiedene Aktivitäten planen: egal ob Wandern, Laufen, Radfahren, Rennrad, Mountainbike, E-Bike oder Gravelbike. Das Planungstool bietet eine sehr detaillierte Aufschlüsselung von Höhenprofil, Wegbeschaffenheit und Untergrund und weist auf mögliche Hindernisse hin. Man kann zudem das eigene Fitnesslevel angeben, woraufhin Komoot die Schwierigkeit und geschätzte Dauer der Tour prognostiziert. Seine eigenen Touren kann man außerdem teilen oder Personen einladen, eine Tour gemeinsam zu absolvieren.

Zudem kann man auf die Routen anderer Nutzer\*innen zurückgreifen. Mit der Entdecken-Funktion kann man sich Touren im Umkreis oder an ausgewählten Orten

anzeigen lassen. Durch Filter wie Sportart, Länge und Schwierigkeit kann man dabei individuell passende Routen finden.

Die Online-Navigation funktioniert über das Smartphone-GPS. Dabei ist der Akkuverbrauch recht hoch, vor allem, weil der Bildschirm eingeschaltet sein muss, um die eigene Position auf der Strecke immer wieder abzugleichen. Eine wirkliche Navigation findet in der kostenlosen Basisversion nicht statt, vielmehr kann man die geplante Tour verfolgen. Wer während seiner Touren navigiert werden oder Routen herunterladen möchte, kann auch Offlinekarten kaufen. Für die ganze Welt zahlt man dabei einmalig 29,99 Euro. Karten gibt es aber auch für Regionen oder Länder. Die Smartphone-App verfügt dann für die heruntergeladenen Karten auch über Sprachnavigation und zeigt während der Aktivität relevante Parameter wie verbleibende Strecke, Zeit, Tempo oder das Höhenprofil.

Auch ohne geplante Tour kann man seine Route aufzeichnen lassen. Wer möchte, kann an der Strecke entlang Highlights markieren. Über diese Funktion kann man für andere Nutzer\*innen sehenswerte Punkte mit Beschreibung, Fotos

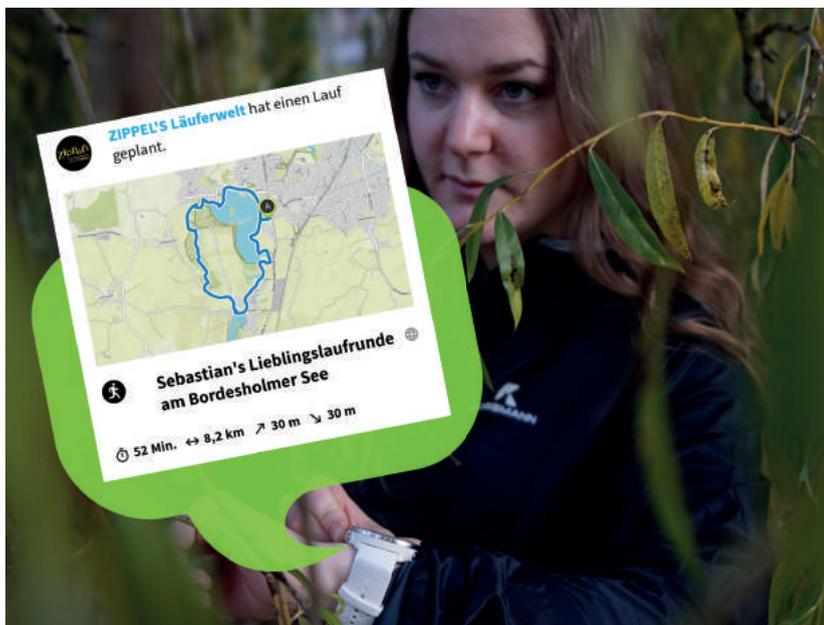
und Empfehlungen erstellen.

Diejenigen, die für die Navigation lieber den eigenen Radcomputer oder die eigene GPS-Uhr benutzen möchten, laden sich die geplante Tour als GPX Datei auf das gewünschte Gerät. Andersherum kann man auch über die eigene Uhr bereits gemachte Routen als GPX-Datei bei Komoot hochladen, sodass man sie anderen zur Verfügung stellen oder für den nächsten Trip anpassen kann.

In Collections kann man Routen zu einem Thema bündeln. Dazu braucht man allerdings die Premiumversion der App. Ebenfalls in der Bezahlvariante enthalten ist die Option, eine Route als Mehrtages-tour zu planen, sportsspezifische Karten zu verwenden oder sich das Tour-Wetter vorhersagen zu lassen.

In unserem Account ZIPPEL'S Läuferwelt findet ihr die Lieblingsstrecken unserer Mitarbeiter\*innen aus ganz Schleswig-Holstein als geplante Routen zum selbst Ausprobieren.

Text: Gina Eberhardt  
Fotos: Henning Kunze



**FOLGT UNS!**





		
<b>HAUPTFUNKTION</b>	Tracking & Auswertung	Routenplanung & Tracking
<b>AUFZEICHNUNG (MITTELS APP)</b>	Strecke, Zeit, Distanz, Höhenmeter	Strecke, Zeit, Distanz, Höhenmeter
<b>IMPORT/EXPORT</b>	GPX, TCX, FIT / GPX, TCX	GPX, TCX, FIT / GPX
<b>COMMUNITY &amp; INTERAKTION</b>	Kudos (Likes), Kommentare, Fotoupload, gemeinsame Challenges	Likes, Kommentare, Einladungen zu gemeinsamen Routen
<b>SHARING-FUNKTIONEN</b>	Sharing via Mail, Twitter, Facebook, Whatsapp sowie innerhalb der App	Sharing via Link & innerhalb der App
<b>PREIS &amp; MEHRWERT DER KOSTENPFLICHTIGEN PREMIUMVERSION</b>	7,99€/Monat oder 59,90€/Jahr umfangreichere Auswertungsmöglichkeiten, vorgefertigte Trainingspläne, Live-Tracking, Heatmaps	4,99€/Monat oder 59,99€/Jahr Mehrtagesplaner, Collections, Wetterberichte, sportspezifische Karten, weltweites Kartenmaterial für Offline-Navigation Offline-Kartenmaterial kann unabhängig davon auch für 3,99€ (Einzelregion), 8,99€ (Regionen-Paket) oder 29,99€ (Welt-Paket) zugekauft werden
<b>VERFÜGBARKEIT</b>	Strava.com AppStore, GooglePlay-Store	Komoot.de AppStore, GooglePlay-Store

# 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](http://www.tk.de)

# KARTE UND KOMPASS AM HANDGELENK

## Moderne Uhren sind technische Meisterwerke.



Neue Wege zu entdecken, weiter in den Wald hinein- oder auf den Berg hinaufzulaufen als je zuvor – solche Unterfangen bedingten jahrzehntelang das Tragen von umfangreichem Kartenmaterial und Kompass. Dann kamen Navigationsgeräte und Smartphones, die jedoch gerade beim Laufen in puncto Größe, Gewicht, Handhabung und Akkulaufzeit weit weg vom wünschenswerten Optimum sind.

Mittlerweile sind wir bei GPS- und Smartwatches angekommen. Die kleinen Geräte sind technische Meisterwerke. Egal ob Laufen, Schwimmen, Radfahren, Wandern, Bergsteigen, Stand-Up-Paddeln, Kajakfahren oder andere Outdoor-Aktivitäten - mit der richtigen Uhr am Handgelenk lässt sich heutzutage alles tracken.

Einen entscheidenden Fortschritt machten die Hersteller in den letzten Jahren hinsichtlich der Navigations-Funktionen ihrer Wearables. Es begann vor einigen Jahren mit der **Zurück-zum-Start-Funktion**, die dem Träger der Uhr die Richtung und Luftlinienentfernung zum Startpunkt der Aktivität zeigt. Diese Funktion ist auch heute noch in fast allen Geräten vorhanden (TracBack bei Garmin, Back-to-Start bei Polar). Darüber hinaus bieten die modernen Lauf- und Multisportuhren eine leistungsfähigere Navigation als je zuvor. Zusätzlich zum GPS nutzen sie nun auch GLONASS (das russische Satellitensystem mit 24 Satelliten) und Galileo (das globale System Europas mit 30 weiteren Satelli-

ten) zur noch genaueren Positionsbestimmung. Auch ein 3-Achsen-Kompass und barometrischer Höhenmesser sind bei den Premium-Modellen (Garmin ab Fore-runner 745, Polar ab Vantage V und Grit X) Standard. Das Resultat sind eine noch genauere Positionsbestimmung und weniger Abweichungen. Selbst in hohen Berglagen, tief im Tal oder im dichten Wald zeichnen die Uhren akkurat den zurückgelegten Weg auf oder weisen den Weg entlang einer vorher geplanten Route.

Hinsichtlich der **Routenplanung und -führung** wartet Polar bei der Vantage V2 und Grit X mit einer Schnittstelle zu Komoot (siehe Artikel) auf, sodass das Planen von Routen und das anschließende Importieren der Route auf die Uhr leicht und praktisch in der Handhabung ist. Auch die Wettervorhersage für die geplante Route und die nächsten zwei Tage kann der Nutzer sich auf die Uhr laden. Garmin setzt noch einen drauf und bietet zusätzlich auf der Fenix 5 Europa- und Skitourenkarten von Topoactive mit Routenführung und Abbiegehinweisen sowie eine Round-Trip-Routing-Funktion (gewünschte Streckenlänge eingeben, die Uhr plant automatisch eine Runde) an. Darüber hinaus gibt es bei Garmin die ClimbPro-Funktion, die während einer Steigung den Neigungsgrad und die verbleibende Distanz und Höhenmeter anzeigt, damit man sich seine Energie bis zum Gipfel optimal einteilen kann. Für diejenigen, die gerne ihr Glück her-

ausfordern und so richtig an ihre Grenzen gehen möchten, empfiehlt sich die Unfall-Funktion der Garmin Fenix 5, die (wenn korrekt eingerichtet) per Bewegungssensoren beispielsweise einen Sturz erkennen und ein SOS-Signal an Freunde, Familie und die zuständige Notfallzentrale senden kann.

Beide Hersteller geben uns mit ihren Geräten außerdem die Möglichkeit, an **Strava-Live-Segmenten** teilzunehmen. Dabei zeigt die Uhr während des Laufens oder Radfahrens nahegelegene Segmente an, lässt uns in Echtzeit wissen, wie wir uns auf dem Segment schlagen und gibt uns hinterher die Möglichkeit, unsere Performance auszuwerten und die Bestenlisten einzusehen.

Für alle, die bei der Funktionalität ihrer Sport- und Outdooruhren hinsichtlich der Routenplanung und -führung sowie der Analyse ihrer Aktivitäten keine Kompromisse eingehen wollen, lohnt sich ein Blick in die höheren Preissegmente der Hersteller. Dort erhält man erstklassige Geräte, die zwar ihren Preis haben, aber jedes Unterfangen mitmachen, akkurat und verlässlich navigieren und mit ihren umfangreichen und ausgeklügelten Funktionen maßgeblich zum Erfolg und zur Sicherheit des nächsten Abenteuers beitragen können.

Text: Simon Bäcker  
Foto: Henning Kunze



## Seit Corona: Norddeutsche betätigen sich häufiger sportlich an der frischen Luft

Die aktuelle Corona-Situation hat allen in diesem Jahr viel abverlangt und auch im nächsten Jahr wird uns noch eine Vielzahl von Herausforderungen bevorstehen, die wir bewältigen müssen. Auf einiges musste 2020 gänzlich verzichtet werden, insbesondere auch auf viele sportliche Aktivitäten. Fitnessstudios waren geschlossen, Mannschaften durften nicht mehr trainieren. Dennoch gibt es trotz der aktuellen Lage auch positive Effekte. Laut einer Forsa-Umfrage im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) „TK-Monitor Corona Spezial 2020“ aus Mai 2020 gaben ein Drittel (33 Prozent) der Norddeutschen an, sich während der aktuellen Corona-Pandemie häufiger sportlich an der frischen Luft zu betätigen. Fast Dreiviertel (74 Prozent) der in Norddeutschland lebenden Personen sagten zudem aus, dass sie insgesamt mehr oder genauso viel Sport

treiben wie vor der Pandemie. Gründe hierfür sind laut dem Corona-Dossier 2020 der TK, welches sich mit den Auswirkungen der Corona-Pandemie auf die Gesundheit befasst hat, beispielsweise die flexible Arbeitszeitgestaltung wie sie für viele derzeit im Homeoffice möglich ist. Die Arbeit von Zuhause bietet den Vorteil, dass durch die entfallende Pendelzeit zur Arbeit und die Möglichkeit der eigenen Zeiteinteilung, mehr Freiraum für Freizeitaktivitäten wie beispielsweise auch Sport ermöglicht wird. Bei der allgemeinen Belastung durch die derzeitige Corona-Situation gaben zudem rund zwei Drittel (66 Prozent) der Menschen in Norddeutschland an, dass diese wenig oder gar keinen Belastungen ausgesetzt sind.

### **Kaum veränderter Krankenstand bei Schleswig-Holsteinern**

Eine Erkrankung wirkt sich auf uns sowohl geistig als auch körperlich aus und schränkt zum Beispiel auch die sportliche Betätigung ein. Laut den Daten der TK hat sich der Krankenstand in Schleswig-Holstein im ersten Halbjahr 2020 im Vergleich zum Vorjahr allerdings kaum verändert. Er lag bei 4,78 Prozent und damit sogar ein wenig geringer als im selben Zeitraum im Jahr 2019.

Text: *Kirsten Strakeljahn, TK*

Foto: *TK*

# Events



# VERANSTALTUNGEN & WETTKÄMPFE WERDEN SICH VERÄNDERN

## Krise trifft die Veranstaltungs- branche hart



Schon während des ersten Lockdowns haben mehr Menschen das Laufen für sich entdeckt. Denn als Fitnessstudios die Türen schließen mussten und Mannschaftssportarten untersagt wurden, war das Laufen eine der wenigen Sportarten, die noch möglich war. Und das haben viele für sich genutzt. Denn in Zeiten, in denen jede Nachrichtensendung von steigenden Infektionszahlen, den damit verbundenen Todesfällen und täglich neuen Verboten dominiert wird, ist Laufen der perfekte Ausgleich. Doch während die Anzahl der Freizeitläufer im Laufe des Jahres immer weiter zunahm, wurde ein Lauf-Event nach dem anderen abgesagt. Erst fiel der Lauf zwischen den Meeren der Krise zum Opfer, später dann auch der Kiel.Lauf. „Für uns war das schon ein emotionaler Moment, als wir den Lauf absagen mussten. Es sollte der 33. Kiel.Lauf werden – ausgefallen ist er bisher noch

nie“, sagt Rainer Ziplinsky. Ob und in welcher Form Laufveranstaltungen 2021 stattfinden können, wisse er natürlich noch nicht. Zunächst planen er und sein Team damit. Das Portal für die Kiel.Lauf-Anmeldung ist bereits geöffnet. Eine virtuelle Variante wie im Jahr 2020 könne sich Ziplinsky aber aktuell für den 33. Kiel.Lauf nicht vorstellen. „Das war natürlich erstmal eine schnelle, gute Alternativlösung. Wie so viele hatten auch wir in Zeiten der Pandemie einen Sonderweg gefunden. Doch dieser wird sicherlich nicht zu einer dauerhaften Lösung werden“, so Ziplinsky. Beim Kiel.Lauf 2020 erhielten die Teilnehmer wie gewohnt eine Startnummer und das aktuelle Laufshirt. Jeder konnte dann seine angemeldete Streckenlänge im Zeitraum von acht Tagen laufen und seine Zeit anschließend im Portal hochladen. Ergebnisliste und Medaillen gab

es auch bei dieser Variante des Laufs. „Ich bin froh, dass wir diesen Schritt gewagt und meine Mitarbeiter die Herausforderung gemeistert haben. So haben wir auch Präsenz gezeigt.“

### Wie geht es 2021 weiter?

Für 2021 vermutet Ziplinsky, dass alle Sportveranstaltungen, die für die erste Jahreshälfte geplant sind, wieder nicht stattfinden werden – so wie der Hochbrückenlauf oder der Familia-Marathon. Für die zweite Jahreshälfte – und somit auch für den Kiel.Lauf – sei er allerdings optimistischer. Ob sich aber unter den gegebenen Umständen eine solche Großveranstaltung noch rechnen werde, sei für den ZIPPEL'S Chef fraglich. Denn: Ein Großteil der Kosten für die Läufe entstehe nicht erst am Tag der Veranstaltung selbst. „Wir haben Mitarbeiter, die das ganze Jahr über die Läufe planen.

Die müssen natürlich bezahlt werden“, erklärt er. Selbst wenn die finanziellen Bedingungen geklärt seien, fragt sich der Chef: Werden die Menschen überhaupt noch bei solchen großen Läufen mitmachen wollen? Hat sich die Angst vor einer Ansteckung inzwischen zu sehr verfestigt? Ist das Gefühl, in einer großen Gruppe an den Start zu gehen, schon zu befremdlich geworden? „Das weiß natürlich niemand. Selbst wenn der Impfstoff da ist, könnte es ja sein, dass sich die Mentalität der Menschen schon so sehr verändert hat, dass sie solche größeren Events lieber meiden“, so Zi-plinsky. Eins sei für ihn schon jetzt denkbar: Wettkämpfe, wie wir sie gewohnt sind, werden sich möglicherweise verändern. Eine neue Zeit bricht an und wie diese genau aussehen wird, weiß auch der ZIPPEL'S Chef nicht.

#### Dienstleister sind betroffen

Natürlich sind nicht nur die Veranstalter selbst von der Absage der Läufe betroffen. Auch die zahlreichen Dienstleister trifft die Pandemie mit voller Wucht. Einer davon ist Peter Dammann. Er ist seit Jahren mit seiner Firma für die Absperrungen der Rad- und Laufstrecken

bei diversen Veranstaltungen in Kiel zuständig und sorgt beim Kiel.Lauf powered by Förde Sparkasse, Famila Marathon, AOK-Business.Run, Förde Triathlon sowie zahlreichen weiteren Veranstaltungen für die Sicherheit der Teilnehmer und des Verkehrs. Dazu gehören zum Beispiel auch Musikfestivals, der Hamburger Hafengeburtstag, die Triathlon-Serie in Schweden, Fußballspiele des HSV, Radrennen in Hamburg, die Marathons in Frankfurt, München, Wien und Mainz. 580 Veranstaltungen pro Jahr stattdessen er mit seinen Absperrungen aus. „Normalerweise habe ich jedes Wochenende 15 bis 25 Events. Jetzt bin ich froh, wenn es wenigstens eins ist“, sagt er. In ganz Europa verwaltet er mehrere Lagerstätten für seine Absperrgitter. Einige davon habe er im Laufe des Jahres bereits aufgelöst. Nur wenige, kleine Aufträge standen dieses Jahr an. So lieferte er beispielsweise Absperrungen für Demonstrationen oder an den Einzelhandel, um die Personenströme in Geschäften zu steuern. „Doch das sind alles nur Peanuts im Vergleich zu den großen Events.“

Um wenigstens einen Teil der weggebrochenen Einnahmen auszugleichen,

setzt Peter Dammann dieses Jahr auf Transportspedition. LKW, die sonst Material für die Großevents liefern, fahren jetzt Lebensmittel, Holz, Torf, Steine oder Weihnachtsbäume von A nach B. „So kann ich meinen Fuhrpark wenigstens noch zu etwas nutzen.“ Doch natürlich gleicht das nicht einmal ansatzweise die Einbußen aus.

„Dieses Jahr ist für uns in der Veranstaltungsbranche eine enorme Belastung. Das macht auch was mit einem. Wir stehen mit dem Rücken zur Wand und sind ratlos, wie es nächstes Jahr weitergehen wird.“ Einige Events – wie beispielsweise der Hafengeburtstag – sind schon jetzt für 2021 abgesagt. Viele Veranstaltungen wurden außerdem bereits in den Herbst gelegt. „Das bringt uns natürlich nicht wirklich weiter. Denn wir haben auch nur begrenztes Material und Personal.“ Peter Dammann hofft, dass das nicht so weitergeht und er wieder seiner eigentlichen Arbeit nachgehen kann. Was er sich wünscht für 2021: mehr Planungssicherheit.



# INTERVIEW:

## Ulf Kämpfer zu Veranstaltungen und Corona



*Kieler Woche und Kiel.Lauf – beides Veranstaltungen, die die Landeshauptstadt Kiel ausmachen. Herr Dr. Ulf Kämpfer, wie war es für Sie als Oberbürgermeister, dass diese Veranstaltungen dieses Jahr nicht bzw. in ganz anderer Form stattfinden mussten? Was macht das auch mit einer Stadt?*

**Dr. Ulf Kämpfer:**

Das war natürlich bitter – für uns alle. Diese Events sind wichtig für die Menschen hier in Kiel und für die Identität der Stadt. Das geht beim Kiel.Lauf auch weit über das Sportliche hinaus. Es geht um das Miteinander, das Anfeuern, die Gemeinschaft. Wenn so ein Lauf nicht stattfinden kann, hinterlässt das eine große Lücke.

*Der Kiel.Lauf hat dann im Gegensatz zum Firmenlauf oder dem Lauf zwischen den Meeren doch noch stattfinden können – genau wie die Kieler Woche. Allerdings in einer ganz anderen Form. Wie haben sie den digitalen Kiel.Lauf wahrgenommen?*

**Kämpfer:**

Ich bin froh darüber, dass der Lauf trotz aller Umstände stattfinden konnte. Es wurde schnell eine Alternative aus dem Boden gestampft. Natürlich ist es gar kein Vergleich zu unserem gewohnten Kiel.Lauf – dennoch hat sich ZIPPEL'S etwas einfallen lassen und so für die Läufer ein Sport-Event möglich gemacht. Ich weiß aus eigener Erfahrung mit der Kieler Woche, was für ein Kraftakt dies war. Ich bin auch mit meinem Sohn mitgelaufen – es war natürlich trotzdem toll, aber eben etwas ganz anderes.

*Viele Menschen haben das Laufen ja für sich in Zeiten der Pandemie entdeckt. Wie ist es bei Ihnen? Welchen Sport treiben Sie, um den Kopf – gerade in solch angespannten Zeiten – frei zu bekommen?*

**Kämpfer:**

Ein bis zwei Mal pro Woche ziehe auch ich meine Laufschuhe an, um abzuschal-

ten und in der Natur zu sein. Wir hatten ja hier in Schleswig-Holstein das Glück, dass wir trotz des Lockdowns noch rausgehen und laufen gehen konnten. Das war in Ländern wie Spanien oder Frankreich zum Beispiel nicht möglich. Für mich persönlich ist Laufen ein toller Sport: Er kostet nichts, zeitlich ist man absolut flexibel und Läufer sind viel draußen an der frischen Luft. Hier in Kiel haben wir zudem das Privileg, dass wir schnell in der Natur und am Meer sein können. Ich persönlich gehe gerne in Hammer an der Eider laufen. Das ist nicht weit weg von mir.

*Wie sehen Sie die Chancen für einen Kiel.Lauf im Jahr 2021?*

**Kämpfer:**

Ich hoffe natürlich sehr, dass er wieder stattfinden kann. Aber wissen können wir das heute leider noch nicht. Es hängt stark davon ab, wie es mit den Impfungen vorangeht, wie sich das Infektionsgeschehen und auch die Schnelltests ent-

wickeln. Das Virus ist tödlich, das dürfen wir nicht vergessen. Gemeinsam tun wir alles, damit wir 2021 zu einer gewissen Normalität zurückkehren können. Eine Laufveranstaltung im September 2021 hat mit Sicherheit bessere Chancen als ein Kieler Umschlag im März oder auch die Kieler Woche im Juni. Das Problem ist natürlich: Man muss schon jetzt mit den Planungen anfangen. Aber wir haben mit dem Improvisieren ja schon gute Erfahrungen gesammelt.

*Welche Rahmenbedingungen müssten gegeben sein, damit Laufveranstaltungen im nächsten Jahr überhaupt stattfinden können?*

**Kämpfer:**

Ich könnte mir gut vorstellen, dass man bei einem Kiel.Lauf 2021 mitmachen

kann, wenn man eine Impfung nachweisen kann. Wer nicht geimpft ist, könnte beispielsweise statt eines T-Shirts dann einen Schnelltest bezahlt bekommen, um bei einem negativen Ergebnis an den Start gehen zu dürfen.

*Es könnte ja sein, dass Veranstalter und Dienstleister die Krise nicht überstehen. Dann könnten keine Laufveranstaltungen mehr stattfinden. Wenn diese aber gewollt sind: Was könnte die Politik tun, um hier zu unterstützen?*

**Kämpfer:**

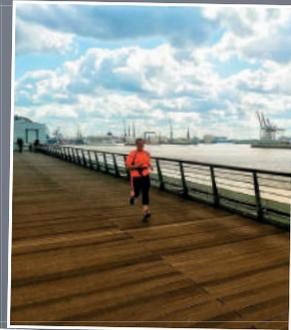
Wir wollen ja alle, dass Veranstaltungen wieder stattfinden können. Daher sehe ich es auch als eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe an. Was wir vonseiten der Politik tun könnten, wäre eine Unterstützung, die über die bisherigen Corona-Hilfen hinausgeht. Eine Idee wäre zum

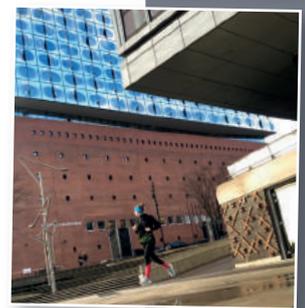
Beispiel, eine Art Ausfallbürgschaft zu übernehmen – sprich einen Fonds für Ausgleichszahlungen ins Leben zu rufen. Denn wie gesagt: Es muss ja jetzt schon mit den Planungen begonnen werden, sonst kann man gleich schon alles für nächstes Jahr absagen. Aus diesem Fonds könnte die Veranstaltungsbranche dann Extra-Gelder erhalten, sollten die Events wegen der Pandemie abgesagt werden. Das Ganze müsste aber natürlich zunächst vom Land oder auch von der Ratsversammlung beraten und beschlossen werden. Das wäre aber eine Idee, die meiner Ansicht nach sinnvoll wäre.

*Text: Jana Walther  
Fotos: Arne Ivers*



# Fotostrecke: COMMUNITY





# 28. ZIPPEL'S Kiel Cup

Dieses Jahr ist alles etwas anders. Deshalb startet der Kiel Cup auch nicht wie gewohnt mit dem Nikolauslauf. Dieser wird erst im Dezember 2021 stattfinden und markiert damit die letzte Veranstaltung und quasi das Finale des Kiel Cups. Zum Kiel Cup 2021 gehören sieben verschiedene Läufe, bei denen die Läufer und Läuferinnen durch ihre Teilnahme Punkte sammeln können. Hierbei steht nicht nur die Leistung im Vordergrund, sondern jeder Läufer, der an mindestens sechs Läufen teilnimmt, bekommt das Kiel Cup T-Shirt und hat die Möglichkeit in Rahmen der gemeinsamen Kiel Cup Siegerehrung an der Verlosung teilzunehmen. Nach dem Ausfall der letzten Saison haben wir erstmalig die Masterklasse aufgeteilt. In der Masterklasse 40 werden alle Läuferinnen und Läufer zwischen 40 und 59 Jahren gewertet und 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 erhaltet ihr einen Überblick über die teilnehmenden Läufe und die Regeln.



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

In Anbetracht der aktuellen Pandemie-Situation und der Ungewissheit, was die Durchführung von sportlichen Großveranstaltungen betrifft, behalten wir uns vor, den ZIPPEL'S Kiel Cup auf eine etwas andere Art durchzuführen. Für den Fall, dass einige oder sogar alle teilnehmenden Laufveranstaltungen abgesagt und stattdessen virtuell durchgeführt werden, planen wir eine virtuelle Version des Kiel Cups. Informationen zu den Abläufen und Teilnahmemodalitäten findet Ihr auf den Websites der einzelnen Veranstalter.

In diesem Fall würden wir auf die Aufstellung einer auf Platzierungen basierenden Rangliste verzichten und rein die Teilnahme an den Veranstaltungen für die erfolgreiche Teilnahme am Cup und damit für den Erhalt eines T-Shirts und die Teilnahme an der Verlosung zugrunde legen. Das gilt auch für den Schüler Cup.

**Genauere Informationen erhaltet Ihr zeitnah auf [www.zippels.de](http://www.zippels.de) und auf unseren Social Media Kanälen und in den Filialen.**

## 32. Kieler Hochbrückenlauf

März 2021

**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](http://www.lg-albatros-kiel.de)

## 25. Ottendorfer Kanallauf

2. Mai 2021

**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/](http://www.sfco.de/Veranstaltungen/Ottendorfer-Kanallauf/)

## 19. Gettorf-Lauf

06. Juni 2021

**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](http://www.gettorf-lauf.de)



## 26. mare Straßenlauf

Ende August/Anfang September 2021

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

**Kiel Cup Wertung:** 10 km Hauptlauf

**Schüler Cup Wertung:** 5 km Kurzlauf

**Informationen unter:** [www.tus-holtenau.de](http://www.tus-holtenau.de)



---

## 33. Kiel.Lauf powered by Förde Sparkasse

12. September 2021

**Wettbewerbe:** Halbmarathon  
10,4 km Volkslauf  
5,3 km Kurzlauf  
5,3 km Schülerlauf  
2,9 km Schülerlauf  
0,9 km Bambini Lauf

**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](http://www.kiellauf.de)



---

## 19. Bordesholmer Seelauf „see & run“

19. September 2021

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

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

**Informationen unter:** [www.see-and-run.de](http://www.see-and-run.de)



---

## 35. Klausdorfer Nikolauslauf

Dezember 2021

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

**Kiel Cup Wertung:** 10,15 Km  
**Schüler Cup Wertung:** -

**Informationen unter:** [www.tsvklausdorf-leichtathletik.de/](http://www.tsvklausdorf-leichtathletik.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 sieben Läufen teilgenommen hat, nimmt automatisch an der Verlosung teil. Hierfür zählen alle Strecken der Veranstaltungen, mit Ausnahme der Bambiniläufe. Die persönliche Anwesenheit bei der Siegerehrung ist Voraussetzung für die Teilnahme an der Verlosung.

## Cup T-Shirt:

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

## Punktewertung:

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

## Bonuspunkte:

Für die ersten 20 Läuferinnen und Läufer der Masterklasse bei jedem Lauf gelten folgende Bonuspunkte:

0 BP: W 40 und W 45, M 40 und M 45

2 BP: W 50 und W 55, M 50 und M 55

5 BP: W 60 und W 65, M 60 und M 65

8 BP: W 70 und älter, M 70 und älter

## Siegerehrung:

Haus des Sports in Kiel | 19. Januar 2022 um 18:30 Uhr

# Regeln Schüler Cup:

## Altersklassen:

U 10 (2012-2013)

U 12 (2010-2011)

U 14 (2008-2009)

U 16 (2006-2007)

## 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 | 19. Januar 2022 um 18:30 Uhr

# ZIPPEL'S NORD CUP

## ■ 16. NORD CUP 2021 ■

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

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

Weitere Informationen erhalten Sie unter [www.zippels.de](http://www.zippels.de)



## Regeln

### Altersklassen:

Hauptklasse bis einschließlich 39 Jahren  
Masterklasse ab 40 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 fünf Ergebnisse.

### Verlosung:

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

### Punktewertung:

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

### Bonuspunkte:

**Für die ersten 20 Läuferinnen und Läufer der Masterklasse bei jedem Lauf gelten folgende Bonuspunkte:**

- 0 BP: W 40 und W 45, M 40 und M 45
- 2 BP: W 50 und W 55, M 50 und M 55
- 5 BP: W 60 und W 65, M 60 und M 65
- 8 BP: W 70 und älter, M 70 und älter

### Siegerehrung:

ZIPPEL'S Läuferwelt Flensburg | 6. November 2021 um 16:00 Uhr



## DIE LÄUFE IM ÜBERBLICK

### 26. Stadtwerkelauf Niebüll

09. Mai 2021

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

**Nord Cup Wertung:** 10 km Hauptlauf

**Informationen unter:** [www.niebueller-stadtlauf.de](http://www.niebueller-stadtlauf.de)

### 34. Schleswiger VR Bank Stadtlauf

09. Mai 2021

**Wettbewerbe:** ca. 1,8 km Jugendlauf  
5 km  
10 km

**Nord Cup Wertung:** 10 km

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

### 04. Flensburg liebt dich Marathon

06. Juni 2021

**Wettbewerbe:** VR Bank Marathon  
Jacob Cement Halbmarathon  
Beckmann Küchen Staffelmarahton  
BabyOne Baminilauf (virtuell)  
Mr. Scandis Kidslauf (virtuell)  
Flensburg liebt ALLE Lauf (virtuell)

**Nord Cup Wertung:** Jacob Cement Halbmarathon

**Informationen unter:** [www.flensburg-marathon.de](http://www.flensburg-marathon.de)





## 14. Handewitter Sommerlauf

05. September 2021

**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](http://www.handewitter-sommerlauf.de)



## 36. Grænseløbet

18. September 2021

**Wettbewerbe:** 5,15 km  
11,7 km

**Nord Cup Wertung:** 11,7 km

**Informationen unter:** [www.graenseloebet.dk/index.php](http://www.graenseloebet.dk/index.php)

## 21. Birklauf

21. September 2021

**Wettbewerbe:** Sprottenlauf  
5 km Nordschaulauf  
10 Meilen Birklauf

**Nord Cup Wertung:** 10 Meilen Birklauf

**Informationen unter:** [www.mtv-gelting-08.de](http://www.mtv-gelting-08.de)

# Lauf Kalender 2021

## Achtung:

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

## Januar

Datum	Veranstaltung	Ort
03.01	19. Neujahrslauf Wedel (abgesagt)	Wedel
09.01	02. Lauf Cross- und Waldlaufserie 2021	Heise
19.01	42. Lümmellauf (abgesagt)	Ahrensburg

## Februar

Datum	Veranstaltung	Ort
06.02	02. Lauf Cross-und Waldlaufserie 2021	Nordhastedt
21.02	06. Treßsee Marathon	Munkwolstrup
27.02	03. Lauf Cross-und Waldlaufserie 2021	Burg/Dithmarschen

## März

Datum	Veranstaltung	Ort
07.03	33. Lila-Eule-Cross	Kappeln
14.03	43. Travelauf	Bad Oldesloe
14.03	18. Knicklauf	Schmalensee
21.03	16. Sparkassen Ostseelauf	Timmendorfer Strand
21.03	11. Loop över de Kammbarg	Joldelund
21.03	10. Stadtwerke Flensburg	Flensburg
21.03	39. Syltlauf	Sylt
28.03	33. Kieler Hochbrückenlauf	Kiel

## April

Datum	Veranstaltung	Ort
11.04	13. Elbelauf Brunsbüttel	Brunsbüttel
17.04	12. Viöler Straßenlauf	Viöl
25.04	32. Eckernförder Stadtlauf	Eckernförde

Datum	Veranstaltung	Ort
01.05	05. Renault L&Z Nightrun Bornhöved	Bornhöved
01.05	31. Kaltenkirchener Stadtlauf	Kaltenkirchen
01.05	11. Meldorfer Brückenlauf/11. Westküstenhalbmarathon	Meldorf
02.05	26. Ottendorfer Kanallauf	Ottendorf
05.05	22. Immelmannlauf	Kropp
07.05	23. Lübecker Frauenlauf	Lübeck
07.05	13. Henstedt-Ulzburg läuft (abgesagt)	Henstedt-Ulzburg
08.05	21. Itzehoe Störmlauf (abgesagt)	Itzehoe
08.05	23. Gerolsteiner Helgoland-Marathon	Helgoland
09.05	34. Schleswiger VR Bank Stadtlauf	Schleswig
09.05	Stadtwerkelauf Niebüll	Niebüll
09.05	17. Grömitzer Sun-Run	Grömitz
09.05	04. Wedel Halbmarathon	Wedel
16.05	16. Ostufer Fischhallen-Lauf	Kiel Ellerbek
20.05	20. Bredenbeker Waldlauf	Bredenbek
23.05	20. Bosauer Volkslauf	Bosau
29.05	15. Lauf zwischen den Meeren	Husum-Damp
30.05	10. Krooger Waldlauf	Kiel
30.05	32. Rund um Ratekau	Ratekau

Mai

Datum	Veranstaltung	Ort
04.06	36. Heider Abend-Stadtlauf	Heide
05.06	22. Brokstedter Dorflauf	Brokstedt
05.06	11. Nospa-Straßenlauf Hattstedt	Hattstedt
06.06	04. Flensburg liebt dich Marathon	Flensburg
06.06	Sternenlauf	Seester
06.06	24. ARRIBA Stadtlauf Norderstedt	Norderstedt
06.06	20. Gettorf-Lauf	Gettorf
11.06	31. Holstenköstenlauf	Neumünster
12.06	08. Scanafeld-Lauf	Schenefeld
13.06	14. Stadtlauf Kappeln Rund	Schleswig
13.06	16. Barmstedter Stadtlauf	Barmstedt
13.06	Donatus-Lauf	Hamburg
18.06	20. Brunsbütteler Citylauf	Brunsbüttel
20.06	19. Eckernförder Bank Staffelmarahton	Eckernförde

Juni

Datum	Veranstaltung	Ort
02.07	31. Büsumer Volkslauf	Büsum
04.07	17. Gegen den Wind Seemeilenlauf	St.Peter-Ording
11.07	37. Pönitzer Volkslauf	Pönitz
25.07	08. Seemeilenlauf Friedrichskoog	Friedrichskoog
30.07	14. Buntekuhlauf	Lübeck

Juli

Datum	Veranstaltung	Ort
01.08	03. Tine-Flugplatzlauf	Schwesing
08.08	35. Stadtwerke-Europalauf	Neustadt i.H.
13.08	30. Borener Meile	Boren
15.08	Sund- und Küstenlauf	Großenbrode
20.08	28. Osterrönfelder Moorlauf	Osterrönfeld
21.08	21. Birklauf	Gelting
25.08	15. Bokeler Windmühlenlauf	Bokel
27.08	27. Rund um den Holtenauer Leuchtturm	Kiel-Holtenau
29.08	24. Möllner City-Lauf	Mölln
29.08	41. Sachsenwaldlauf	Schwarzenbek
29.08	10. AOK Volks- und Spendenlauf	Bad Segeberg

August

# September

Datum	Veranstaltung	Ort
03.09	33. Südseitenlauf Brunsbüttel	Brunsbüttel
05.09	14. Handewitter Sommerlauf	Handewitt
12.09	Kiel.Lauf powered by Förde Sparkasse	Kiel
12.09	Lauf durch die Osterdörfer	Arlewatt
12.09	16. Bramstedter Brückenlauf	Bramstedt
19.09	20. Bordesholmer Seelauf SEE & RUN	Bordesholm
19.09	10. Schleswiger Treppenlauf	Schleswig
19.09	Citylauf Lübeck	Lübeck
25.09	Märner Kohltagelauf	Marne
25.09	19. Hohenlockstedter Pellkartoffellauf	Hohenlockstedt
26.09	37. Schusterlauf	Preetz
26.09	12. Weddelbrooker Dorflauf	Weddelbrook
26.09	20. Elmshorner Stadtlauf	Elmshorn

# Oktober

Datum	Veranstaltung	Ort
03.10	12. Duvenstedter Dorflauf	Duvenstedt
24.10	13. Stadtwerke Lübeck Marathon	Lübeck
31.10	VR Bank Westküste Herbstlauf	Schafstedt

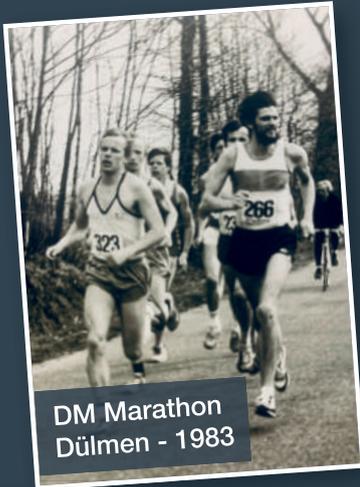
# November

Datum	Veranstaltung	Ort
07.11	37. Herbstlauf Rund um den Großen Binnensee	Lütjenburg
07.11	40. Tiergarten Crosslauf	Schleswig
07.11	KM Crosslauf Kreis Stormarn	Bad Oldesloe
13.11	10. Bokeler 6 Stundenlauf	Bokel
21.11	25. Elmshorner Cross	Elmshorn
21.11	34. Lila-Eule Cross	Kappeln
28.11	31. Ratzeburger Adventslauf	Ratzeburg

# Dezember

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

# Aus dem Archiv



DM Marathon  
Dülmen - 1983



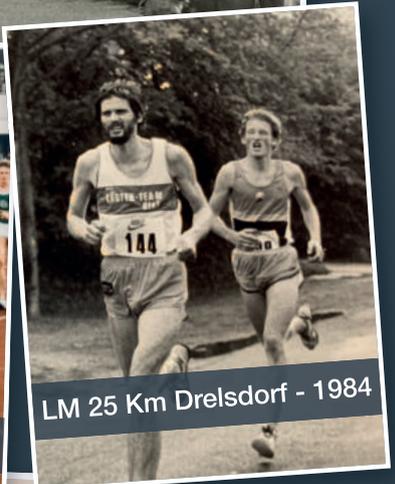
Kiel Marathon - 1984



Kiel Lauf Start - 1986



LM 10.000 m - Itzehoe



LM 25 Km Drelsdorf - 1984



Tarp - Sylvesterlauf



DM Marathon Dülmen - 1983



Wintermarathon Start  
Husum - 1988

# ZIPPEL'S MITARBEITER





# IMPRESSUM

## Herausgeber

Verantwortlicher:  
Rainer Ziplinsky

ZIPPEL'S Läuferwelt  
Verwaltungs GmbH

Fleethörn 25  
24103 Kiel  
0431 66947271  
veranstaltungen@zippels.de

## Redaktion

Simon Bäcker  
Olaf Apenburg  
Jana Walther (Textkombüse)  
Gina Eberhardt  
Henning Kunze

## Kontakt

ZIPPEL'S 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

## „Opa's Snack“



Nu is dat wedder an de Tied, na Fiera-  
vend ümmer glieks lostolopen, daarmit  
du wengstens noch een halve Stunn in't  
Helle lopen kannst.

Un denn pass dat ümmer goot, wiel du  
man graad so eben noch rechtietich to'n  
Avendbrot to Huus büst!

In'n Winter is dat jo nu nich graad warm,  
un du müst beten mehr an Plünn antre-  
ken, daarmit du di nich verkühlst.

As letz harr ick nüllichs över denn gan-  
zen Kroom miene roode Kapuzenjack  
övertrocken, „Hoodie“ sech man jo wohl  
needütsch dortoo. Un de is noch schön  
root, wiel se noch nich so oft wuschen is.  
Jo du kunnst meist seggn, dat se ornlich  
lüch'n de, so nied weer se noch.

Na, un mit düsse Jack weer ick nu hier  
in'ne Feldmark togang. Un kort för Stips-  
döörp, dor geit dat so'n beten barghoch,  
dorvuun snack man ock vuun de Stips-  
döörper Bargen, doar kümmt mi een Opa  
entgegen.

Dat weer so'n richtigen Opa wie du di em  
ümmer vörstellst: mit ,n

„Klei-mi-an'n-Mors“-Mütz, ,n Krückstock  
un ,n Piep in't Muul.

He güng doar spazeern. As he mi sehn  
deiht, blifft he stahn un kiekt.

Ick komm ümmer näher, un as ick op sien  
Hööchte weer, nimmt he sein

Piep ut'n Mund.

Ick harr doarmit reken't, dat he as so  
veele anner Lüüd blots ,n blödet

„een-twee, een-twee“ ropen wöör. Awer

em weer wohl all vuun wieden de roode  
Jack in't Oog full'n, un nu lööp ick jo ock  
nich graad langsam an em vörbi, so dat  
he mi fraagen deit: „Wo brennt dat nu?“

Jo, doar müß ick nu doch lachen. Dat he  
mi mit'n Fülerwehrmann verglieken wöör,  
doar harr ick jo nu goarnich mit reken't.

Hoolt juuch fuchtig!

Hartlich Gröten  
Blacky



new balance



# FALKE

ERGONOMIC  
SPORT SYSTEM



With you  
every step

[www.FALKE.com](http://www.FALKE.com)