



25 stores & online shopping [sportler.com](https://www.sportler.com)

RUNNING

2020



SPORTLER

BEST IN THE ALPS



2 000008 632614



DISCOVER
THE MOUNTAIN
WITHIN THE
ULTRA ATHLETE
MICHELE GRAGLIA



Bombay Beach 17
Indio 56
Los Angeles 183

FOR YOUR MOUNTAIN



LA SPORTIVA®
innovation with passion

SHOP NOW ON WWW.LASPORTIVA.COM

LA SPORTIVA® is a trademark of the shoe manufacturing company "La Sportiva S.p.A." located in Italy (TN). CIBF (www.cibf.it) - Photo by Spivoveller Labs

IT'S NOT WHERE YOU TAKE THE TRAIL, IT'S WHERE THE TRAIL TAKES YOU.

2	Editorial	34	Jedem Fuß seine Socke
3	Best of 2020	36	Energydrinks – Die Dosis macht das Gift
4	Trailrunning – die wilde Seite des Laufsports	38	Running Services
10	Das Trailrunning-ABC: Der perfekte Schuh	39	Kids: Auf die Plätze, fertig, los
13	Kein Trail ohne die richtige Ausrüstung	42	Kurioses
16	Multisportuhren – im Laufe der Zeit	43	SPORTLER Schaufenster Highlights aus unserem Sortiment
18	Salomon – time to play	44	Apparel
21	Ultra Managers: Die Store Manager mit Hang zum Extremen	79	Shoes
26	Total Looks	94	SPORTLER Stores
28	Sport BH – kein Training ohne ihn		
29	Hoka One One® – der Schuh zum Abheben		
30	On: Wie auf Wolken		
32	Seitenstechen – das rätselhafte Volksphänomen		



Liebe SPORTLER Freunde,

die neue Sportsaison beginnt und damit ist auch die Lust auf das Trailrunning kaum in Worte zu fassen!

Vor etwa zehn Jahren begann ich mit Freunden zu laufen und dabei entdeckte ich den Reiz des Laufens abseits planierter Wege und Straßen. 2010 war für mich, auch dank der ansteckenden Begeisterung meines damaligen Verkaufsleiters, die Leidenschaft für das Trailrunning geboren. Ich erinnere mich noch gut an meine ersten Kilometer... sie schienen endlos! Doch ich bin ein wettkampforientierter Mensch, ich setze mir gerne Ziele, die ich dann mit viel Einsatz erreichen möchte. Deshalb ist Trailrunning die optimale Sportart für mich. Diese Laufdisziplin hat mir immer viel gegeben, weil sie mir immer das Gefühl vermittelt, mit mir selbst in Einklang zu sein, eine Symbiose zwischen körperlicher Bewegung und meinem Geist gewissermaßen. Trailrunning ist aber auch ein Ventil, ein persönlicher Freiraum, in dem ich mich mit der Natur auseinandersetze und dabei erlebe wie sich meine Gedanken verflüchtigen.

Beim SPORTLER Store Padua bekleide ich die Stelle des Store Managers und kümmere mich dabei um die Leitung, Organisation und Schulung des Personals sowie um die Verwaltung und Kontrolle. Ich habe das Glück, dass ich nur unweit von den „Colli Euganei“ wohne und damit oft die Möglichkeit habe, mich meinem Offroad-Sport zu widmen. Ich liebe den Nervenkitzel des Entdeckens, das Ausbrechen aus der Alltagsroutine und das Leben mit jedem sportlichen Atemzug zu genießen!

Sport und Arbeit zu verbinden ist oft eine Herausforderung. Morgens zu laufen ist das perfekte Training, doch wirklich herausragend ist es in der Nacht! Das Schöne am Trailrunning ist, dass man einerseits eine Menge neuer Menschen kennenlernt, aber andererseits auch die totale Einsamkeit erleben kann. Mit anderen

—
Morgens zu laufen
ist das perfekte
Training, doch wirklich
herausragend ist es
in der Nacht!
—

Läufern kann man sich messen und vieles erleben, doch der eigentliche Gegner, den es zu schlagen gilt, bist immer du selbst!

2019 war ein unglaubliches Jahr! Ich habe meinen Traum verwirklicht und am UltraTrail Du Mont Blanc (UTMB) teilgenommen, 171 Trailkilometer entlang der drei Flanken des Mont Blanc zwischen Italien, Frankreich und der Schweiz.

Auch in dieser Saison gibt es wieder viel Neues zu entdecken! Während ihr bereits an euren nächsten Trails tüftelt, könnt ihr in unserem Magalog stöbern und euch von den neuesten Trends und Innovationen aus der Welt des Laufens und des Trailrunnings inspirieren lassen. Darüber hinaus lade ich euch ein, unsere Stores und unseren SPORTLER Onlineshop zu besuchen, da es dort noch viele weitere Angebote unseres breiten Sortiments zu entdecken gibt, die euren Lieblingssport noch vielseitiger, bunter und natürlich abenteuerlicher machen.

Mit sportlichen Grüßen,

Norberto Bertotti
Store Manager SPORTLER Padua

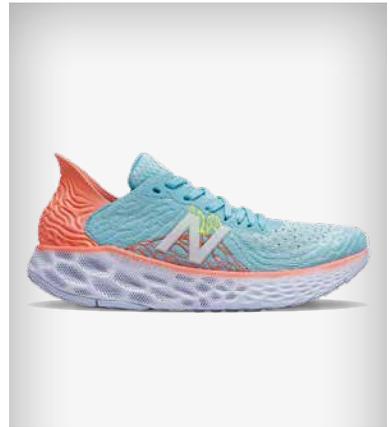
BEST of 2020



React Infinity – Nike
online: 3047683 – €161,00



Cloudflow – On
online: 3046312 – €149,95 – siehe S. 84



1080 V10 – New Balance
online: 2159761 – €170,00 – siehe S. 81



Adrenaline GTS 20 – Brooks
online: 2158857 – €140,00 – siehe S. 89

LASSET DIE LAUFSAISON BEGINNEN!

Dies ist ohne Zweifel die beste Zeit des Jahres für leidenschaftliche Läufer und Trailrunner! Wollt ihr eure Schuhe nach unzähligen Kilometern in den wohlverdienten Ruhezustand schicken oder einfach etwas Neues ausprobieren, das alles Bisherige in Sachen Komfort und Performance in den Schatten stellt, dann seid ihr bei uns genau richtig! Ob leichte, reaktive Laufschuhe oder wildes, unbändiges Schuhwerk für Trails – was auch immer ihr braucht: Holt es euch und lasset die Laufzeit beginnen!



Nimbus 22 – Asics
online: 2158800 – €180,00 – siehe S. 87



Feline SL M – Dynafit
online: 2157768 – €140,00 – siehe S. 85



Akasha – La Sportiva
online: 2160373 – €149,00 – siehe S. 79



Bondi 6 W – Hoka One One
online: 2130079 – €150,00 – siehe S. 82



TRAILRUNNING:

DIE WILDE SEITE
DES LAUFSPORTS



Der Duft von feuchtem Boden, die Stille der Natur, das unglaubliche Gefühl von Freiheit ... das ist Trailrunning. Diese spezielle, ungezügelter Disziplin des Laufens bringt den Läufer auf wilde Pfade abseits von Asphalt und Straße, um den ursprünglichen, wilden Charme des Laufens zu reanimieren und in einer technisch weiterentwickelten Form wiederzuentdecken. Ständig ändert sich der Boden unter den Füßen. Vielbe-gangene Pfade, Steine, Schlamm, Gras und vieles mehr wechseln sich ab, Trittsicherheit ist die erste Voraussetzung für Trailrunner. Auf steile Anstiege folgen sanfte Abstiege, die Fortbewegungsgeschwindigkeit wechselt zwischen Laufen und Gehen, um auf sehr herausfordernden Streckenpas-sagen mit großem Höhenunterschied noch ausreichend Power in den Beinen zu haben.

Trailrunning ist ein freier, einzigartiger Sport, der sich wunderbar dafür eignet den hektischen Alltag hinter sich zu lassen, den Körper zu spüren und sich mit der Umgebung in Einklang zu fühlen.

BEREIT FÜR DAS OFFROAD-ABENTEUER - KÖRPERLICHE VORBE- REITUNG

Trailrunning erfordert, wie alle Sportarten, eine angemessene körperliche Vorbereitung, um Kondition aufzubauen,

zu verbessern und dabei Spaß zu haben. Die drei grundlegenden Faktoren für den erfolgreichen Trailrunner sind angemessenes Training, Ernährung und Flüssigkeitszufuhr.

TRAINING

Ein gutes Training muss in der Lage sein, dem Körper neue Impulse zu geben, um auch auf unerwartete Herausforderungen des Wegverlaufs vorbereitet zu sein. Verschiedene Streckenlängen, abwechslungsreiche Steigungen und Geländevariationen, Rhythmuswechsel und Laufstilvariationen im Training machen flexibel und dynamisch für den nächsten Lauf durch die Natur und den Kopf frei für die herrliche Umgebung. Der ideale Zeitpunkt für das Training ist morgens vor dem Frühstück.

Es ist besser, ein paar Mal pro Woche zu laufen, als einen einzigen, langen Lauf am Wochenende zu absolvieren.

Das Wochenende hingegen ist optimal, um sich mit längeren Laufstrecken vertraut zu machen, falls, wie oben beschrieben während der Woche schon kurze Trainingseinheiten gemacht worden sind. Sehr zielführend ist außerdem der Ansatz, auch andere Sportarten zu betreiben und damit dem Körper einen noch weiteren Bewegungs- und Trainingsradius zu ermöglichen. Radfahren oder Schwimmen würden sich beispielsweise hervorragend als Ausgleichssportarten eignen.

ERNÄHRUNG

Die Ernährung ist ein weiterer wichtiger Aspekt für die optimale körperliche

Vorbereitung. Ein gut trainierter Körper gleicht einem sehr leistungsorientierten Luxusauto, das nur mit hochwertigem Treibstoff hohe Leistung bringen kann. Eine gesunde und ausgewogene Ernährung ist deshalb unerlässlich. Steht ein Rennen an, so sollte man/frau sich einen Ernährungsplan zusammenstellen, der hauptsächlich Kohlenhydrate wie etwa Reis, Kartoffel und Hülsenfrüchte, aber auch leichte, fettarme Eiweißnahrung wie etwa Fisch und weißes Fleisch beinhaltet. Unterwegs, auf dem Trail sollten leicht verdauliche Kohlenhydrate dem Körper zugeführt werden, also Obst, Marmelade, Honig, Zwieback oder auch Trockenfrüchte. Schnelle Energieversorgung ist somit garantiert. Wer es noch kompakter haben möchte, der sollte sich mit Energieriegeln ausrüsten, die sich ebenfalls sehr gut für die schnelle Energieversorgung eignen.

FLÜSSIGKEITZUFUHR

Trinken vor, nach und vor allem während des Laufs ist für eine gute Leistung unerlässlich. Damit der Körper optimal arbeiten kann, braucht er die richtige Menge an Flüssigkeit mit Mineralsalzen, um den Verlust durch die anstrengende sportliche Herausforderung wieder auszugleichen.

KOPFSACHE: MENTALE VORBEREITUNG

Beim Trailrunning ist man selber die größte Herausforderung. Um beim Trailrunning große Ziele zu erreichen, muss man/frau zu allererst den eigenen Körper kennenlernen und auf seine Zeichen achten, bevor der routinierte Blick zur Leistungsüberprüfung auf die GPS-Uhr fällt oder noch weit schlimmer auf den konkurrierenden Läufer in nächster Nähe. Erst sobald der übertrieben wettbewerbsorientierte Geist unter Kontrolle gebracht werden kann und Körper und Geist im Einklang sind, kann ein intensiver Trailrun in engem Kontakt mit Berg und Natur gelingen und genossen werden, einzigartige Emotionen inklusive.

Trailrunning ist, wie alle Sportarten, nicht nur eine Frage der körperlichen Leistungsfähigkeit, sondern eben auch eine große mentale Herausforderung. Es sollte auf keinen Fall unnötiger Leistungsdruck aufgebaut werden, viel eher sollte im Kopf der Wegverlauf durchgespielt werden, sodass es zu einer Entspannung kommt. Wenn die Strecke immer länger und immer steiler erscheint, hilft nur noch ein paar Gänge zurückschalten und langsam einen Schritt vor den anderen stellen, dann erscheint auch der steilste Weg nicht mehr unmöglich und die Ziellinie kommt näher und näher.

Wenn Körper und Geist in perfekter Harmonie arbeiten, wird alles einfacher: Eine positive Einstellung und eine gute Dosis Selbstvertrauen sind das Geheimnis eines jeden Gewinners.

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG... UND LOS MIT DER RICHTIGEN AUSTRÜSTUNG!

KLEIDUNG

Trailrunning ist ein sehr reizvoller aber fordernder Sport, doch mit der richtigen Kleidung und Ausrüstung werden selbst die anspruchsvollsten Strecken zum echten Erlebnis. Maximale Bewegungsfreiheit, geringes Gewicht, hohe Atmungsaktivität und natürlich sehr widerstandsfähig: diese Merkmale sollte das ideale Trailrunning Outfit besitzen, damit es auch auf längeren Strecken angenehm am Körper sitzt. Verschiedene funktionale Stoffe und Füllmaterialien wie beispielsweise PrimaLoft®, GORE-TEX® und Windstopper® schützen zuverlässig vor Wittereinflüssen. Angefangen bei der funktionalen Unterwäsche, die leicht, dehnbar, atmungsaktiv und schnelltrocknend sein sollte, da sie in direktem Hautkontakt steht und somit in erster Linie damit beschäftigt ist den Körper trocken und warm zu halten und die Muskeln in ihrem Bewegungsablauf zu unterstützen, sollten auch die



.....

**TRAILRUNNING IST EIN FREIER, EINZIGARTIGER SPORT, DER SICH
WUNDERBAR DAFÜR EIGNET DEN HEKTISCHEN ALLTAG HINTER SICH
ZU LASSEN, DEN KÖRPER ZU SPÜREN UND SICH MIT DER
UMGEBUNG IN EINKLANG ZU FÜHLEN.**

.....

daraufliegenden Kleidungsschichten ähnlich funktionieren. Besonders im Gebirge sind plötzliche Wetterumschwünge häufig und deshalb dürfen auch eine warme Isolationsschicht und für sehr windige und nasse Wetterverhältnisse eine wasserdichte und dennoch atmungsaktive Außenschicht in Form einer Hardshelljacke nicht fehlen. Heutzutage sind solche Kleidungsstücke sehr stark komprimierbar und können in jedem noch so kleinen Trailrunningrucksack mitgenommen werden.

SCHUHE

Trail-Laufschuhe sind eine der wichtigsten Komponenten der gesamten Ausrüstung eines Trailrunners. Höchst geländegängig und auch unter extremen Bedingungen funktionell, sorgen sie mit aggressiven Laufsohlen für sicheren Halt und maximale Traktion. Das umlaufende Obermaterial bietet viel Halt und hohe Stabilität, die Zwischensohle dämpft jeden Schritt und gibt dem Läufer das Gefühl über jede Unebenheit zu fliegen.

RUCKSÄCKE

Egal wie viele Streckenkilometer vor dem Läufer liegen, das Gewicht auf seinem Rücken sollte so gering wie möglich sein. Trailrunningrucksäcke sind zwar klein, aber sehr ausgeklügelt designt, damit alles Relevante darin Platz findet. Minimaler Platzbedarf, maximale Effizienz! Die zahlreichen kleinen Taschen und Fächer im Rucksack ermöglichen viel Übersicht und Ordnung und machen es möglich auch während eines Rennens alles griffbereit zu haben, ohne anzuhalten und im Rucksack langwierig zu suchen.

STÖCKE

Wie vielfach vielleicht nicht vermutet wird, ist das Gehen ein integraler Bestandteil des Trailrunnings. Es dient dazu die Herzfrequenz zu senken,

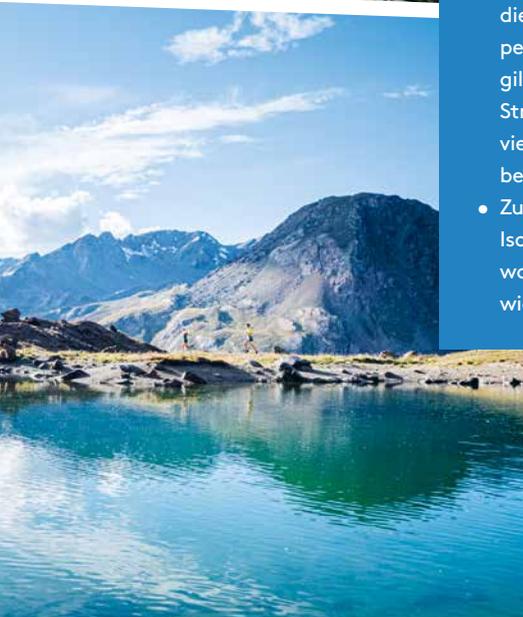
etwas zu „rasten“, um dann wieder die anspruchsvollen, steilen Passagen der Strecke energiegeladener zu bewältigen. Bei großen Höhenunterschieden kann der Gebrauch von Trailrunning- oder Speedhikingstöcken eine signifikante Kraftersparnis bedeuten. Durch den Einsatz von Stöcken werden neben der Beinmuskulatur auch Arm- und Schultermuskeln für den Aufstieg eingesetzt. Zeigt sich der Streckenverlauf wieder etwas flacher, so können die Stöcke im Handumdrehen und sehr oft auch ohne den Rucksack abzunehmen, deponiert werden.

TECHNOLOGIE – DIE VERBÜNDETE FÜR DEN ERFOLG

Trailrunning ist zwar nur „Laufen“, doch die Umgebung dieser Sportart erfordert das eine oder andere technische Helferlein, das sich besonders im Gebirge als sehr nützlich erweisen kann. Der Streckenverlauf, die Hangneigung, die Höhenmeter, die Wetterbedingungen und noch weitere Eckdaten sollten bereits vor dem Start gecheckt werden, dies erfolgt meist über digitales Kartenmaterial und Wetterapps. Unterwegs sind Multifunktionsuhren mit GPS, die dem Läufer mit Höhen- und Pulsmesser und natürlich mit dem eingespeicherten Wegverlauf zur Seite stehen, die passende technische Hilfe. Egal ob im Training oder im Rennen, Sportuhren liefern viele Daten, die es dem Trailrunner ermöglichen, seinen konditionellen Fortschritt zu erfassen.

Multifunktionsuhren sind Trainingspartner und Trainer in einem. Falls die Eindrücke unterwegs so unbeschreiblich intensiv werden, dass es schade wäre, sie nur einmal zu sehen und zu erleben, dann gibt es noch die Möglichkeit das Geschehen mit einer Action Cam aufzuzeichnen um zu Hause das Abenteuer Revue passieren zu lassen.





PACKLISTE

Hier gibt es nun eine grobe Übersicht über die nötige Ausrüstung für das Trailrunning. Wichtig ist vor allem, dass alle Ausrüstungsgegenstände immer wieder benutzt und getestet werden, damit dann bei längeren Trails oder im Rennen nicht unangenehme Überraschungen anstehen. Kleidung, Schuhe, Ausrüstung und alles weitere benötigte, muss bereits mehrfach benutzt worden sein, nichts sollte dem Zufall überlassen werden, denn dies könnte im Ernstfall zu schlimmen Verletzungen führen.

- Trinkflasche oder Trinkblase sind unerlässlich, um die Leistung unterwegs auf hohem Niveau zu halten. Die Menge der transportierten Flüssigkeit variiert je nach Streckenlänge und Wetterbedingung. In der Regel ist es ratsam, mindestens einen Liter Flüssigkeit mitzuführen und zwar unterteilt auf zwei 500 ml Behältern, damit das Gewicht am Rucksack aufgeteilt werden kann.
- Lebensmittel und kleine Snacks, die leicht verdaut und in Energie umgesetzt werden können und so das verfügbare Energieniveau aufrechterhalten. Auch in diesem Fall variiert die Menge je nach Streckenlänge und persönlichen Bedürfnissen. Auch hier gilt, dass beim Training auf kürzeren Strecken erprobt werden muss, wie viel Nahrung unterwegs tatsächlich benötigt wird.
- Zusätzliche Kleidung wie etwa eine Isolationsjacke oder -weste und eine wasserdichte Hardshell schützen bei widrigen Wetterbedingungen. Über

längere Streckenverläufe im alpinen Gelände sollten auch eine Mütze, Handschuhe und ein Halswärmer im Rucksack mitgeführt werden, denn Wind und Kälte lassen den Energiepegel des Körpers rapide fallen und in Extremfällen kann es zu gefährlichen Unterkühlungen kommen.

- Leichte und gut faltbare Trailrunningstöcke helfen, die besonders steilen Passagen leichter zu überwinden und damit Energie zu sparen. Bei Nichtgebrauch können die Stöcke einfach und flott am Rucksack befestigt werden.
- Eine Stirnlampe eignet sich bei besonders langen Strecken, wo der Läufer bis in die Nacht unterwegs ist, und für die dunklen Wintermonate. Schlechte Sicht kann besonders im alpinen Gelände zu schweren Verletzungen und Abstürzen führen!
- Eine Überlebensdecke sollte immer mitgeführt werden, da sie in einer Extremsituation das Überleben sichern kann und gleichzeitig so leicht und kompakt ist, dass es wirklich keinen Grund gegen ihre Mitnahme gibt.
- Das Mobiltelefon bietet uns heute viel Sicherheit im Gebirge, da es uns einerseits die Möglichkeit gibt einen Notruf zu tätigen und es uns andererseits ortbar macht und im Falle einer Notsituation für eine schnelle Rettung sorgt. Das Gerät sollte in einer wasserdichten Tasche aufbewahrt werden.

Na, schon Lust bekommen die Weiten der Berge im Laufschrift zu erkunden? Wenn ja, lass dich nicht aufhalten! Trailrun dich fit!

DAS TRAILRUNNING-ABC: DER PERFEKTE SCHUH

In wenigen Sportarten ist die Wahl des richtigen Schuhwerks so wichtig wie beim Trailrunning. Lautet die Devise beim gemeinen Joggen Leichtigkeit, wird beim Trailrunning Sicherheit großgeschrieben – immerhin geht es darum, unwegsames Gelände zu meistern und dabei bestenfalls Spaß zu haben. Mit den richtigen Schuhen können zahlreiche Risiken im Vorhinein ausgemerzt werden, damit einem sorgenfreien Run nichts mehr im Weg steht.

DER TRAILRUNNING-SCHUH: KOMPONENTEN UND BESONDERHEITEN

DIE AUSSENSOHLE

Der wesentlichste Unterschied zwischen einem normalen Laufschuh und einem fürs Trailrunning liegt in der Sohle. Letzterer verfügt über eine „aggressive“ Außensohle. Ihr Profil ist durch spezielle

Noppen gekennzeichnet, die besonders bei schwierigem Terrain für den nötigen Halt sorgen. Aber auch bei den Noppen gibt es verschiedene Ausführungen, je nachdem, welches Gelände man für seine Outdoorsession gewählt hat: weiche, schlammige Untergründe verlangen nach längeren, in den Boden eindringende Noppen und einem breiterillten Profil, damit sich kein Geröll ansammeln kann. Steiniges Terrain hingegen wird am Besten mit einem weniger aggressiven Profil in Angriff genommen, das jedoch für Stabilität sorgt und den nötigen Grip gewährleistet. Obwohl es die Langlebigkeit beeinträchtigt, wird die Sohle für Trailrunningsschuhe meistens aus einer besonders weichen Materialmischung hergestellt. Dabei hebt sich besonders Vibram® mit Megagrip hervor. Diese spezielle Gummimischung bietet das perfekte Verhältnis aus Halt und Widerstand – mitunter ein Grund, wieso Megagrip bei vielen Trailrunmodellen von den Herstellern sehr geschätzt wird.

DIE ZWISCHENSOHLE

Generell gilt, dass die Zwischensohle eines Offroad-Schuhs mehr Schutz bieten soll als die eines normalen Laufschuhs, wird doch die Fußsohle auf den Trails einer hohen Belastung ausgesetzt. Meistens besteht die Zwischensohle aus dem weichen Schaumstoff EVAC (Ethylen-Vinylacetat-Copolymer) oder einer seiner Varianten. Und dann kommt es auf persönliche Präferenzen an: Mehr Dämpfung verspricht höheren Komfort; weniger Dämpfung hingegen mehr Sensibilität und Feeling mit dem Untergrund.

ROCK PLATE

Diese Komponente befindet sich zwischen Außen- und Zwischensohle im Vorderfußbereich. Der Rock Plate ist aus hartem, aber dennoch flexiblem Plastik – bei einigen Schuhen höherer Preisklasse aus Carbon – und schützt die Fußsohle beim Auftreten auf widerpenstigem Untergrund.

Ultra Pro – Salomon

Trailrunningschuhe für ausgedehnte Ultratrails. Schützt und stützt den Fuß. Energy Save-Zwischensohle – SensiFit™-System – Contagrip® MA-Sohle – EndoFit™-System – Quicklace™ one-pull-Schnürsystem

online: 2160050
€ 160,00



Divide – Brooks

Der perfekte Trailrunningschuh mit TrailTrack-Sohle für maximale Traktion auf widerpenstigem Untergrund. Obermaterial aus Mesh – stabiler Tragekomfort – Reaktive BioMoGo DNA-Dämpfung – resistente, leichte Untersohle

online: 2158879
€ 110,00

Cloudventure Peak – On

Ultraleichter Wettkampf-Trailrunningschuh mit spezieller Dämpfung beim Abwärtslaufen. Patentiertes On Speedboard™ – fortschrittliches Schnürsystem – flexible und dämpfende Sohle dank CloudTec® Downhill-Technologie

online: 3042628
€ 160,00



Speedgoat – Hoka One One

Der Trailrunningschuh des HOKA-Athleten Karl "Speedgoat" Meltzer. Leicht und widerstandsfähig, mit innovativem, atmungsaktivem Mesh-Obermaterial. 3D-gedruckte Verstärkungen – Zwischensohle aus Schaumstoff – Vibram® Megagrip-Gummisohle – strategisch angeordnete Noppen (5 mm)

online: 2160082
€ 150,00



OBERMATERIAL

Das Obermaterial steht besonders im Fokus, da es sich um die Komponente des Schuhs handelt, die sich am schnellsten abbraucht. Daher ist es zwar nicht so leicht und fein gehalten wie das eines normalen Laufschuhs, aber auch nicht so robust und dick wie bei Wanderschuhen. Wie soll sich der Schuh anfühlen? Wie angegossen! So behält man die Kontrolle über den Laufschrift und beugt eventuellen Verletzungen vor. Dabei darf der Faktor Leichtigkeit dennoch nicht zu kurz kommen. Deshalb erweisen sich atmungsaktive Materialien mit gutem Schweißmanagement als ideal, zumal so ein vorzeitiges Gefühl der Müdigkeit gar keine Chance hat, aufzukommen. Da Trails manchmal auch mit feuchtem Untergrund, Bächlein oder gar Schnee aufwarten, verfügen Trailrunningschuhe über eine Membran wie die wasserdichte und atmungsaktive GORE-TEX®. Außerdem haben viele Modelle spezielle Gamaschen oder Strumpfeinsätze beim Knöchel, um das Eindringen von Schlamm, Schnee und Geröll zu verhindern.

SCHNÜRSYSTEM

Ein nicht zu unterschätzender Faktor ist das Schnürsystem. Der Fuß muss nämlich stabil und sicher im Schuh sitzen, gleichzeitig darf der Lauf nicht

durch lose, herumfliegende Schnürsenkel behindert werden. Bei einigen Modellen gibt es eigens dafür vorgesehene Partien, zum Beispiel in der Lasche, um die Schnürsenkel dort zu verstauen. So können sich diese nicht im Wirrwarr an Gehölz und Geröll verfangen.

VERSTÄRKUNGEN

Auf den Trails trifft man oft auf Felsen, Wurzeln und unstabiles Terrain. Daher sind Trailrunningschuhe an den „gefährdeten“ Stellen wie Fußspitze, Ferse, Außen- und Innenspann mit PU-Partien verstärkt. Besonders die Ferse wird durch eine spezielle Schutzvorrichtung zusätzlich geschützt. In der Regel gilt es, den eigenen Schuh an die zurückzulegende Strecke anzupassen: Schuhe für Ultratrails sind daher besonders verstärkt, während jene für kürzere Distanzen einfacher gehalten sind.

GEWICHT

Ein Trailrunningschuh wiegt normalerweise etwas mehr als ein Straßenschuh. Man sollte aber darauf achten, dass das Gewicht das Momentum nicht beeinträchtigt. Läuft man einen Berg hoch, kann sich jedes Gramm zu viel negativ auf die eigene Performance auswirken. Gewicht sollte man eher auf Schutz und Reaktivität legen.



Air Zoom Terra Kiger 6 – Nike

Der Trailrunningschuh für jedes noch so unwegsame Terrain, seien es steinige Hänge oder matschige Waldpfade. Obermaterial aus leichtem, atmungsaktivem Mesh – Nike React-Technologie – Zoom Air-Einheit bei der Ferse – gepolsterte Lasche

online: 2159211
€ 131,00

DIE WAHL DES PERFEKTEN SCHUHS

Bei der Wahl des perfekten Trailrunningschuhs sollten folgende Aspekte in den Entscheidungsprozess miteinbezogen werden:

- das Terrain
- die eigenen Ziele und die Nutzung des Schuhs
- die Länge der Strecke

Bergpfade, Schlamm, Waldwege – jedem Untergrund seinen Schuh! Für Anfängerinnen oder Gelegenheitsläufer empfehlen sich leichte und bequeme Allrounder-Modelle. Gehört man zu den Wettkämpferinnen und Rennläufern,

kann der Schuh gut und gerne auch etwas wiegen, hier wird der Fokus auf Leistung gelegt. Auf kurzen Strecken optiert man eher für leichte, reaktive Modelle; längere Distanzen über 50 km verlangen hingegen nach umfassendem Schutz und effizienter Dämpfung. Auch die eigene Physis – und in erster Linie das eigene Gewicht – sollten bei der Entscheidungsfindung miteinbezogen werden. Mehr Kilos auf der Waage bedeuten bessere Verstärkungen und mehr Dämpfung, damit das nötige Maß an Komfort gewährleistet wird. Zweifel könnten auch bei der Schuhgröße aufkommen. Am besten hält man zwischen Schuh- und Fußspitze einen Zentimeter frei. Kleiner Tipp am Rande: Probiert die Schuhe am Ende des Tages an – eure Füße werden es euch danken!

FAZIT: WIE FINDE ICH DEN PERFEKTEN SCHUH?

Es gibt nicht das eine Rezept, den perfekten Schuh zu finden. Wie bei Haustieren wählt der Schuh seinen Besitzer. Man sollte sich die Zeit nehmen, zu experimentieren, den Schuh zu testen, und sich sogar den Luxus erlauben, Fehler zu machen. Hauptsache man lernt daraus und macht weiter.

Wir können dir dabei helfen! Lass dich in den SPORTLER Stores von unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern professionell beraten. Unter ihnen finden sich die einen oder anderen leidenschaftlichen TrailrunnerInnen. Probiere außerdem unseren Running Service. Fitting – dein ganz persönliches Laufschuhmodell wartet schon auf dich!

Alpine Pro – Dynafit



Dieser Trailrunning-Schuh punktet mit maximaler Leichtigkeit, optimalem Tragekomfort, perfektem Halt sowie effizienter Dämpfung auf jedem Untergrund. Alpine Rolling-Zwischensohle – EVA-Zwischensohle – Carbon Shield – Vibram® Megagrip Sohle

online: 2088034
€ 155,00



Xodus 10 – Saucony

Der ideale Trailrunningschuh für Wettkämpfe: Er dämpft effizient jeden Schritt ab; kombiniert mit der eigens für Off Road-Tracks konzipierten Sohle mit optimaler Traktion. Spezielles FORMFIT für Off Road-Tracks – PWRRUN+-Dämpfung für unebene Untergründe – Sohlenprofil mit PWRTRAC-Noppen

online: 2163413
€ 160,00

Kein Trail ohne die richtige Ausrüstung



Um flink wie ein Wiesel durch die Wälder zu huschen und sicher und stabil wie eine Gams die unwirtlichsten Bergwege zu meistern, bedarf es einer gewissen Leichtigkeit. Die Ausrüstung fürs Trailrunning verspricht genau das und konzentriert Effizienz und Handlichkeit auf das nötige Minimum an Gewicht. Ein gutes Equipment schön und gut ... aber leicht soll es sein.

SCHNELL WIE DIE NINJA TURTLES!

Für einen Trailrunner ist der Rucksack wie für die Schildkröte ihr Panzer: ohne geht nicht! Mittlerweile gibt es unzählige Modelle auf dem Markt, die sich aber nicht nur ästhetisch voneinander unterscheiden, sondern auch unterschiedliche technische Feinheiten aufweisen. Ein Trailrunningrucksack kann ein Volumen von mindestens fünf, bei harten Touren durch die Wildnis bis zu 20 Liter mitbringen. Und genauso wie der Panzer einer Schildkröte muss der Rucksack eins mit dem Körper sein: eng anliegen, dableiben, wo er hingehört, fest und stabil, ohne lästig hin und her zu schwingen, auch wenn man gerade auf sehr ungemütlichem Untergrund unterwegs ist.

Proviant, Kleidung zum Wechseln, Ausrüstung und natürlich die unverzichtbaren Getränke finden auch in den einfach gehaltenen Modellen ihren angestammten Platz. Der Rucksack sollte seinen Träger oder seine Trägerin an ihr Ziel bringen, ohne dass er auch nur ein einziges Mal abgenommen werden muss. Alles Nötige kann in den zahlreichen Fächern und an den Fixierungsmöglichkeiten unter- und angebracht werden – und ist zudem jederzeit griffbereit.





Sollte der Ausflug etwas kürzer ausfallen, kann man alternativ auf eine praktische Hüfttasche zurückgreifen, die speziell fürs Trailrunning entwickelt wurde.

HAT JEMAND NINJA GESAGT?

Ein plötzlicher Anstieg, ein widerspenstiger Pfad: Es ist Zeit, ein paar Gänge zurückzuschalten, sich auf jeden Schritt zu

konzentrieren und ... Hoo Ha Hoo! – her mit den Trailrunning-Stöcken! Sie sind die Geheimwaffe eines jeden Trailrunners. Mit ihnen kann man die ganze Kraft der Arme ausnutzen, um mit neuem Elan eine Steigung hoch zu stapfen, Hindernisse zu bewältigen oder abwärts das Gleichgewicht nicht zu verlieren. Die Stöcke sind in der

Regel aus modernsten Materialien wie Karbon, leicht und kompakt. Außerdem sind sie leicht verstaubar. Man faltet die Stöcke einfach zusammen und bringt sie an den eigens dafür vorgesehenen Fixierungen am Rucksack an. Und natürlich hat man sie jederzeit mit einer Handbewegung im Stile eines Ninjas wieder zur Hand.

VON DER SCHILDKRÖTE ZUM KAMEL IST ES NUR EIN KLEINER SCHRITT

Während intensiver Aktivitäten ist eine ordentliche Flüssigkeitszufuhr unabdinglich. Im Trailrunning optiert man eher für weiche Trinkbehälter, sogenannte Soft Flasks, oder Trinksäcke, da sie nicht so sperrig sind und damit der

1 Ultra Vest 5 – Ultimate Direction

Für jene entwickelt, die zu Höherem bestimmt sind und die auch in der Zielgeraden noch das Maximum aus sich heraus holen wollen. Befestigung für Trailrunning-Stöcke – Comfort Cinch 2.0-Technologie – zwei Body Bottle zu 500 ml inklusive

online: 2169928
€ 144,⁰⁰

2 Micro Superlight Vario Carbon – Leki

Verspricht ein ganz neues Gefühl beim Cross Trail. Innovatives Cross Shark-System – Trigger Shark Frame Strap Mesh – Verstellsystem Speed Lock 2 – aus 3 faltbaren Segmenten, Packmaß 42 cm

online: 2160723
€ 189,⁰⁰

3 Transalper 18 – Dynafit

Genug Platz für Proviant und Ausrüstung bei ausgedehnten Touren in den Bergen. Speed Pole Fixation für griffbereite Stöcke – Extrafach mit Reißverschluss – Trinkflaschenhalterung – Taschen für Gels und Mehrzwecktaschen

online: 2111767
€ 110,⁰⁰

4 Active Skin 8 Set – Salomon

Ein eigens für Frauen entworfener Running-Rucksack, der sich präzise an die Körperkonturen anpasst (SensiFit™-Technologie). Zwei Softflask-Flaschen (500 ml) – Sicherheitspfeife – zahlreiche Taschen – kompatibel mit Trinksystem

online: 2159695
€ 89,⁹⁵

5 Agile 250 Set Belt – Salomon

Ideale Trailrunning-Hüfttasche für die langen Off Road-Distanzen. Maximale Bewegungsfreiheit garantiert. SensiFit™-Gürtel – PVC Free – Reflektoren – inkl. Softflask-Flasche (250 ml)

online: 2159697
€ 44,⁹⁵

6 Soft Cup – Salomon

Praktischer weicher Becher zur Flüssigkeitsaufnahme während des Rennens. Inhalt: 150 ml – Größe 15 x 10 cm – PVC Free

online: 2088667
€ 9,⁹⁵

7 ADV Skin 5 Set – Salomon

Trailrunning-Rucksack, um alles Nötige bei Off Road-Rennen und Training bei sich zu haben. Passt sich perfekt an Körperkonturen an. SensiFit™-Technologie – inkl. zwei Softflask-Flaschen (500 ml) – kompatibel mit Trinksystem – zahlreiche Taschen – Sicherheitspfeife

online: 2159694
€ 140,⁰⁰

8 Distance Carbon – Black Diamond

Gehört zu den leichtesten Stöcken auf dem Markt und tragen so zu besserer Leistung bei. Griff aus EVA-Schaumstoff mit thermischer Verlängerung – Stopperteller für optimiertes Gleichgewicht – angedeutete Spitze

online: 2166975
€ 130,⁰⁰

9 Vert 6 – Dynafit

Trailrunning-Rucksack zu 6 Liter. Passt sich perfekt während des Off-Road-Laufens an Körperkonturen an. 2 Taschen vorn für Flasks zu 250 ml – Befestigung für Trailrunning-Stöcke – reflektierendes Logo – wasserundurchlässige Tasche innen

online: 2157761
€ 80,⁰⁰

10 Ultra Vesta 5 – Ultimate Direction

Von Frauen für Frauen entwickelt – ein zeitloser Klassiker bereit für die Moderne. Comfort Cinch 2.0-Technologie – Taschen vorne für Trinkflaschen, Gels, Energybars, usw. – zwei Body Bottles 500 ml inklusive

online: 2169924
€ 144,⁰⁰



erfolgreichen Bewältigung der wildesten Abenteuer in der Wildnis nicht im Wege stehen. Das Wasser also immer auf dem Rücken; so wie man es sich immer gerne bei Kamelen vorstellt, nur etwas kleiner...und leichter. Die Menge an Flüssigkeit, die man bei einem Trail mit sich führen sollte, variiert je nach Länge und Wetterbedingungen.

Wasser? Isotonische Getränke? Oder doch beides? Das muss jeder für sich selbst herausfinden. Man sollte in der Regel immer dem gleichen Schema folgen, egal, ob beim Training oder im Wettkampf. Bei vielen Rucksäcken befinden sich die Taschen für die Flasks praktischerweise direkt vorn an den Schulterriemen. Dadurch muss

man sich nicht einmal mehr die Mühe machen, die Flasche zum Trinken in die Hand zu nehmen. Einfach das Trinkventil mit den Zähnen öffnen und losnuckeln. Der Trinksack erweist sich als eine gute Alternative oder gar Ergänzung zu den herkömmlichen Trinksystemen. Normalerweise befindet er sich im Hauptfach des Rucksacks, der

dazugehörige Schlauch ist am Schulterriemen befestigt. Der Trinkprozess folgt somit dem gleichen Prinzip wie bei den Flasks.

Bei SPORTLER findest du die ganze Ausrüstung, die du brauchst. Komm vorbei und dein nächstes Abenteuer kann losgehen.

11 Agile 6 Set – Salomon
Leichter und elastischer Trailrunning-Rucksack zu sieben Liter. Accessoires einfach mitnehmen – integriertes Trinksystem – Fixierung für Helm – Stöcke in Griffnähe
online: 2159696
€ 89,⁹⁵

12 Distance Carbon Z-pole – Black Diamond
Sehr leichter Trekkingstock, für mehr Komfort und Geschwindigkeit. EVA Griffe mit atmungsaktiven Schlaufen – 3-faltbare Segmente mit konischen Enden – 100% Carbon – auswechselbare Spitzen
online: 2119092
€ 140,⁰⁰

13 ADV Skin 12 Set – Salomon
Leichter, praktischer und atmungsaktiver Trailrunningrucksack aus einem elastischen und anpassungsfähigen SensiFit-Stoff. 2 Softflask zu je 500 ml – Sicherheitspfeife – ein Hauptfach mit Reißverschluss – Volumen: 12 Liter
online: 2159693
€ 140,⁰⁰

14 Micro RCM Superlight – Leki
Faltbarer Trailrunningstock für besonders ambitionierte Athleten. 100 % Carbon – Thermogriff mit atmungsaktiver Schlaufe – Push Button-Mechanismus – gefaltet max. 36 cm (120 cm)
online: 2160701
€ 149,⁰⁰

15 Ultra 15 – Dynafit
Ein leichter, aber dennoch geräumiger Rucksack für lange und zehrende Ultratrails. Athletic Fit-Konstruktion – leicht zu bedienendes Verschlusssystem – kompatibel mit Trinksystem – Speed Pole Fixation – zahlreiche Taschen
online: 2138527
€ 110,⁰⁰

16 Micro Trail Pro W – Leki
In einem Wimpernschlag herausgenommen und sogleich wieder verstaut – alles dank des bewährten Push Button Release-Mechanismus'. Atmungsaktiver Shark Frame Mesh Strap aus Mesh – Zwei-Komponenten-Griff aus Kork – 100 % Carbon (Durchmesser: 16/14 mm)
online: 2160700
€ 149,⁰⁰

17 Flask Belt – Dynafit
Laufgürtel, der wie eine umgekehrte Hüfttasche getragen werden kann. Anatomisches Design und verschiedene Eigenschaften, um für lange Strecken gerüstet zu sein. Fach für Flask-Flasche – Tragsystem für Stöcke – 2 Taschen mit Reißverschluss
online: 2138529
€ 50,⁰⁰

18 Enduro 12 – Dynafit
Die nächste Stufe des Bestsellers Enduro 12 für Ultratrails: Die 2.0 Version hat ein elastisches Hauptfach, sodass es sich perfekt an die eigenen Körperkonturen anpasst und jede Bewegung reibungslos mitgeht. 4 Taschen für Flasks – Sicherheitspfeife – reflektierendes Logo – Befestigung hinten für Trailrunning-Stöcke – zahlreiche Taschen
online: 2157763
€ 100,⁰⁰

19 Micro Trail Pro – Leki
Trailrunning-Stock, der im Nullkomma zusammengesteckt und sogleich wieder auseinandergenommen werden kann. Push Button Release-Mechanismus – atmungsaktiver Shark Frame Mesh Strap aus Mesh – Zwei-Komponenten-Griff aus Kork – 100 % Carbon (Durchmesser: 16/14 mm)
online: 2140036
€ 149,⁰⁰

20 Bottle Holder Universal – Dynafit
Praktischer Flaschenhalter mit hoher thermischer Qualität, passend für alle Dynafit Rucksackmodelle.
online: 21297379
€ 15,⁰⁰



Multisportuhren – im Laufe der Zeit

Die heutigen Sportuhren sind Multifunktionsmaschinen für das Handgelenk, die neben den klassischen Outdoorfunktionen auch noch als Musikplayer oder als praktisches Bezahlgeld funktionieren. Jede Marke hat ihr Hauptaugenmerk, einige sind Vollblutabenteurer für eine genaue Navigation in der Wildnis, andere sind wiederum überwiegend als täglicher Sportbegleiter

konzipiert und sind deshalb etwas schlichter ausgerüstet, verfügen über eine geringere Batterielaufzeit und sind etwas „urbaner“ im Design.

MEHR FÄHIGKEITEN, MEHR AUSDAUER

Es gibt nun schon seit einigen Jahren multifunktionale Outdoor-Sportuhren, die sich durch ausgeklügelte

GPS-Technologien in flachen und gebirgigen Landstrichen wunderbar zurechtfinden und so den Abenteurer sicher durch die weglose Wildnis navigieren. Das können die aktuellen Modelle natürlich auch, sogar besser und bieten darüber hinaus noch eine ganze Reihe neuer Funktionen, die bisher nur von Smartphones geboten wurden.

UM DIESE FUNKTIONEN GEHT ES:

- **Längere Batterielaufzeit:** Die Stromautonomie hat sich stark verbessert. Aktuelle GPS-Sportuhren Modelle sind dafür ausgelegt über viele Stunden Maximales zu leisten und für die Langstreckenfans über viele Tage relevante Funktionen und Informationen zu liefern.
- **Kompatibilität mit zahlreichen Smartphones,** damit Trainingsapps, soziale Medien, Emails und vieles mehr mit der Uhr genutzt werden können.
- **Höhere Genauigkeit** der aufzeichneten GPS-Daten, bessere Distanzgenauigkeit bei einer gleichzeitigen Verringerung des Batterieverbrauchs.
- **Robustere Verarbeitung** für eine langjährige, intensive Nutzung. Bei einigen Modellen ist das überaus kratzfeste Saphirglas verbaut.
- **Musikplayer:** Einige Modelle bieten neben den unzähligen Trainingsdaten auch die Möglichkeit die Lieblingsmusik auf das Outdoorabenteuer mitzunehmen.
- **Bezahlfunktion:** Diese Funktion erlaubt dem Nutzer bei einigen aktuellen Sportuhren sogar sein Portemonnaie zu Hause zu lassen und den Einkauf allein mit dem Gerät an seinem Handgelenk zu bezahlen.
- **Sicherheitsfunktion:** In einer Notfall- oder Gefahrensituation wird eine Nachricht mit der jeweiligen Echtzeitposition an vordefinierte Kontakte gesendet.



Fenix 6 Pro – Garmin

Das ideale Accessoire für Out- und Indooraktivitäten. Äußerst robust, schlagfest und temperaturbeständig (U.S.810 Militärstandard) – ClimbPro-Funktion für mehr Leistung in der Steigung – Pulse Ox-Akklimatisierungssensor am Puls

online: 2161894
€ 699,00



Forerunner 45 – Garmin

GPS-Sportwatch mit allen Funktionen, die das Läuferherz begehrt. Uhrzeit, Schrittweite und Herzfrequenz direkt am Puls – Sicherheitsfunktion mit Standortteilung (über Smartphone) und Erhalt von SMS-Nachrichten

online: 2156712
€ 199,00

Fenix 6S Pro – Garmin

Die kleinste unter den neuen Garmin-Smartwatches. Pulse Ox-Akklimatisierungssensor am Puls – 32 GB interner Speicherplatz, vorab installierte topografische Karten und Skipisten von ganz Europa – Expedition-Mode zum Energiesparen

online: 2161890
€ 699,00



Forerunner 645 – Garmin

Sportuhr fürs Sporteln mit Stil. Garmin Pay via NFC-Technologie für Wireless-Bezahlungen (POS) ohne Smartphone – mit GPS & GLONASS – Chroma-Display aus hochrobustem Glas – wasserdicht bis zu 5 ATM

online: 2166417
€ 349,00



fazit

Aktuelle GPS-Sportuhren haben eine sehr viel längere Batterielaufzeit als ältere Modelle, sind extrem vielseitig personalisierbar, bieten hochgenaue Standortnavigation und versüßen den Alltag mit neuen Musik- und Bezahlfunktionen.



Suunto 9 – Suunto

Sport-Smartwatch mit GPS für Athleten, für die nur das Beste gut genug ist. 120 h Batterielaufzeit mit eingeschaltetem GPS – 3 voreingestellte Energiemodi – Suunto FusedTrack – über 80 Sport-Modi – Herzfrequenz-Messer am Puls

online: 2146088
€ 499,00

Suunto 7 – Suunto

Managed dein Sportlerleben auf der Überholspur. Mit Wear OS by Google – Herzfrequenzsensor direkt am Puls – gratis Offline-Karten – Google Pay und Google Fit

online: 2169226
€ 479,00





SALOMON – TIME TO PLAY

ES WAR EINMAL IN FRANKREICH ...

Die Geschichte von Salomon begann 1947 in der Stadt Annecy in den französischen Alpen, als François Salomon zusammen mit seiner Frau und seinem Sohn seine erste Werkstatt zur Herstellung von Skibretttern eröffnete. Wenige Jahre später kam es bei Salomon zur ersten technischen Revolution: die erste Skibindung aus Metallkabeln mit automatischer Auslösung, die die traditionellen Lederriemen der damaligen Zeit ersetzen konnte, kam auf den Markt. So entwickelte sich aus dem kleinen Laden bald ein innovationsorientiertes Unternehmen, das als erster Skibindungshersteller der Welt neue Sportbereiche erschloss. 1980 erblickte der erste Salomon Skischuh das Licht der Skipisten, in der frühen 1990er Jahren etablierte sich Salomon auch bei den klassischen Sommersportarten Wandern, Trekking und etwas später wurde auch das Trailrunning einer der wichtigsten Märkte für diese einflussreiche Sportmarke aus Südfrankreich.

Durch die enge Zusammenarbeit mit bekannten Athleten, vor allem mit Trailrunnern aus der ganzen Welt, hat die Marke im Laufe der Jahre an vielen wichtigen Outdoor Highlights wie dem UltraTrail Du Mont Blanc teilgenommen oder stellte Kleidung oder Ausrüstung zur Verfügung, wie beispielsweise für die Speedbesteigung des Everests von Kilian Jornet im Jahre 2017. Heute verfügt Salomon

über ein breites Sortiment an Spitzenprodukten, welche sich ihren Platz in der Sportgeschichte verdient haben und die Leistung von unzähligen Sportlern vom Amateur bis zum Profi erfolgreich steigern konnten.

TIME TO PLAY: DIE FIRMPHILOSOPHIE VON SALOMON

Mit dem Motto *Time to Play* hat Salomon den spielerischen, erlebnisorientierten Ansatz der Marke auf den Punkt gebracht. Angetrieben von der Leidenschaft die Natur in all ihren Facetten zu erleben, ist es die Mission des Unternehmens, den Menschen für ihre sportliche Aktivität in freier Natur die passende Ausrüstung anzubieten. Neugierig zu sein, sich selbst in Frage zu stellen, immer wieder „Zeit zum Spielen“ zu finden, aber sich dabei auch immer darüber im Klaren zu sein, dass dies alles auch mit dem nötigen Respekt zur Natur verbunden werden muss. Die Firmenwerte von Salomon beziehen sich auf die eigene Entstehungsgeschichte, die aber auch immer dazu animieren, den Blick in die Zukunft nicht aus den Augen zu verlieren. Der Familiengeist der kleinen Werkstatt in Annecy lebt auch heute noch, der sich vor allem durch die Bedeutung des Teilens, der Solidarität, der Teamarbeit, als auch in der gemeinsamen Aktivität draußen in freier Natur manifestiert. Ebenso bleibt bei Salomon die Suche nach inspirierender Authentizität

und Einfachheit, nach der Herausforderung das Bestmögliche zu bieten und der Wunsch immer wieder Neues zu erfinden oder neu zu interpretieren.

SPIEL, SPASS UND VERANTWORTUNG

Spaß zu haben bedeutet für Salomon, sich mit sich selbst und mit anderen gut zu fühlen, Fortschritte zu machen, sich für seine Ziele zu engagieren und einfach Hunger auf das Leben und auf all die Möglichkeiten zu haben, die es uns bietet. Aber auch die Verantwortung für das Erlebnis muss genannt und übernommen werden. Wie der ehemalige CEO Jean-Marc Pambet einst sagte: *„Es gibt kein Spiel ohne ein gutes Spielfeld“*.

Bei Salomon wird die Natur zum Spielplatz, deshalb muss sie sowohl von den „Spielern“, also den Sportlern, als auch von den Mitarbeitern, bewahrt und geschützt werden. Letztere haben eine enorme Verantwortung, alle Schritte aller Beteiligten durch Weiterentwicklung ständig zu verbessern und dabei auf Nachhaltigkeit und Solidarität in der gesamten Produktionskette zu achten. Das enge Beziehungsnetzwerk zwischen Spielfeld, Spielern, Spielmacher und Spielgeräten muss von allen Beteiligten geschützt und respektiert werden, um maximalen Spielspaß zu garantieren und um die Philosophie der Marke „leben“ zu können und dabei den optimalen



S/LAB Sense Ultra 8 Set – Salomon

Der perfekte Trailrunningrucksack für längere Distanzen. Hier findet das nötige Wettkampf- und Trainingsmaterial immer seinen Platz. SensiFit™-Technologie – inkl. zwei Softflask-flaschen (500 ml) – Custom Quiver-System – zahlreiche Taschen – 37.5°-Technologie

online: 2163903
€ 170,⁰⁰



S/LAB Motionfit 360 Jkt – Salomon

Wasser- und windabweisende Trail-running-Jacke. Funktionsorientiertes Design für maximale Performance. Motion Fit™ 360°-Technologie – GORE-TEX® Active-Membran mit Shakedown™-Technologie – Rucksack durch Extravolumen mitführbar – Reflektoren

online: 2163902
€ 350,⁰⁰



Zeitpunkt für das passende „Time to Play“ zu finden.

S/LAB: PLAY & PROGRESS

Über den Tellerrand hinausschauen, sich neu erfinden und seine Grenzen überwinden – all das sind Aspekte, die Salomon seit seinen Anfängen lebt und verkörpert. Diese revolutionäre Marke definiert sich seit jeher durch die Suche nach der optimalen Technik zur Erreichung der maximalen sportlichen Leistung. Aus diesem Grund hat Salomon mit S/LAB eine Innovationsschmiede geschaffen, in der Designer und Sportler gemeinsam die Zukunft gestalten.

S/LAB in zwei Worten? Play & Progress:

Es gibt keinen Fortschritt ohne Spaß, es gibt keinen Spaß ohne Wagemut! So entstehen außergewöhnliche Performance-Produkte, die jedes Bedürfnis befriedigen und von bekannten Sportlern bei schwierigsten Herausforderungen auf die Probe gestellt werden.

S/LAB Trailrunning kann nun eine Kollektion mit eindeutiger Offroad-Orientierung präsentieren, die mit den neuesten Technologien entwickelt wurde, um wirklich auf jedem Terrain und in jeder Situation das Beste zu geben. Schuhe an und los! Viel Spaß beim Testlauf!



S/LAB Short 4* – Salomon

Kurze Trailrunninghose, bequem, weich und elastisch für maximale Bewegungsfreiheit. Modular Salomon-System – elastisches Aerotech-Gewebe – schnelltrocknendes und geruchshemmendes 37.5°-Gewebe – AdvancedSkin ActiveDry-Technologie

online: 2165007
€ 59,⁹⁵



S/LAB Speed 2 – Salomon

Trailrunningschuhe für Rennen auf steilem, matschigem und nassen Terrain. Überarbeitete Untersohle für optimalen Grip. Quicklace™ one-pull-Schnürsystem – Contagrip® TA-Sohle – EndoFit™-Obermaterial – EnergyCell™+-Zwischensohle für erhöhten Rebound-Effekt

online: 2163891
€ 185,⁰⁰



S/LAB Sense 8 SG – Salomon

Mit Profis entwickelter Trailrunning-Wettkampfschuh. Zusätzliche Dämpfung am Vorderfuß – innovatives Geröllschutz-System – Contagrip® TA-Sohle – Quicklace™-Schnürsystem – SensiFit™-System

online: 2163892
€ 185,⁰⁰



S/LAB Ultra 2 – Salomon

Der zusammen mit dem unerreichten François D'Haele entwickelte und perfektionierte Trailrunningschuh. Ideal für Ultratrail-Rennen. Energysafe-Zwischensohle aus PU-Schaumstoff – Contagrip® TA-Sohle mit Premium Wet Traction – schützendes Skin Guard-Innenmaterial – EnergyCell™+-Zwischensohle

online: 2163893
€ 185,⁰⁰



S/LAB FUTURE AT PLAY

The S/LAB was built on two key tenets: Play and improvement. At the Annecy Design Center, our designer Joseph has continued to work with François d'Haene to make it better each day.

The result is the S/LAB ULTRA 2. This ultra-distance racing shoe ensures a consistent ride, combining sensifit construction with our Contagrip® outsole, allowing you to really play to win.

By staying inspired by play, we shape the future. That's the S/LAB.

ULTRA MANAGERS: DIE STORE MANAGER MIT DEM HANG ZUM EXTREMEN

Norberto Bertotti und Luca Bonfante sind Store Manager bei SPORTLER und leidenschaftliche Ultratrailer. Im Interview berichten sie über ihre Erfahrungen bei zwei der außergewöhnlichsten und härtesten Rennen der Welt: dem Ultra Trail Du Mont Blanc und dem Tor Des Géants.

Interview: Arianna Calovi



NORBERTO BERTOTTI
Store Manager Padova

Bevor wir beginnen, will ich dir für deine unglaubliche Leistung beim UltraTrail Du Mont Blanc 2019 (UTMB) gratulieren: Du hast den 171 km langen Parkour zwischen Frankreich, Italien und der Schweiz in 38:22:51 bewältigt. So etwas muss man sich erst einmal vornehmen – würdest du uns erzählen, wann der Gedanke das erste Mal aufgekommen ist, mitzumachen?

Dankeschön! Es ist nicht umsonst das wichtigste Endurance Event der Welt. Den Traum, beim UTMB mitzumachen, gab es schon seit meinen Anfängen im Trailrunning 2010. Seitdem wusste ich: „Ich werde es zu diesem Rennen schaffen!“ Bevor ich mich aber realistisch damit auseinandersetzen konnte, musste ich mich langsam heranmarbeiten, hart trainieren und bei vielen anderen Rennen mitlaufen. Unter anderem habe ich 2014 beim Courmayeur-Champex-Chamonix (CCC) und 2016 zusammen mit meinem Kollegen Luca Bonfante beim Sur les Traces des Ducs de Savoie (TDS) teilgenommen. Da ich nun auch den UTMB 2019 geschafft habe, habe ich alle drei Etappen dieses Ultra-Endurance-Events hinter mich gebracht.

WIE BEREITET MAN SICH KÖRPERLICH AUF SOLCH EIN RENNEN VOR?

Man wird zur Teilnahme am UTMB aus einem Pool von untereinander konkurrierenden Bewerbern ausgelost, die zuvor eine gewisse Punktezahl durch das Beenden bestimmter Rennen erreicht haben. Als ich im Jänner gezogen wurde, haben ich meine ganze Saison darauf ausgelegt, am 29. August in absoluter Topverfassung zu sein. Leider hatte ich aber ein paar körperliche Beschwerden, sodass ich im April und im Mai einen Gang zurückschalten musste. Aber ich kann einfach keine Ruhe geben! Angetrieben durch meinen unbändigen Willen, mir meinen Traum zu erfüllen, habe ich weitergemacht und bin nicht vom Weg abgekommen. Ich habe meine Trainings immer sorgfältig



LUCA BONFANTE
Store Manager Trento

ERZÄHL MIR ETWAS ÜBER DEINE LEIDENSCHAFT ZUM TRAILRUNNING. WIE KAM ES DAZU?

Ich war schon immer ein leidenschaftlicher Outdoor-Sportler und war vor allem Radfahrer und Mountainbiker. Aber mit der Zeit war mir das Fahrrad nicht mehr genug. Ich habe meine persönliche Einstellung geändert und bin in Sachen Sport flexibler geworden, genauso wie im Leben. Außerdem liebe ich alles, was mit Bergen zu tun hat, also wollte ich diese in allen Facetten kennenlernen. Und im Trailrunning kann ich voll und ganz in diese Welt eintauchen. Unter uns Trailrunner-Freunden nennen wir uns „Gipfeljäger“, weil wir alle das Offroad und die Freiheit in der Natur lieben. Mittlerweile sind es zehn Jahre, in denen ich mich dem Trailrunning widme.





NORBERTO BERTOTTI



und bewusst geplant und besonders auf physische sowie mentale Aspekte geachtet. Auch bei der Ernährung habe ich besonders aufgepasst, denn nicht umsonst heißt es: „Du bist, was du isst“. Als Sportler muss man umso mehr auf seine Ernährung achten, damit der Körper richtig arbeiten kann.

WIE HAST DU DEINE TRAININGSEINHEITEN GEPLANT?

Unterm Strich habe ich vier bis sechs Mal die Woche trainiert, wobei die Trainingseinheiten immer sehr zielgerichtet war. Einmal lag der Fokus auf Zeit, dann auf Rhythmus, auf das Auf- und Abwärtsgefälle und so weiter. Im Laufe einer Woche habe ich auch immer andere Geräte ins Training eingebaut, um meinem Körper andere Impulse zu geben. Ich bin aufs Fahrrad gestiegen, schwimmen gegangen und ins Fitnessstudio. Je näher der Renntermin rückt, umso mehr musst du deinen Körper auf extreme Bedingungen einstellen und entsprechend trainieren. Ungefähr einen Monat vor dem Rennen habe ich mein Belastungsmaximum im Training erreicht, indem ich lange, aber auch sehr kurze Einheiten absolviert habe. Sobald ich körperlich mein Limit erreicht hatte, habe ich in Anbetracht des Rennens etwas heruntergefahren. Ein wichtiger Aspekt, mit dem ich mich auseinandersetzen musste, waren die Erholungsphasen. Nicht nur im Rahmen der Rennvorbereitung, sondern auch generell wird das sehr oft unterschätzt. Man muss seinen Körper respektieren und lieben lernen; daher ist es genauso wichtig, Pausen einzulegen, wenn man nicht riskieren will, sich zu überfordern und mit den entsprechenden Konsequenzen leben zu müssen.

DU HAST NEBEN DER SPORTLICHEN AUCH DIE MENTALE VORBEREITUNG ANGESPROCHEN. WIE HAST DU DICH DIESBEZÜGLICH AUF DAS RENNEN VORBEREITET?

Das ist eine gute, sehr intime Frage. Ich war schon immer ein sehr ehrgeiziger Mensch. Aber mit dem Trailrunning habe ich eine neue Art Ehrgeiz für mich entdeckt: Ich habe angefangen, mich selbst herauszufordern. Die anderen Läufer werden so Mitreisende – den Gegner, den es zu schlagen gilt, ist man selbst.

Ein Rennen ist sicherlich eine Frage guter körperlicher Vorbereitung, aber auch Kopfsache! Das Mentale spielt



LUCA BONFANTE



WAS MACHST DU BEI SPORTLER UND WIE LÄSST SICH DEINE LEIDENSCHAFT MIT DER ARBEIT VEREINBAREN?

Seit nunmehr elf Jahren bin ich Store Manager der beiden SPORTLER Stores in Trient. Trailrunning gibt dir unbegrenzte Freiheit und Unabhängigkeit, sodass es ein Leichtes ist, Arbeit und Sport zu vereinbaren. Außerdem habe ich das Glück, in einer Region wie Trentino-Südtirol zu leben. Ich kann frühmorgens, abends oder gar nachts trainieren! Auch während der Mittagspause kann ich mir Zeit für mich nehmen und mich dem Trailrunning widmen. Wie ich zuvor gesagt habe: Ich liebe alles, was mit Bergen zu tun hat, vom Tourengehen bis zum Klettern. Trailrunning eröffnet mir die Möglichkeit, den Berg neu zu erleben.

TOR DE GÉANTS (TDG) GILT ALS DER HÄRTESTE ENDURANCE TRAIL DER WELT. ER ZIEHT SICH ÜBER 330 KM UND VERLÄUFT ENTLANG DER HÖHENWEGE DES AOSTATALS, WOBEI MAN AUCH AUF ÜBER 3000 METERN LÄUFT. WIE HAST DU DICH AUF TRAILRENNEN VORBEREITET UND WIE IST DER TRAUM ENTSTANDEN, BEIM TDG MITZUMACHEN?

Anfangs bin ich Rennen zu 50 km gelaufen, nach und nach habe ich die Messlatte höher gelegt, um neue Herausforderungen und Reize zu finden. Als ich bei den 90 km-Rennen angelangt war, bin ich schließlich auf ultra xlong umgestiegen. Ich will immer wieder meine





NORBERTO BERTOTTI

währenddessen eine wichtige Rolle und hilft dir, auch in schwierigen Momenten weiterzumachen. Vor einem Rennen studiere ich die Route, die verschiedenen Labstellen und die Eigenschaften der Strecke. Ich muss herausfinden, wo ich wie laufe, ich lege mir eine Strategie zu recht und male mir aus, in welcher Zeit ich die verschiedenen Etappen schaffe. Und ich versuche immer optimistisch zu bleiben, auch während des Rennens. Obwohl ich ein sehr emotionaler Typ bin, versuche ich, nicht nervös zu werden und auf meinen sogenannten „Lauf-Modus“ umzuschalten, wobei ich mich auf meine persönlich gesetzten Ziele konzentriere. Bin ich auf einer Strecke unterwegs, die ich schon mal gelaufen bin, peile ich einen neuen persönlichen Rekord an. Ist es ein neues Event, dann schaue ich mir die Ranglisten der Jahre zuvor an und stelle mich entsprechend darauf ein, um mein Bestes geben zu können.

HATTEST DU SCHWIERIGE MOMENTE WÄHREND DER VORBEREITUNG ODER WÄHREND DES RENNENS?

Während des UTMB war ich wirklich in Topform. Ich habe das Rennen sowohl körperlich als auch mental problemlos durchgezogen, zumal ich von meiner Begleiterin bestens unterstützt wurde. Sie ist mir zu den verschiedenen Labstellen gefolgt und war ein außergewöhnlicher Halt. Natürlich haben sich mir auch Hindernisse in den Weg gestellt, aber ich bin sehr zufrieden, dass ich damit sehr bestimmt umgegangen bin. Wie schon gesagt, sind die physischen Probleme während der ersten Monate der Vorbereitung auch mental nicht spurlos an mir vorbeigegangen. Doch meine innere Stimme hat mir immer wieder gesagt: „Nein, davon lässt du dich nicht aufhalten!“ Deswegen und wegen der Unterstützung der Menschen, die mir nahestehen, habe ich weitergemacht und bin nie stehengeblieben.

WELCHE PROJEKTE HAST DU FÜR DIE ZUKUNFT GEPLANT, NACHDEM DU DIR NUN DEN GROSSEN TRAUM ULTRATRAIL DU MONT BLANC ERFÜLLT HAST?

2019 war ein großartiges Jahr voller Emotionen, aber auch ganz schön hart und anstrengend! Ich werde mir sicher ein neues Rennen suchen, vielleicht im Ausland. Oder wieso nicht nochmal beim Courmayeur-Champex-Chamonix (CCC) mitmachen und meine persönliche Bestzeit von



LUCA BONFANTE

persönlichen Grenzen austesten und überwinden. Nicht nur körperliche Grenzen, sondern auch mentale – denn der Kopf bestimmt alles. Er ist das wahre Hindernis, das es zu überwinden gilt.

Daher war Tor Des Géants die perfekte Herausforderung. Ein unglaublich hartes Non-Stop-Rennen, ein faszinierendes Tête-à-tête mit dir selbst, wo es nur darum geht, dich selbst zu schlagen. Sicherlich gab es immer wieder Schwierigkeiten, im Training oder während des Rennens – aber mit der richtigen Einstellung ist alles machbar.

GIBT ES EINEN BESONDEREN MOMENT, DEN DU AUS DEINEM TDG MITGENOMMEN HAST?

Es war ein Wechselbad der Gefühle mit vielen einzigartigen Momenten. Ich kann dir aber eine Anekdote erzählen, bei der ich heute noch grinsen muss: Es war der vierte Renntag, als mir während eines Aufstiegs ein Trailrunner entgegenkam und mir zurief: „Achtung! Da vorn wimmelt es von Delfinen!“ Er hatte Halluzinationen, aufgrund der körperlichen Anstrengung und der begrenzten Erholungsphasen – etwas ganz Normales bei solchen Rennen. Ich wusste in dem Augenblick nicht wirklich, wie ich damit umgehen sollte. Ich wusste von den Halluzinationen, mir ist es bis dahin nur noch nie passiert. Also habe ich ihn beruhigt, indem ich mit ihm mitgelaufen bin, um ihn zur nächsten Labstelle zu

ULTRATRAIL DU MONT BLANC (UTMB)

Ort: Monte Bianco (FR-IT-CH)

Länge: 171 km

Höhenmeter: 10.000 mt+

Zeit: 38h 22m 51s



NORBERTO BERTOTTI



2014 schlagen? Ich habe mir noch keinen konkreten Plan zurechtgelegt, aber Ideen habe ich viele und auch an Projekten mangelt es sicherlich nicht.

GIBT ES ETWAS, WAS DU ANGEHENDEN TRAILRUNNERN MITGEBEN WILLST?

Im Trailrunning wird man wieder Herr über sich selbst, man sprengt die Ketten der täglichen Routine und taucht in die Natur ein. Einen Sonnenaufgang in aller Stille zu erleben; im Wald auf Tiere zu treffen und mit ihnen zu laufen; die Welt mit anderen Augen zu sehen und zur Natur zurückzufinden; das sind alles einzigartige und unbeschreibliche Gefühle! Beim Laufen brauchst du nichts und niemanden. Du bist allein mit dir selbst, das ist die pure Freiheit. Trailrunning ist sicherlich nicht einfach. Es braucht Leidenschaft und Kraft im Überfluss. Es kommen Hochs und Tiefs, es wird schwierige Momente geben, Hindernisse werden sich dir in den Weg stellen, kräftezehrende Strecken werden dich an dein Limit bringen. Aber im Sport ist es so wie im Leben selbst: Mit dem richtigen Kopf und jeder Menge Herz kann man alles schaffen. Was ich damit sagen will: Es kann immer der Moment kommen, in dem man hinfällt. Man darf sogar aufgeben, denn es ist in Ordnung, eine Schlacht zu verlieren. Es gilt, den Krieg zu gewinnen! Unabhängig vom Ziel ist es das wichtigste, den Weg mit Leidenschaft und der richtigen Einstellung zu gehen. Diese innere Motivation zu finden, wird dir dabei helfen, dich selbst neu zu kennenzulernen und in diesem wunderbaren Sport voll und ganz aufzugehen.



LUCA BONFANTE

bringen, wo sich dann die Sanitäter um ihn gekümmert haben. Nach dem Rennen hat er mich aufgesucht, um mir zu danken. Seine Erinnerungen waren sehr vage, aber er konnte sich an meine Startnummer erinnern. Das war ein sehr skurriler Moment, nichtsdestotrotz ist er ein Teil meiner Erfahrung beim Tor.

GIBT ES EIN RENNEN NACH DEM TOR DES GÉANTS, DAS DICH REIZEN WÜRD?

Bisher habe ich nichts in Aussicht. Mein Ziel bleibt aber immer das gleiche: mich selbst zu überwinden und neue Kräfte zu tanken, um meine eigenen Grenzen zu überschreiten. Ich werde mit Trailrunning weitermachen, weil es mir gefällt und weil es mir guttut. Dafür brauche ich aber keine Startnummer... zumindest vorerst.



TOR DES GÉANTS (TDG)

Ort: Valle d'Aosta (IT)

Länge: 330 km

Höhenmeter: 24.000 mt+

Zeit: 124h 46m

Waldheim



HOTEL - RESTAURANT

www.waldheim.info



Frieder Blickle



I-39020 MARTELL - Vinschgau (BZ) Italy
St. Maria in der Schmelz 16 (1500 m)
Tel. +39 0473 744545 - hotel@waldheim.info



Vinschgau

Kulturregion in Südtirol
Val Venosta - cultura viva in Alto Adige
Venosta Valley - culture region in South Tyrol

TOTAL
LOOK

TRAIL WOMEN



1



2



3



4



5



6



8



7

1 **Booster Elite EV 2** —
BV Sport

online: 2149489 — € 56,⁹⁵

2 **S/LAB Sense Ultra 2 Set** —
Salomon

online: 2163905 — € 130,⁰⁰

3 **Micro Trail Pro W** —
Leki

online: 2160700 — € 149,⁰⁰

4 **Draft Shirt** —
La Sportiva

online: 2159979 — € 74,⁹⁵

5 **Soft Cup** —
Salomon

online: 2088667 — € 9,⁹⁵

6 **STX Evo** —
BV Sport

online: 2130216 — € 18,⁹⁵

7 **Hierro V5** —
New Balance

online: 2159800 — € 140,⁰⁰

8 **Vortex 3/4 Tight W** —
La Sportiva

online: 2111738 — € 79,⁹⁵



1



2



3



4



5



6



8



7

MEN

1 S/LAB Sense Ultra 5 Set – Salomon

online: 2163904 – € 150,00

2 S/LAB Nso Mid Tight – Salomon

online: 2165009 – € 150,00

3 Enduro 12 – Dynafit

online: 2157763 – € 100,00

4 Bonatti Pro WP Jacket – Salomon

online: 2159672 – € 220,00

5 Cloudventure – On

online: 3037139 – € 159,95

6 Trail Run Socks – Uyn

online: 2130926 – € 16,90

7 Micro Superlight Vario Carbon – Leki

online: 2160723 – € 189,00

8 R7 Shirt – Gore Wear

online: 2160127 – € 89,95

HALT! KEIN TRAINING OHNE IHN.



Endlich einer, der hält, was er verspricht. Er liebkost deine Haut, bietet zuverlässigen Halt und ist in jeder Situation belastbar. Er folgt deinen Bewegungen ohne nachzugeben, er begleitet dich bei jeder Sportart. Er ist da, fügt sich nahtlos in den Trainingsablauf ein ohne einzuschränken, er motiviert dich zu neuen Höchstleistungen. Kurz: er liegt dir am Herzen!



1 Seamless Soft Sport Bra – Odlo Sport-BH für Aktivitäten niedriger Intensität. Mit Trägern für ein komfortables und feminines Design. Geruchshemmendes Material mit silberionien-versetzter "Effect by Odlo"-Technologie – ohne Nähte – online: 2162385 – € 30,00

2 Seamless High Sport Bra – Odlo Stark stützender Sport-BH, der mit seinem Komfort den Sport zu einem einzigen Vergnügen macht. Bereiche ohne Nähte – weit ausgeschnitten – Schulter in Raceback-Ausführung – keine Cup-Verstärkung – online: 2162388 – € 49,00

3 UA Wordmark Strappy Sportlette – Under Armour Sport-BH mit leichter Stützung, der dauerhaften Komfort während der verschiedenen Sportaktivitäten garantiert. Superglatte Heatgear-Material bietet ein angenehmes Gefühl auf der Haut – abnehmbare Körbchen – 4-Wege-Konstruktion – geruchshemmende Technologie – online: 2137001 – € 33,00

4 Mid Crossback Bra – Under Armour Ein extrem eng anliegender Sport-BH, der strategische Stellen stützt. Geeignet für Einheiten mittlerer Intensität. Weiche und atmungsaktive Cups – Heatger-Gewebe – gekreuzte Träger – online: 2123349 – € 37,00

5 Icon Clash Medium-Support Sports Bra – Nike Stützend und einfach perfekt für jegliche sportliche Aktivität, sei es beim Gewichtheben, Spinning, Cross-Training, auf dem Laufband oder beim Tennisspielen. Dri-FIT-Technologie – herausnehmbare Cups – flache Nähte – stützendes Unterbrustband – online: 2158321 – € 35,00

6 Medium-Support Sports Bra – Nike Sport-BH mit mittlerem Halt, aber dafür schneller Trocknung und hoher Atmungsaktivität. Ideal fürs Fitnessstudio, Cross-Training, Tennis oder Joggen. Dri-FIT-Technologie – flache Nähte – Schultern in Raceback-Ausführung – komprimierendes Design – online: 2158349 – € 30,00

7 Swosh Bra – Nike Sport-BH mit mittlerer Kompression. Ideal für Aktivitäten mit mittlerer Belastung wie Spinning, Crosstraining oder Laufen – Dri-FIT-Technologie – Netzeinsätze – herausnehmbare Polsterung – Ringerrücken online: 2158344 – € 35,00

8 Dont Rest Branded Bra – adidas Sport-BH mit mittlerem Halt für angenehmen Tragekomfort und effizienter Atmungsaktivität. Stützende und atmungsaktive Power Stretch-Konstruktion – Innenfutter aus Mesh – herausnehmbare Cups – online: 2157374 – € 39,95

Hoka One One®: Der Schuh zum Abheben!

Hoka One One® hat seine Wurzeln in den weitreichenden, zerklüfteten Wegen der französischen Alpen. Der Markenname stammt aus einer kuriosen Anekdote, die seinen Mitbegründern sowie den leidenschaftlichen Trailrunnern Jean-Luc Diard und Nicolas Mermoud während eines Trails am Ätna widerfuhr. In der Maori-Sprache bedeutet Hoka One One® "über die Erde fliegen".

"Oft kommen wir zu einer radikalen Veränderung, um ein einfaches Problem zu lösen."

Jean-Luc Diard und Nicolas Mermoud,
Mitbegründer von Hoka One One®

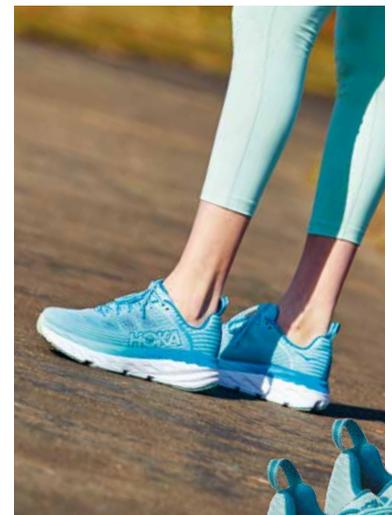
Die ursprüngliche Zielsetzung des Hoka One One® war einfach und klar: es sollte ein schneller, langlebiger und gut gedämpfter Trailrunning Schuh werden, der die Laufzeiten verbessert und das Downhill-Laufen so optimiert und erleichtert, dass es dem Gefühl des Fliegens nahe kommt. Bei der Entwicklung des perfekten Trailrunning Schuhs für das Abwärtslaufen, wurden interessanterweise auch die Leistungen aufwärts verbessert und dies alles führte dazu, dass sich der Sohlenaufbau von Hoka One One® auch auf Street Running Schuhe übertrug. Die überdi-

mensionale Zwischensohle, weich wie ein Marshmallow, die unvergleichliche Rundumpassform und das revolutionäre Meta-Rocker-System, das dem natürlichen Abrollvorgang von der Ferse zu den Zehen folgt, bringen eine deutliche Verbesserung von Vortrieb und Traktion. Das sind die Geheimnisse von Hoka One One®.

Die Marke Hoka One One® hat sich die nötige Zeit zur Umsetzung ihres Mottos „time to fly“ genommen und so einen offensichtlich extrem gedämpften Schuh entwickelt, der durch seine Leistung überzeugt. Nach anfänglicher Skepsis von Seiten der Laufpuristen, erkämpften sich diese revolutionären Schuhe, so leicht und schnell, bald prestigeträchtige Siege, aber auch das Vertrauen von Läufern und Trailrunnern rund um den Globus. Heute sind die Hoka One One® die erste Wahl für jeden Läufer, vom Anfänger bis zum Profi. Alle sind sich nämlich sicher, dass die Revolution bei Hoka One One® noch lange nicht am Ende ist und es noch viele weitere Modelle dieser Marke geben wird, mit dem gleichen Ziel, das sich die Gründer Jean-Luc und Nicolas bereits im Jahr 2009 gesteckt hatten, nämlich das Laufen in ein Fliegen zu verwandeln. Hoka One One® – time to fly.

Bondi 6 – Hoka One One

online: 2160076
€ 150,00 – siehe S. 88



Bondi 6 W – Hoka One One

online: 2160079
€ 150,00 – siehe S. 82



On: Wie auf Wolken

On wird heuer zehn Jahre alt. Die Schweizer Laufschuhmarke wurde von Olivier Bernhard, seines Zeichens mehrmaliger Duathlon-Weltmeister und Ironman-Gewinner, und seinen Partnern David Allemann und Caspar Coppetti am 6. Jänner 2010 gegründet. Der Businessplan dazu ist kurioserweise bei einem Ausflug der drei im Val Trupchun in den Schweizer Alpen entstanden.

Dabei hat es On geschafft, gefühlt gleich von Beginn an durchzustarten – und das auf einem Markt, der von Mitbewerbern fast schon überquillt und von der weltweiten Wirtschaftskrise gebeutelt war. Doch Bernhard und seine Partner hatten ein Ass im Ärmel: ihre innovative Sohle. Während im Tennis, im Rad- und Skisport eine Neuerung am Schuhwerk der nächsten folgte, stockte der Innovationsmotor bei den Produzenten von Laufschuhen. Diese konzentrierten sich eher darauf, sich übers Marketing zu bekriegen, anstatt die Running-Experience der Läufer zu verbessern.

Den ersten Prototypen entwickelte Olivier noch während seiner Zeit als Aktiver. Von Problemen mit der Achillessehne geplagt, schneidet er einen Wasserschlauch ab und klebt diesen an die Sohle seiner Trainingsschuhe. Forbes beschreibt das Gefühl, das man beim Laufen mit diesen Schuhen hat, mit „running on clouds“: als

ob man auf Wolken laufen würde. Schon im Jahr darauf stellte eine Studie des Swiss Federal Institute of Technology (ETH) fest, dass Läufer mit Schuhen von On einen niedrigeren Puls und geringere Mengen Laktat im Blut aufweisen.

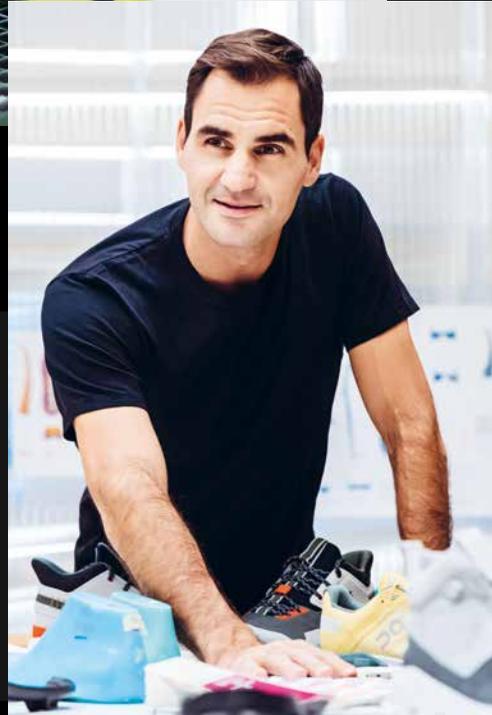
EINE NEUE WAFFE IN DER HINTERHAND

On's Technologie geht auf Studien von Professor Benno Nigg zurück, der die Entwicklung von Laufschuhen über 40 Jahre lang erst in der technischen Hochschule Zürich und danach in seinem Forschungslabor an der Universität Calgary beobachtet und begleitet hat. Dort kam der Professor zum Schluss, dass das Konzept eines „universellen“ Modells, das falsche Bewegungen wie die Pronation und Supination ausgleicht, überholt sei. Denn Nigg ist davon überzeugt, dass es nicht die eine richtige Laufbewegung gibt, sondern Millionen verschiedene Stile. Daher sei ein richtiger Laufschuh dann ein richtiger Laufschuh, wenn er sich an die Laufbewegung seines Trägers anpasst – und nicht umgekehrt. On führt seit jeher technische und wissenschaftliche Studien zum Thema durch und hat auf die Ausführungen von Nigg auch die richtige Antwort parat: die mittlerweile berühmte Sohle mit dem patentierten CloudTec™-System. Die Sohle besteht aus dreidimensionalen Komponenten

aus flexiblem Schlauchgummi, den sogenannten „Clouds“, Wolken. Tritt man mit dem Fuß auf, verformen sich die 3D-Elemente, um sich an den Stil des Runners anzupassen, und aktivieren äußere und Tiefenmuskulatur durch die dadurch entstandene, leichte Instabilität. Beim Antritt verschließen sich die Wolken, werden hart und bilden so einen optimalen Untergrund für mehr Explosivität. Das CloudTec™-System sorgt für eine simple Laufbewegung, die dem Läufer zugutekommt, verringert gleichzeitig das Verletzungsrisiko und verkürzt die Erholungsphasen.

On FACTS

- Im 4. Jahr in Folge in der USA die Laufschuhmarke mit dem größten Wachstum
- Viertwichtigste Marke für Laufausrüstung in Deutschland
- Größte Premiummarke für Laufausrüstung in der Schweiz
- Vier Millionen verkaufte Laufschuhe in nur sieben Jahren
- Mehr als sieben Millionen Runner auf der ganzen Welt
- Eine sich im Jahresrhythmus vergrößernde Fanbase
- ISPO Gold Award für Best Performance Shoe 2015/16
- 6.000 Verkaufsstellen in 55 Ländern
- 1 Headquarter in Zürich, acht Zweigstellen auf der ganzen Welt, mehr als 500 Mitarbeiter
- 1.700 Bewerbungen im Monat



On – HEUTE

Auch heute, zehn Jahre nach dem ersten Prototyp, ist die Erfolgsgeschichte von On noch lange nicht zu Ende geschrieben. Es entstehen immer mehr Geschäfte in verschiedenen Ländern, die eine wachsende Anzahl an Kunden mit On-Schuhen ausrüsten. On gewinnt international zunehmend Anerkennung für das Design und die Technologien. Filialen wurden in den Vereinigten Staaten, in Japan, in Australien und in Brasilien eröffnet. Die Fanbase wächst stetig, auch dank Mundwerbung von all jenen, die diese Schuhe ausprobiert haben. In diesen kurzen, aber intensiven, von Wachstum und Erfolg geprägten Jahren hat sich in der Betriebspolitik wenig bis gar nichts geändert. Außerdem hat sich den drei Gründern ein vierter Partner angefügt: Roger Federer, Tennislegende und großer Fan der Schuhe. Der Schweizer wird bei On unternehmerisch tätig und bringt Know-how im Bereich der Produktentwicklung sowie weitreichende Erfahrung im Marketing mit. Außerdem wird Roger auch den Kern der Unternehmenskultur und der Werte von On mitbringen: den Spaß am Sport.

On IST EINZIGARTIG

On hebt sich besonders durch die Technologie, die ein perfektes Gleichgewicht aus Dämpfung und Schnelligkeit darstellt, von seinen Mitbewerbern ab. Der Runner kann sowohl Training als auch Wettkämpfe mit dem gleichen Schuh bestreiten. Die eigene Glaubwürdigkeit und Authentizität zieht die Marke aus ihrer Geschichte: Ihr

Gründer, selbst leidenschaftlicher Läufer, hat die Running Experience ins Zentrum gerückt und sich bewusst mit den Anforderungen und Wünschen von Sportlern auseinandergesetzt. So entstand ein wissenschaftliches Projekt, das einen Schuh hervorgebracht hat, der nicht nur auf Leistung, sondern auch auf die Verbesserung der Lauferfahrung ausgelegt ist – womit dieses einzigartige Gefühl entstanden ist: *“running on clouds”*.

On – DIE ZUKUNFT

Mit diesen Voraussetzungen verspricht On weitere aufregende Neuigkeiten für die Zukunft. Den Anfang hat man mit dem berühmten Neuzugang im Unternehmen schon gemacht: Ein Champion vom Format eines Roger Federer verspricht nicht nur in der Außendarstellung ein großes Plus. Federer ist nicht einfach Testimonial, sondern auch selbst Sportler und Fan der Marke, und kann einen wertvollen Beitrag im Bereich des Designs und der Innovation leisten. Ein kleiner Vorgeschmack gefällig? Man arbeitet an neuen Technologien für Laufschuhe, darunter an einem neuen Wettkampfmodell für Marathonläufer. Laufschuhen wird wieder mehr Aufmerksamkeit gewidmet, genauso dem gesamten Outdoorbereich – natürlich immer im Zeichen der Nachhaltigkeit. Somit wird man auch die nächsten Jahre die Straße zum Erfolg wie auf Wolken beschreiten.

**Stay Tuned ...
on clouds!**

Seitenstechen: das rätselhafte Volksphänomen

Die Sonne scheint, eine leichte Brise kühlt die starken Sonnenstrahlen, die langsam, aber sicher die Luft aufheizen und für eine wohlige Atmosphäre den ganzen Tag über sorgen. Es ist der perfekte Tag, sich ein paar Stunden für sich selbst und seinen Körper zu nehmen, die Verkrampfung der Arbeitswoche zu lösen und sich langsam auf ein körperlich und mental entspanntes Wochenende vorzubereiten. Es könnte schon ein Ritual sein, eine Gepflogenheit, der man sich wöchentlich hingibt, um den ganzen Stress, der sich über die Woche angesammelt hat, abzuwerfen. Aber es könnte auch das erste Mal nach langer Zeit oder überhaupt sein. Man will überschüssige Winterpfunde loswerden oder hat erst die zahlreichen Vorteile körperlicher Betätigung für sich entdeckt.

Die neuen Lafschuhe stehen bereit, der Weg zieht sich durch ein Dickicht an Ästen von der Sonne geschützt durch den Wald, den man für die heutige Laufeinheit ausgewählt hat. Man beginnt mit den ersten, etwas schweren Schritten. Anfangs fühlt sich die ganze Sache noch etwas ungelentk und stumpf an, doch Rhythmus braucht manchmal seine Zeit. Bald hat der doch noch seinen Weg in die Beine gefunden und man schwebt über ausgetretene Erde an Baum und Tier vorbei.

Dann das erste Ziehen: unauffällig, aber stetig zunehmend, schleicht sich ein stechendes Gefühl im linken Bauchbereich ein. Zunächst ist es nur ein lästiger Nebenschauplatz, der den Rhythmus des meditativen Laufschriffs immer wieder irritiert. Doch mit der Zeit werden die Bewegungen unnatürlicher und einseitiger. Von Laufen kann gar nicht mehr die Rede sein, der stechende Schmerz dringt

von seinem Epizentrum immer tiefer ein, wird beißender. Immer unregelmäßiger tritt man auf, die Körperhaltung neigt sich der linken Seite hin – bis es irgendwann einfach nicht mehr weitergehen soll.

UNGEKLÄRT UND DOCH ALLGEGENWÄRTIG

Seitenstechen ist eine leidige Angelegenheit, von der man ohne Sorge behaupten kann, jeder habe es schon mal gehabt. Spätestens während der Lauftests in der Schule dürften auch die Unsportlichsten unter uns schon mal mit dem stechenden Schmerz in der Milzgegend Bekanntschaft gemacht haben. Und obwohl es sich um eine fast schon alltägliche Angelegenheit handelt, tappt man in der Forschung seit jeher im Dunkeln.

Die Ursachen von Seitenstechen sind bis heute noch nicht geklärt. Durch die Bank spricht man nur von Auffälligkeiten und Indikatoren, die darauf hinweisen könnten, wo und warum es seinen Anfang nimmt. Während es für den Laien mehr als eine Lappalie erscheint, zermüht es Wissenschaftlern seit jeher den Kopf. Man könnte meinen, es dürfte nicht so schwer sein, eine Testgruppe zu organisieren und diese so lange zu schinden, bis der ein oder andere im Namen der Wissenschaft vor Schmerzen gekrümmt den Test abbrechen muss. Währenddessen hängt man natürlich an allerhand Maschinen, die die Prozesse in unserem Körper registrieren. Aus den Resultaten zieht man letztlich seine Schlüsse. Nun ja – dem ist leider nicht so. Kein Test konnte bisher Aufschluss über den Ursprung von Seitenstechen geben. Untersuchungen des Volksphänomens mündeten in zahlreichen Theorien, die nicht unwesentlich voneinander abweichen.





Nimmt man sich als Laie des Themas an, sind das Erlebnis und all seine Begleiterscheinungen schnell erklärt. Man fängt an, langsam zu laufen und zunehmend schleicht sich ein unangenehmes Stechen in der seitlichen Bauchregion ein, das einen an seinem Höhepunkt sogar die Möglichkeit nehmen kann, weiterzulaufen.

DIE MÖGLICHEN URSACHEN

Viele Experten gehen beim Seitenstechen von einem Durchblutungsproblem aus. Da beim Sport das Blut im Körper umverteilt wird und in jene Regionen gepumpt wird, die am meisten beansprucht werden, müssen andere auf die gewohnte Blutversorgung verzichten. Das betrifft besonders die inneren Organe. Links in unserem Körper befindet sich die Milz, die nach dieser Theorie nicht ausreichend durchblutet wird und sich verkrampft. Auch Magen, Leber und Darm könnten betroffen sein. Besonders bei unerfahrenen Sportlern lässt sich das Phänomen oft beobachten, daher könnte gerade eine ungewohnte Blutverteilung in unserem Tempel den Schmerz auslösen, während der Körper von aktiven Sportliebhabern sich an den Mangel schon gewöhnt hat und daher nicht so anfällig ist.

Eine andere Theorie verlagert das Problem von den Organen auf einen besonderen Muskel, dessen Wichtigkeit und Einfluss auf unser Wohlbefinden zumeist nicht offensichtlich ist: das Zwerchfell. Das Zwerchfell ist der wichtigste Muskel für unsere Atmung. Bis zu 80% unserer Atmung wird durch die Arbeit dieser Muskel-Sehnen-Platte unterstützt und gesteuert. Kurz gesagt, wäre atmen ohne Zwerchfell schlichtweg unmöglich. Im Sport hat die Zwerchfellmuskulatur eine doppelte Funktion: Einerseits ist sie durch das intensive Atmen besonders gefordert, andererseits trägt die angespannte Muskulatur zur Stabilisierung des Oberkörpers bei. Insbesondere bei unerfahrenen Läufern könnte daher eine Kettenreaktion zu den Schmerzen führen: Die ständigen Stöße, denen der Körper durchs Laufen ausgesetzt ist, und eine unregelmäßige Atmung führen zu unnatürlichen, hektischen Bewegungen des Zwerchfells. Außerdem weitet sich das Zwerchfell mit der Anstrengung aus. Dies begünstigt eine Nervenir-

ritation in den Zwischenrippen, fördert diese sogar. So entsteht der stechende Schmerz, der erst durch Entlastung wieder abklingt. Auch die Verkrampfung des Zwerchfells unter den gleichen Umständen könnte des Läufers Leid auslösen.

WAS HILFT?

Unterm Strich bleibt das Phänomen Seitenstechen ein Rätsel. Die einzigen Konstanten sind die Schmerzen, deren schnelles Abklingen, nachdem man die Anstrengung reduziert hat, und die Art der Sportarten, die es auffällig oft auslösen, nämlich Ausdauersportarten.

Nun wollen wir uns von der allumfassenden Unwissenheit in diesem Thema nicht aufhalten lassen. Denn obwohl man die Ursache des Seitenstechens nicht unumstößlich auszumachen vermag, gibt es einige (im Volksdenken bewährte) Methoden, den Schmerz schnell und kontrolliert zu lindern oder gar nicht zuzulassen.

Bevor weiter auf diese Methoden eingegangen wird, sollte darauf hingewiesen werden, dass es sich auch hier um unbewiesene Theorien handelt. Sie scheinen zu wirken, auch wenn ein einfacher Placebo-Effekt nicht auszuschließen ist. Um dem Seitenstechen vorzubeugen, sollte man darauf achten, zu Beginn einer Laufeinheit den Rhythmus langsam zu halten, also nur mit gedrosseltem Tempo loszulegen. Graduell kann man schließlich die Geschwindigkeit steigern und dem Körper so die Möglichkeit geben, sich an die plötzliche Belastung schrittweise zu gewöhnen.

Hat man nicht aufgepasst und das Seitenstechen manifestiert sich in seiner vollen, quälenden Pracht, kann Folgendes für Abhilfe sorgen: Zunächst sollte man schnelle Bewegungen einstellen, also sich entweder im Gehschritt fortbewegen oder gar stehenbleiben. Anschließend wiederholt tief über den Bauch aus- und einatmen, während man den Oberkörper abwechselnd nach vorn beugt beziehungsweise wieder aufrichtet. Eine kleine Massage im Bereich der Schmerzen dürfte auch nicht schaden. Streckt man dabei die Arme über den Kopf und lässt sie beim Ausatmen fallen, dehnt sich die seitliche Bauchmuskulatur mit, was auch zu einer Schmerzlinderung beitragen kann.

JEDEM FUSS SEINE SOCKE!

Besonders beim Laufsport wird der Fuß auf verschiedenste Art und Weise beansprucht. Jeder Runner, ob Amateur oder Profi weiß, dass er den perfekten Laufschuh finden muss, um ein Maximum an Leistung herauszuholen und dabei auch noch Spaß am Sport zu haben. Auf die richtige Passform, effektive Dämpfung und auch auf coolen Look wird geachtet, jede Menge Laufschuhmodelle werden probiert und doch, selbst wenn das schier Unmögliche geglückt und das Traumpaar für die Füße gefunden scheint, kehrt so mancher Läufer schnell wieder auf den Boden der Realität zurück. Die Schuhe drücken, die Füße schmerzen. Was ist da los? Statt völlig von den Socken zu sein, sollte man sein Augenmerk auf genau diese lenken! Die Lösung des Problems heißt häufig: SOCKE! Und die gute Nachricht folgt sogleich: das Problem ist leicht zu lösen...

INNOVATION FÜR SPITZENLEISTUNGEN

Eine schlechte Nachricht haben wir dennoch für dich: du solltest dich so schnell wie möglich von deinen alten Sportsocken trennen, auch wenn sie dir an den Fuß gewachsen sind. Reibung, Druckstellen, Feuchtigkeit – all diese Dinge musst du nicht hinnehmen, deine Füße sind nicht schuld

und die neuen Laufschuhe schon gar nicht. In den letzten Jahren haben die Sportbrands das Potential der Socke erkannt und viel Know-how in Forschung und Entwicklung von Materialien und Design dieser lange unterschätzten Wunderwaffe gesteckt. Das Ergebnis spricht für sich: es läuft! Besser als je zuvor. Laufsocken sind weit mehr als nur ein Stück Stoff am Fuß: sie unterstützen die ideale Kraftübertragung, sie schützen den Fuß vor Druckstellen, federn Stöße ab und regeln das Fußklima im Inneren der Schuhe. Also nicht an der falschen Stelle sparen, schon gar nicht an qualitativ hochwertigen Laufsocken.

BV-SPORT UND DIE SACHE MIT DEM DRUCK

Eine wahre Revolution in dem sehr spezifischen Segment der Kompressionsstulpen und -socken ist der französische Marke BV-Sport gelungen, mittlerweile Marktführer im Bereich Sport-Regeneration. Nach über zwanzig Jahren Forschung, zahlreichen klinischen Studien, Publikationen in wissenschaftlichen Zeitschriften, 3 eingetragenen Patenten und 16 Jahren Zusammenarbeit mit dem technischen und medizinischen Personal von Verbänden und Proficlubs, ist der Kompressionsstrumpf nun in fast jeder Sportdisziplin vertreten.

Doch warum? Und was passiert da genau? Das Gefäßsystem des Menschen enthält etwa 70 bis 80 ml Blut pro kg Körpergewicht, die Arterien führen das Blut vom Herzen weg, die Venen bringen es zurück. Bei diesem Prozess werden die Muskeln mit Sauerstoff versorgt und Giftstoffe ausgeschieden. Die Sache mit dem Druck ist ebenso kompliziert wie einfach. Die Kompression verbessert den venösen Rückfluss und damit die Sauerstoffversorgung der Muskeln, Sehnen und Bänder. Sie verringert die Muskelbelastung im Moment des Aufpralls und reduziert deutlich Vibrationen und Schwingungen, verringert dadurch Ermüdung, Schmerzen oder Muskelverletzungen in den Beinen.

DIE MAXIME LAUTET: DRUCK RAUS, DANN KLAPPT'S AUCH MIT DER LEISTUNG!

Auch andere Brands, haben den Laufsocken mittlerweile eigene Linien gewidmet. So auch UYN: da finden sich neben kurzen Laufsocken, die durch Leichtigkeit und Atmungsaktivität überzeugen, auch Strümpfe mit längerem Schaft, gezielter Muskelkompression für erhöhte Versorgung mit Sauerstoff und für effektive Absorption von Stößen zum Schutz vor Verletzungen.



1 Superleggera – UYN

Stoßdämpfende und stützende Laufsocken. Die Strümpfe sind geruchshemmend und sorgen für die nötige Sauerstoffzufuhr für die Muskulatur. Aus pH-neutraler Texlyte Nano – Zerodor-Technologie – Preshock Shield-Technologie – Target-Compression Bandage – Cool-Air-Flow-Technologie

online: 2130919 (black/blue), 2164158 (silver/pink)
€ 16,⁹⁰

4 Compression – UYN

Lange Runningsocken für die richtige Kompression der Muskulatur. Die Strümpfe stützen und sorgen für Sauerstoffzufuhr. pH-neutrale Texlyte Nano – Zerodor-Technologie – Preshock Shield-Technologie – Ergologic Footbed – atmungsaktive Cool-Air-Flow-Technologie

online: 2130922 (black), 2130921 (silver)
€ 24,⁹⁰

2 Trail – UYN

Trailrunning-Socken für Off Road-Routen mit extra Support für das Fußgelenk und einen effizienten Luftaustausch. Aus pH-neutraler Texlyte Nano – Zerodor-Technologie – Preshock Shield-Technologie – Target-Compression Bandage – Proxygen Principle für Sauerstoffversorgung – atmungsaktive Cool-Air-Flow-Technologie

online: 2130925 (yellow), 2130926 (black)
€ 16,⁹⁰

5 STX Evo – BV Sport

Die Trailrunning-Socken für die Leichtigkeit, Robustheit und den Komfort, die es braucht, um unwegsames Gelände in Angriff zu nehmen. Y-SPORT System, schützt Nerven und Bänder – Ferse und Fußspitze verstärkt – flache Nähte

online: 2167701
€ 18,⁹⁵

3 Booster Elite EV2 – BV Sport

Ideale Kompressionsstulpe für eine bessere Performance bei langen und intensiven Einheiten. "Schock Wave Effect" reduziert Vibrationen und Schwingungen – Calf-Support – Tap Control stützt Bänder – Aero Tibial Windows

online: 2149488
€ 56,⁹⁵

6 Booster Original – BV Sport

Trailrunning-Kompressionsstulpe zur Stützung der Muskulatur. Reduzierung von Verletzungen und Krämpfen – strategische Kompressionszonen im Wadenbereich – Vorbeugung Knochenhautentzündung am Schienbein

online: 2167702
€ 44,⁹⁵



BV SPORT®
BOOSTER VEINES SPORT

TECHNICAL TOPS
RTECH



ARX ARM SLEEVES



BOOSTER
YOUR
PERFORMANCE

CSX PRO



BOOSTER ONE



TRAIL SOCKS
STX+EVO



ENERGYDRINKS: DIE DOSIS MACHT DAS GIFT

Zwar gibt es keinen wissenschaftlichen Beweis dafür, aber es ist nicht sehr weit hergeholt, dass fast jeder Mensch gerne fliegen würde. In zahlreichen Märchen und Legenden ist das Fliegen ein grundlegender Bestandteil des Plots, Ikarus fungiert trotz tragischem Ende wie wenige andere Figuren als Metapher dafür, das Universalgenie Leonardo da Vinci hat im Zeitalter der Renaissance nach diesem ewigen Wunsch der Menschheit getrachtet und (erfolglos) erste Flugmaschinen entworfen. Und in den letzten zwei Dekaden hat ein österreichischer Getränkehersteller das Motiv aufgegriffen – und es zum zentralen Symbol seiner Marketingstrategie gemacht. Beim dem Leser wohlbekanntesten Marketingriesen aus dem Raum Salzburg handelt es sich um einen Energydrink-Hersteller, der seit jeher mit dem Slogan „... verleiht Flügel!“ wirbt. Damit reiht er sich in eine Reihe mit seinen Mitbewerbern ein, die mehrheitlich durch ihre Slogans den Effekt ihrer Brausen symbolisch implizieren. Ob nun das eigene Tier entfesselt oder der Körper von maximaler Power durchflutet wird – die Devise ist meistens die eine: **Trink meinen Energydrink und nichts kann dich mehr aufhalten.**

Genau dieses Vorgehen ruft zahlreiche Kritiker auf den Plan. Seit Jahren wird den Herstellern wirtschaftlicher Hedonismus auf Kosten der Gesundheit ihrer Kunden vorgeworfen. Besonders die Beliebtheit der Limonaden bei Jugendlichen stößt Konsumverbänden, Pädagogen und Eltern sauer auf. Und unterm Strich muss man dieser Gruppe zugestehen: sie haben Recht; doch nur bedingt. Wie so oft sprechen wir nämlich nicht von Schwarz oder Weiß, sondern von fein abgestimmten Grautönen, die keine definitive Meinung zulassen, uns aber unterm Strich doch weiterbringen.

■ **KOFFEIN, ZUCKER UND TAURIN: ZWEI ALTE BEKANNTE UND EIN MYSTERIUM**
Auch wenn sich Red Bull, Monster oder Tiger beim Geschmack nicht unwesentlich

unterscheiden, haben alle drei Energydrinks einen – oder genauer gesagt drei – gemeinsame Nenner, nämlich die vermeintlichen Hauptwirkstoffe: Koffein, Zucker und Taurin. „Vermeintlich“ aus dem Grund, da man bei Taurin nicht zu 100 % sicher sein kann, ob es den leistungssteigernden Effekt der anderen Ingredienzien genauso mitträgt. Koffein agiert so, wie man es diesem Stoff seit jeher attestiert. Es ist das Manna der Morgenmuffel, das Ambrosia der Workaholics. Ohne der täglichen Dosis Koffein kommen einige Menschen nicht mit ihrer Umwelt und schon gar nicht mit ihren Mitmenschen zurecht. Es gibt seinem Konsumenten den nötigen Kick, damit man nicht als Gefahr für die Öffentlichkeit in sein Auto steigt oder während des Schreibens einer E-Mail auf der Tastatur einschläft. Es hilft den Menschen zu funktionieren. Somit wären die ersten Federn der Flügel schon angesteckt. Denn in einer herkömmlichen 250 ml-Dose eines Energydrinks befinden sich ca. 80 mg Koffein, was der Menge eines Espressos entspricht. Der zweite Stoff im Bunde ist Zucker. Bis zu neun Würfelzucker sind in einer Brause zu finden, ein wenig mehr als in der gleichen Menge Coca Cola. Während Koffein als eine Art Wachmacher fungiert, ist das weiße Gold ein unmittelbarer Energielieferant, der zudem auch unser Belohnungssystem im Gehirn aktiviert. Nimmt man Zucker zu sich, schüttet unser Körper Dopamin aus. Dieses Hormon sorgt dafür, dass wir glücklich und frohlockend durch unsere Welt tänzeln und einfach zufrieden sind. Außerdem ist der Zuckerhaushalt einer der ersten, der bei intensiver Bewegung als Energielieferant angezapft wird – entsprechend schnell ist er leer. Sich im Sport schinden und das auch noch mit einem Lächeln im Gesicht? Das klingt erstmal recht erstrebenswert. Numero drei im Bunde ist Taurin, der mysteriöse Stoff, der so sehr nach Stier klingt und entsprechend aus dessen Hoden hervorgezaubert werden soll. Da drücken wir erst einmal auf die Bremse: Taurin wird

nicht aus den Testikeln von Bullen gepresst und verleiht dem Menschen auch nicht das physische Leistungspendant boviner Potenz. Der Namen kommt daher, dass man es zunächst künstlich aus Ochsen-galle isoliert hat. Langweilig, ist aber so. Tatsächlich ist Taurin ein auch im Menschen natürlich vorkommender Stoff, dessen Funktion bis heute Ernährungswissenschaftlern Falten auf die Stirn zeichnet. Es ist nämlich nicht ganz klar, wofür Taurin gebraucht wird. Sehr wohl hat der Stoff positive Effekte auf den Körper, aber ob es auch die Leistung steigert, ist bisher zumindest nicht bewiesen.

■ PROS AND CONS

Dieser illustre Cocktail aus Muntermacher, Instant-Energieboost und das, was auch immer Taurin ist, soll Sportlern und anderen Energiejunkies die nötige Kraft geben, ein paar Prozente mehr aus sich heraus zu kitzeln.

Doch es gibt natürlich auch Schattenseiten. Denn Koffein ist nicht nur Muntermacher, sondern kann in zu großen Mengen Herzrasen, Nervosität und Übelkeit hervorrufen. Zucker in Übermaßen führt zu Gewichtszunahme, fördert Diabetes und führt wegen des unstabilen Dopaminspiegels zu Stimmungsschwankungen, die denen eines Rauchers beim Aufhören gleichen. Und Taurin ist ein riesengroßes Fragezeichen – eine nicht unbedingt Vertrauen vermittelnde Tatsache. Hinzu kommt, dass unsere Konsumgesellschaft den Überfluss liebt, sich an diesem ergötzt und somit gerne übertreibt.

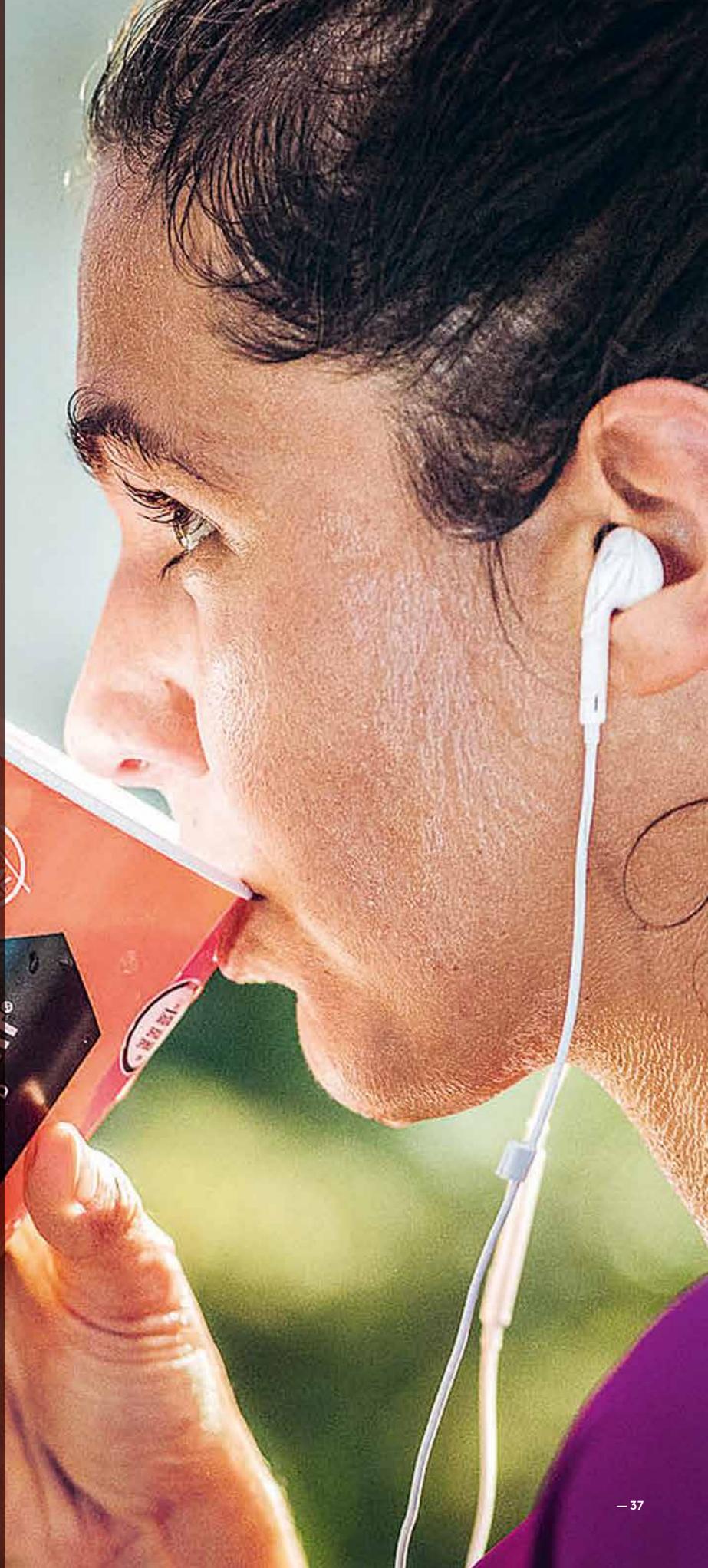
■ FÜR HERZ, GEIST UND KÖRPER

Koffein kann sehr wohl besagte Symptome hervorrufen, jedoch bringt es auch positive Effekte mit sich. Unser Körper und unser Gehirn arbeiten bei der richtigen Menge effizienter, das Erinnerungsvermögen wird angekurbelt und unsere Koordination verbessert. Außerdem soll laut Artikeln im „Journal of the American College of Cardiology“ Koffein positiven Einfluss auf unser Herz haben und insbesondere Vorhofflimmern vorbeugen.

Außerdem braucht unser Körper einen gewissen Zuckerspiegel. Nervenzellen, Zellstruktur und unser Gemüt (Stichwort Dopamin) profitieren davon, erstere hängen sogar davon ab. Zwar nehmen wir heutzutage um ein Vielfaches mehr Zucker zu uns als noch vor einigen Jahrzehnten, doch wir treiben auch mehr Sport und das teilweise auch um ein Vielfaches intensiver. Daher muss auch hier immer darauf geachtet werden, den körpereigenen Zuckerhaushalt stabil und im Gleichgewicht zu halten. Hat man gerade eine ausgedehnte Fahrradtour mit zahlreichen Höhenmetern oder eine lange, intensive Laufeinheit hinter sich gebracht, wäre es rein vom Zucker her sogar zu empfehlen, zur Energydose zu greifen. Taurin bleibt zwar nach wie vor ein Rätsel, doch geht man auch hier von einigen positiven Effekten aus. Es ist ein natürliches Antioxidans. Als Randnotiz kann noch hinzugefügt werden, dass ein chronisches Nierenversagen oft von einem Mangel an intramuskulärem Taurin begleitet wird. Und auch die Geschichte rund um den leistungssteigernden Effekt ist vorerst noch nicht vom Tisch.

Unterm Strich bleibt eine Erkenntnis, die uns alle zu jeder Zeit durch das Leben führt, sei es bei der Ernährung, dem Sport oder der Arbeit, um nur einige aufzuzählen: Die Dosis macht das Gift. Weder sind Energydrinks sonderlich gesund noch besonders gesundheitsschädlich – zumindest nicht gesundheitsschädlicher als zum Beispiel auch eine Überdosis Wasser wäre.

Um gesund oder ungesund geht es beim Drink eigentlich auch nicht. Es wird nicht auf langfristige Effekte hingearbeitet, das Resultat ist unmittelbar, plötzlich. Die Leistung soll direkt steigen und wird auch in überschaubarer Zeit wieder nachlassen. Diese Drinks haben rein funktionale Aufgaben und sollten daher entsprechend konsumiert werden. Sollte man also das Bedürfnis haben, eine Runde fliegen zu wollen, nur zu. Einfach nicht zu hoch hinauswollen, Ikarus lässt grüßen.



Running

Fitting Services

Die **Running. Fitting Services** werden in allen SPORTLER-Stores angeboten und beinhalten ein Servicepaket aus spezifischen Analysen, die dir bei der Auswahl des Schuhs deiner Wahl behilflich sind und dir die Möglichkeit geben die Passform entsprechend deiner spezifischen Fußform anpassen zu lassen.

Gang- und Laufanalyse

Die Analyse von Gang und Laufschrift erfolgt durch die Aufzeichnung der Fußbewegung auf dem Laufband und der darauffolgenden Einstufung nach verschiedenen Parametern wie dem Laufstil, der Abroll- und Stützphase. Auf der Grundlage der erhaltenen Informationen helfen dir unsere Mitarbeiter bei der Auswahl deines optimalen Schuhs. Einige Stores bieten sogar die Möglichkeit, die Schuhe auf einer echten Laufstrecke zu testen!

Auf der Suche nach dem perfekten Schuh mit TEMPLO®

Die biomechanische Videoanalysesoftware TEMPLO® by Contemplas ist in der Lage das gesamte Bewegungsmuster detailliert zu betrachten und ermöglicht die Bestimmung der optimalen Kraftübertragung zwischen Schuh, Fuß, Knie und Hüfte. Dadurch können

auch eventuelle Haltungsfehler oder fehlende Stützungen ausgeglichen werden.

Durch die verschiedenen grafischen Darstellungen von TEMPLO® ist es möglich, die Unterschiede zwischen mehreren Schuhen deutlich zu visualisieren. Durch diese vergleichende Analyse können dich unsere Mitarbeiter bestens beraten und dir bei der Auswahl des perfekt sitzenden Schuhs behilflich sein.

Fußanalyse

Das Sidas-System verwendet eine baropodometrische Fußplatte, die einen detaillierten Fußscan durchführen kann, um Informationen über die Körperhaltung und die notwendige Stützung zu erhalten. Auch diese Art der Analyse ist sehr nützlich für die passende Auswahl des Schuhs und vervollständigt somit die Möglichkeiten zur Auswahl des optimal passenden Modells, das dir während des Laufens die Stützung bietet, die dein Fuß benötigt.

Maßgeschneiderte Einlegesohlen

Durch den Einsatz von spezifischen Einlagen können Stützungsfehler und Fehlstellungen des Fußes korrigiert werden. Die während der Gang- und Laufanalyse und dem Fußscan aufge-

zeichneten Bewegungsabläufe sind für die Auswahl dieser praktischen Einlegesohlen sehr hilfreich, da diese speziell für die Optimierung des Laufkomforts mit der individuell ermittelten Unterstützung entwickelt wurden. Die Kraftübertragung wird optimiert und der Energieaufwand während des Laufens verringert, was sich in einer höheren Kilometerleistung bei gleichem Kraftaufwand niederschlägt.

Beratung

Guter Service zeichnet sich durch seine Professionalität aus. Die Experten der Laufabteilung bei SPORTLER sind Wettkampfläufer und freuen sich, bei der Auswahl des für dich am besten geeigneten Modells zu helfen. Im Laufe des Jahres nehmen SPORTLER Mitarbeiter an diversen Schulungen teil, in denen alle Besonderheiten der neuen Modelle vorgestellt und erklärt werden, damit die Beratung immer auf dem letzten Stand der Dinge ist und so garantiert der passende Schuh gefunden wird, bei dem jeder Laufkilometer zum wohltuenden Erlebnis wird.

Du suchst den perfekten Schuh? Moderne Analysetechnologie und professionelle Beratung werden dir den perfekt passenden Schuh präsentieren. Komm vorbei, wir werden dich nicht enttäuschen!



Auf die Plätze!

XX Milha Riberinha
da Baixa da Banheira

445

ATLETISMOITA

BEWEGTE KINDHEIT

Kinder bewegen sich gern. Kinder sollen sich bewegen. Bewegung ist Gesundheit. Kinder eifern in vielen Dingen den Großen nach. Auch bei Laufveranstaltungen merkt man das: Kinderrennen erfreuen sich immer größerer Beliebtheit.

LEICHT, BEWEGLICH UND FLEXIBEL

Jeder hat mal klein angefangen. Wichtig dabei ist, dass man die richtige Basis hat. In diesem Fall sind das die richtigen Schuhe. Die Stabilität ist wichtig. Und die Dämpfung. Da der Fuß eines Kindes leicht, flexibel und weniger kräftig ist, benötigt der junge Läufer weniger Dämpfung, dafür eine flexiblere Sohle.

PASSEND VON KOPF BIS FUSS

Für noch mehr Spaß beim Laufen sorgt die passende Bekleidung. Atmungsaktive Technologien und schweißableitendes Material verschaffen ein angenehm trockenes Tragegefühl. Ob kurz, lang oder $\frac{3}{4}$, für jeden gibt es die gewünschte Hose. Elastizität und optimale Bewegungsfreiheit runden das Ganze ab.





Girl T-Shirt Crop Sienna – Get Fit

Stylishes Sportshirt für Mädchen für Spiel und Spaß im Freien. Leger, weich und bequem – modischer Aufdruck vorne – kurz geschnitten

online: 3047416
€ 19,⁹⁵



Girl Capri Pant Alexis – Get Fit

Vielseitige und sportliche Mädchen-Caprihose für Turnhalle, Freizeit und Schule. Elastisches Band integriert im Bund (ohne Schnürband) – elastischer Bund – Aufdruck hinten

online: 3047409
€ 14,⁹⁵



YG E 3S Short – adidas

Kurze Mädchenhose für den täglichen Komfort bei maximaler Bewegungsfreiheit. Elastischer Bund – Hosenbeine angeschnitten für mehr Bewegungsfreiheit – 3-stripes entlang des Hosenbeines in Kontrastfarben

online: 2157233
€ 22,⁹⁵



Renew – Nike

Die Jogging-Schuhe für Mädchen sorgen für ein leichtes und stoßfreies Laufgefühl. Obermaterial aus atmungsaktivem Mesh – Verstärkungen bei besonders beanspruchten Bereichen – Nike Renew-Technologie – doppelt verstärkte Zwischensole

online: 2159425
€ 71,⁰⁰



JG Tr Bold Tee – adidas

Mädchen-T-Shirt für die wärmeren Tage. Der weiche Stoff saugt Feuchtigkeit auf und hält die Haut trocken. Vorne bedruckt – AERO-READY™-Technologie – Rundkragen – aus recyceltem Polyester

online: 2157343
€ 24,⁹⁵



YG Hood Pes Ts – adidas

Trainingsanzug mit femininem Touch mit eng anliegender Jacke und eng zusammenlaufenden Hosen. Taschen in Hüfttaschen-Ausführung – Kapuze – durchgehender Reißverschluss – regulierbarer Hosenbund mit Schnürband

online: 2157338
€ 54,⁹⁵



G Nk Top SS Jdiy – Nike

Weiches und bequemes Trainingsshirt für Mädchen. Ideal für Fitnessstudio, Schule und Freizeit. Legeres Gewebe – Rundkragen – weit geschnittene Schulterpartie – exklusiver Frontaldruck

online: 2158356
€ 25,⁰⁰



G Nsw Pant Jdiy – Nike

Weiche und bequeme Hose für das moderne Mädchen. Immerwährender Komfort sowohl in der Turnhalle als auch in der Freizeit. Regulierbarer, elastischer Bund – offene Vordertaschen – Reißverschluss seitlich an den Hosenbein-Enden – übergroßer Swoosh

online: 2158355
€ 35,⁰⁰



Boy T-Shirt Kian – Get Fit

Einfaches Sportsshirt für Turnhalle, Freizeit oder Schule. Leichtes Baumwolljersey – Brusttasche aus gedrucktem Material – Rundkragen

online: 3047406
€ 14,⁹⁵



Boy Short Pant Godric – Get Fit

Kurze Sporthose aus Baumwolljersey für Spiel und Spaß mit modischem Statement. Flacher Hosenbund (1 cm) – Schnürband – Taschen – Aufdruck vorne

online: 3047403
€ 14,⁹⁵



JB Bos Short – adidas

Kurze Hose für Jungen aus einem weichen Baumwoll-Mix. Ideal für Sport und Freizeit. Elastischer Bund – Seitentaschen – in Zusammenarbeit mit der Better Cotton Initiative entwickelt

online: 2157320
€ 24,⁹⁵



Squad 17 Sho Y – adidas

Bequeme Shorts für Jungen, ideal für Sport und Freizeit. Climalite®-Technologie – regulierbarer, elastischer Bund mit Schnürband – Länge: 17 cm

online: 2158049
€ 17,⁹⁵



JG Tr Bold Tee – adidas

Legeres und atmungsaktives T-Shirt für Jungen mit großem adidas-Aufdruck. Aus recyceltem Polyester – AEROREADY™-Technologie – Rundkragen

online: 2157332
€ 27,⁹⁵



U Nsw Nike Air Tracksuit – Nike

Trainingsanzug für Jungen mit Trainingsjacke mit Reißverschluss und Trainingshose. Der Retro-Zweiteiler trägt sich leger und bequem. Jacke mit 1/2-Reißverschluss – Nike Air-Aufdruck vorne – Hosen mit regulierbarem Bund – elastische Hosenbeinbündchen

online: 2158390
€ 71,⁰⁰



B Nsw Tee Nike Air C&S – Nike

Bequemes, einfaches T-Shirt für Burschen, ideal für Sport und Freizeit. Aus leichter, bequemer Baumwolle – Rundkragen – Nike Air-Aufdruck vorne

online: 2158376
€ 19,⁹⁵



GT-1000 – Asics

Stabile und bequeme Kinder-Laufschuhe mit GEL-Technologie für ausgezeichnete Dämpfung bei jedem Schritt. EVA-Schaumstoff in der Zwischensohle – DUOMAX-Technologie – Trusstic System – Wrapped Up-Gummisohle – Reflektoren

online: 2158816
€ 60,⁰⁰



? TU DIR WAS GUTES: ATME!

Oft merken wir gar nicht, dass wir atmen. Wenn wir einmal darauf achten, ist es unser Instinkt, der uns tief durchatmen lässt, um uns mit dem nötigen Sauerstoff zu versorgen. Im täglichen Leben, wie auch im Sport, achten wir oft auf Ernährung, Trainingsprogramme oder Kleidung und Ausrüstung. Gleichzeitig messen wir der Atmung wenig Bedeutung bei und vernachlässigen, dass richtiges Ein- und Ausatmen ausschlaggebend für die Gesundheit ist und großen Einfluss auf unsere sportliche Leistung hat. Unser Körper wandelt durch Sauerstoff (daher der Begriff "aerob") zur Leistungsförderung Fette und Kohlenhydrate in Energie um. Reicht die Sauerstoffzufuhr aber nicht, produziert er Milchsäure.

FEHLER BEI DER ATMUNG

Yoga- und Pilatesenthusiasten zum Beispiel eignen sich spezielle Atemtechniken an. Ist man jedoch kein Atmungsspezialist, tendiert man zu Fehlern, die man mit etwas Übung leicht ausmerzen kann.

FEHLER NR. 1:

NUR MIT BRUSTKORB ODER BAUCH ATMEN

Die Brustatmung nutzt nur den oberen Teil der Lunge und verhindert so den vollständigen Sauerstoffaustausch. Um das auszugleichen, belastet (und überlastet!) der Körper andere Muskeln wie den Hüftbeuger, den großen Lendenmuskel oder kleine Bauchmuskeln, was zu mehr oder weniger starken Verspannungen führen kann. Indem die Lungenvolumen nicht voll ausgenutzt wird, nimmt sie zudem im Laufe der Zeit in einem endlosen Teufelskreis zunehmend ab.

FEHLER NR. 2:

ÜBER DEN MUND TIEF EINATMEN ODER HECHELN

Um sich nach einem langen Run oder vom Schnelligkeitstraining zu erholen, atmen viele Menschen tief durch den Mund ein. Nicht gut! Die Atmung durch den Mund behindert die Regeneration, da sie eine Stressreaktion im Körper auslöst. Langsam und tief über die Nase einatmen hingegen sorgt dafür, dass der Körper entspannt bleibt.

FEHLER NR. 3:

MIT HINTER DEM KOPF VERSCHRÄNKTEN HÄNDEN ATMEN

Aus irgendeinem Grund tendieren wir nach einer großen Anstrengung dazu, die Hände hinter dem Kopf zu verschränken. Das sollte man aber tunlichst vermeiden! Es öffnet sich der Brustkorb, während das Zwerchfell zusammengedrückt wird. Das Atmen wird somit schwieriger. Man sollte das Gegenteil machen: nach vorne beugen und die Hände an den Knien abstützen. Das Zwerchfell kann nun ungestört arbeiten und man erholt sich schneller.

DIE RICHTIGE ATMUNG

Genauso wie es eine – für jeden Sportler fundamentale – richtige (und gesunde) Ernährung gibt, gibt es auch eine richtige (und gesunde) Atmung: die Bauch- oder auch Zwerchfellatmung. Werden das Zwerchfell, die schrägen und mittleren Bauchmuskeln und die Rippen richtig belastet, dehnen sich die Bauchmuskeln beim Einatmen nach vorne und zur Seite aus und ziehen sich beim Ausatmen wieder zusammen. Auf diese Weise wird die maximale Menge an Sauerstoff in den Körper transportiert und die eingeatmete Luft im unteren Teil der Lunge verteilt, wo sie länger bleibt und eine größere Sauerstoffversorgung gewährleistet.

Die Atmung verbindet Körper und Geist. Es lohnt sich, sich eine korrekte Atmung anzueignen, um das unangenehme Gefühl der Atemnot zu vermeiden und nach einigen Kilometern Laufen vor lauter Hecheln nicht mehr weiterzukommen. Der erhöhte Sauerstoffbedarf führt automatisch zu einem starken Anstieg der Atemfrequenz. Außerdem ermöglicht eine längere Ausatmung auch eine tiefere Einatmung. Je mehr Sauerstoff an Ihre Muskeln geliefert wird, desto höher ist Ihre Leistung.

NÜTZLICHE TIPPS

Hier ein paar einfache Tipps, mit denen es sich besser atmet und wovon auch die Laufleistung profitiert:

- Atme durch Nase und Mund. Im Idealfall verbessert das Einatmen durch die Nase die Luftqualität. Steigt der Sauerstoffbedarf bei körperlicher Anstrengung (teilweise um das 5- oder 6-fache im Vergleich zum Ruhezustand), reicht die Zufuhr durch die Nase nicht aus, um genug Luft aufzunehmen. Daher müssen wir den Mund zu Hilfe nehmen.
- Atemlosigkeit ist kontraproduktiv. Sollte es soweit sein, schalte für ein paar Minuten einen Gang zurück und versuche dich mit einer tiefen, natürlichen Atmung zu erholen.
- Höre auf deinen Atem und finde den richtigen Rhythmus, wenn du in Bewegung bist. Als Denkhilfe für Läufer könnte dieses Schema helfen: drei Schritte zum Einatmen, drei Schritte zum Ausatmen (3-3). Erhöht man das Pensum, erhöht sich auch die Frequenz: 2-2, 2-1 und auch 1-1 beim Sprinten.
- Vergiss nicht, dass du Körper und Geist gleichzeitig trainierst: Sich an das anfängliche Gefühl des Unwohlseins zu gewöhnen, gehört zur Fähigkeit des Läufers, länger durchzuhalten, die Müdigkeit beherrschen und erträglich zu machen, ebenfalls.

RUNNING

Schaufenster



Highlights aus
unserem Sortiment



Drift Tank – La Sportiva

Farbe: Blue/Light Blue, Red/Orange

Superleichtes, atmungsaktives und schnell trocknendes Runningtop für Damen. Mit antibakteriellen und geruchshemmenden Behandlungen von Polygiene®. Body-Mapping-Belüftungssystem – reibungsarme Flachnähte – Mesh-Einsätze unter den Armen

online: 2159993
€ 44,⁹⁵

Catch T-Shirt W – La Sportiva

Farbe: Black/Blue, White/Red, Light Blue/Blue

Trailrunning-Pullover für Frauen mit flachen Nähten gegen Hautirritationen. Antibakterielle Polygiene®-Behandlung – Body-Mapping-Ventilationssystem – flache Nähte – Mesh-Einsätze im Achselbereich

online: 2159997
€ 49,⁹⁵



Comet Skirt – La Sportiva

Farbe: Light Blue, Grey

Leichter und schnell trocknender Laufrock, der die maximale Bewegungsfreiheit bietet. Body-Mapping-Konstruktion – weich an der Taille – weicher und elastischer Stoff – Sicherheitstasche mittig auf der Rückseite

online: 2159998
€ 59,⁹⁵



Move T-Shirt W – La Sportiva

Farbe: Red/Orange

Sehr leichtes und atmungsaktives Damen T-Shirt. Schnelltrocknend – neutralisiert Gerüche dank Polygiene®-Behandlung – hautfreundliche, flache Nähte – atmungsaktive Netzeinsätze – Body-Mapping – reflektierende Einsätze – Raglanärmel

online: 2159994
€ 44,⁹⁵

Comet Skirt – La Sportiva

Farbe: Light Blue, Grey

Leichter und schnell trocknender Laufrock, der die maximale Bewegungsfreiheit bietet. Body-Mapping-Konstruktion – weich an der Taille – weicher und elastischer Stoff – Sicherheitstasche mittig auf der Rückseite

online: 2159998
€ 59,⁹⁵



Alpine Pro W S/S Tank – Dynafit

Farbe: Blue/Light Blue

Trailrunningtop mit optimalem Schweißmanagement und daher perfekt für lange Trainingseinheiten. Reflektoren – Superdry Dry-Touch Silver-Gewebe – geruchshemmend und antibakteriell behandelt

online: 2111772
€ 50,00

Alpine Pro W 2/1 Short – Dynafit

Farbe: Light Blue

Leichte, bequeme Trailrunning-Hose mit Netz-Innenhose. Dynastatic-Funktionsmaterial – Reflektoren – elastischer, regulierbarer Bund – Laser-Perforierung in verschiedenen Stellen – Flask-/Geltasche – Smartphonetasche

online: 2138570
€ 80,00



Alpine Pro W S/S Tee – Dynafit

Farbe: Dark Blue/Light Blue

Trailrunningshirt für Frauen aus schnelltrocknendem Superdry Dry-Touch-Gewebe. Sehr elastisch, maximale Bewegungsfreiheit garantiert. Geruchshemmend und antibakteriell behandelt – Bluesign®-zertifiziert – Reflektoren

online: 2111771
€ 55,00



Alpine WP 2.5L W Jkt – Dynafit

Farbe: Pink, Light Blue/Dark Blue

Hardshelljacke aus resistentem und wasserundurchlässigem Funktionsmaterial. „ZipOver“-Rucksackschutz, ideal für lange Laufeinheiten. Stark komprimierbar – Laser-Perforation im Achselbereich – Reflektoren – fixe, elastische Kapuze – elastischer Bund und Bündchen

online: 2138584
€ 220,00



Alpine Pro W 2/1 Skirt – Dynafit

Farbe: Light Blue

Leichter und bequemer Trailrunningrock mit Mesh-Innenhose für maximalen Komfort bei jeder Off-Road-Einheit. Dynatastic-Funktionsmaterial – eng anliegende Innenhose – Reflektoren – flache Nähte – Gel-/Flask-Tasche – Smartphone-Tasche

online: 2138544
€ 80,00



Agile Full Zip Hoodie – Salomon

Farbe: White

Diese atmungsaktive Laufjacke für Frauen schützt vor Wind und Wetter bei der täglichen Laufeinheit. Praktisch und vielseitig für Off-Road-Ausflüge. Wasserdichte DWR-Behandlung – elastische Toggle Free-Kapuze – durchgehender Reißverschluss vorn – Reflektoren

online: 2159685
€ 79,⁹⁵



Agile Tank W – Salomon

Farbe: Red

Leichtes und atmungsaktives Runningtop für Damen. Mit AdvancedSkin Active Dry Technologie für optimale Schweißregulierung. Reflektierende Elemente – reibungsarme Nähte – Mesh-Einsätze in kritischen Zonen

online: 2159690
€ 19,⁹⁵



Agile Short – Salomon

Farbe: Blue

Legere und atmungsaktive Trailrunningshorts, ideal für längere Distanzen. AdvancedSkin-Technologie – elastischer, regulierbarer Bund – integriert Slip – Seitentaschen mit Reißverschluss – Reflektoren

online: 2159692
€ 29,⁹⁵



Agile Full Zip Hoodie – Salomon

Farbe: White

Diese atmungsaktive Laufjacke für Frauen schützt vor Wind und Wetter bei der täglichen Laufeinheit. Praktisch und vielseitig für Off-Road-Ausflüge. Wasserdichte DWR-Behandlung – elastische Toggle Free-Kapuze – durchgehender Reißverschluss vorn – Reflektoren

online: 2159685
€ 79,⁹⁵

Agile Mid Tight – Salomon

Farbe: Dark Grey

3/4-Laufhose für Damen, einfach und leicht, für alle Laufeinheiten auf allen Untergründen. AdvancedSkin ActiveDry-Technologie – Stretch Jersey – elastischer Bund – Reflektoren – flache Nähte

online: 2159691
€ 49,⁹⁵



Running Top – Nike

Farbe: Pink

Bequemes, für Frauen maßgeschneidertes Laufshirt. Sehr leicht und schnelltrocknend, um für jede Herausforderung gewappnet zu sein. Dri-FIT-Technologie – weiter Rundkragen – flache Nähte – abgerundeter Bund – Reflektoren

online: 3047631
€ 30,00

Lined Running Shorts – Nike

Farbe: Black/Pink

Die kurze Runninghose für Damen garantiert maximale Bewegungsfreiheit und ist damit ideal für Laufeinheiten auf höchstem Niveau. Sehr leichtes Woven-Gewebe – Dri-FIT-Technologie – integrierter Slip – luftige Gewebestruktur – interne Taschen für Schlüssel und Karten

online: 3047668
€ 30,00





Air Run SS – Nike

Farbe: Pink

Das legerere und atmungsaktive Running-Oberteil für Frauen folgt durch seine elastische Komponente jeder Bewegung reibungslos. Jersey-Gewebe – Dri-FIT-Technologie – Kragen mit Nike Air-Bund – seitlich angeschnitten – übergroßer Nike Air-Aufschnitt

online: 3047693
€ 40,00



7/8 Running Tights – Nike

Farbe: Black

7/8 Running Tights aus dünnem, hoch atmungsaktiven Material, immer trocken dank Dri-FIT-Technologie – hoher Bund – Tasche hinten mit Reißverschluss – Seitentaschen für kleine Gegenstände – Öffnungen an den Enden der Hosenbeine – reflektierende Elemente

online: 3047691
€ 55,00



Air Running – Nike

Farbe: Green

Das elastische und bequeme Damen-Runningtop, perfekt geeignet für hochintensive Laufeinheiten. Jersey-Gewebe – Dri-FIT-Technologie – Kragen und Ärmelausschnitt mit Nike Air-Bund – übergroßer Nike Air-Aufdruck vorne

online: 2159312
€ 35,00



Thalie Sleeveless – Get Fit

Farbe: Pink, White

Leichtes, atmungsaktives und schlichtes Trägershirt für Läuferinnen. Ideal für Laufeinheiten in der Mittagshitze. Dry-Up System – strategisch positionierte Lüftungsöffnungen – flache Nähte – Rundkragen – Reflektoren

online: 3046318
€ 19,⁹⁵



Betsy 2 T-shirt – Get Fit

Farbe: Pink, Grey, White

Leichtes, atmungsaktives Runningshirt, mit dem frau bequem die täglichen Laufeinheiten während der Sommermonate in Angriff nehmen kann. Dry-Up System – strategisch positionierte Lüftungsöffnungen – flache Nähte – Reflektoren

online: 3046315
€ 19,⁹⁵



Kendall Short Light – Get Fit

Farbe: Black

Kurze, eng anliegende und atmungsaktive Laufshorts, die jeder Bewegung komfortabel folgen - ideal für besonders lange Runs. Dry-Up System – flache Nähte – anpassbarer, elastischer Bund – Gesäßtasche mit Reißverschluss

online: 3046320
€ 24,⁹⁵



Betsy 2 T-shirt – Get Fit

Farbe: Pink, Grey, White

Leichtes, atmungsaktives Runningshirt, mit dem frau bequem die täglichen Laufeinheiten während der Sommermonate in Angriff nehmen kann. Dry-Up System – strategische positionierte Lüftungsöffnungen – flache Nähte – Reflektoren

online: 3046315
€ 19,⁹⁵

Lia Short 4" – Get Fit

Farbe: Black

Kurze, schlichte Hose für Laufeinheiten an besonders heißen Tagen. Luftig, atmungsaktiv und bequem. Dry-Up System – strategisch positionierte Lüftungsöffnungen – flache Nähte – Innenslip aus atmungsaktivem Netzgewebe – Länge: 4" (10 cm)

online: 3046319
€ 24,⁹⁵



Performance-T –

On

Farbe: Green/Black

Damen-Laufshirt mit maximaler Performance. Schnelltrocknende Hightech-Maschenware vorne – atmungsaktives Mesh hinten – weit ausgeschnittener Rundkragen – Verarbeitung ohne Nähte – Reflektoren

online: 3046331
€ 79,⁹⁵

Race Shorts –

On

Farbe: Black

Kurze Laufhose für ehrgeizige und leistungsorientierte Frauen. Angelehnt an die Ausrüstung der Profis. Perforierte Partien für bessere Belüftung. – elastischer, anpassbarer Bund – Mesh-Gewebe innen – seitliche Einschnitte – Beinlänge 7 cm

online: 3046336
€ 79,⁹⁵



Tank-T – On

Farbe: Dark Blue

Eines der leichtesten Laufshirts der Welt, mit einem Minimum an Materialaufwand für maximale Leistung. Reflektierende Details – schnell trocknend – getapte und nahtlose Konstruktion – antibakterielle Behandlung – Mesh-Stoff am Rücken

online: 3037159
€ 69,⁹⁵



Tights 7/8 – On

Farbe: Black

Elastische und legere Damenlaufhose die für einen reibungslosen Bewegungsablauf beim Joggen sorgen. Elastischer Bund – mehrere Taschen hinten – flache Nähte – Reflektoren – 7/8-Schnitt

online: 3037158
€ 119,⁹⁵

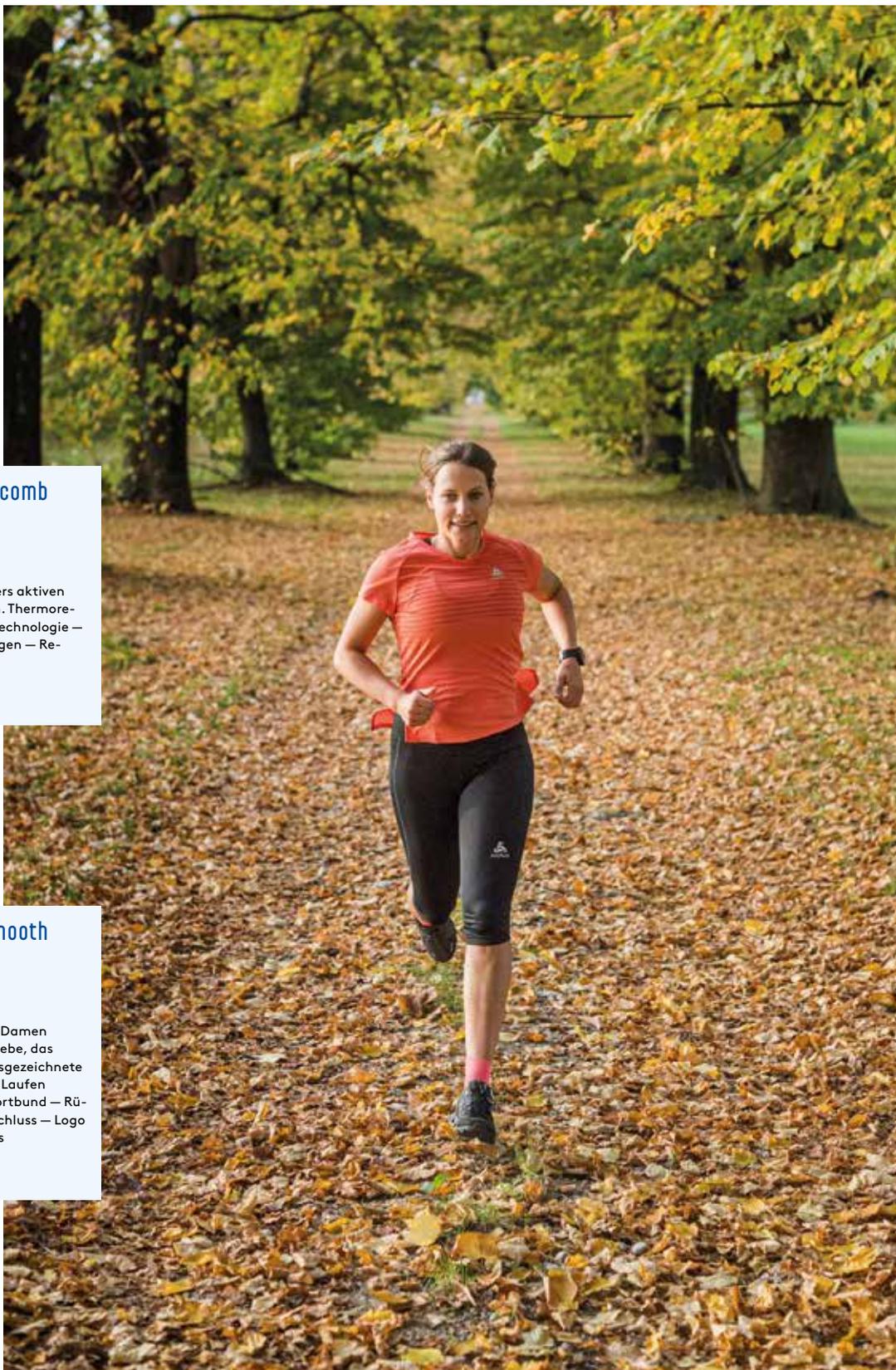


Performance-T – On

Farbe: Green/Black

Herren-Laufshirt, das aus schnell-trocknendem High-Tech-Material besteht. Mesh-Einsätze – reflektierende Details – nahtlose Verarbeitung – ultraleichter und schnell-trocknender Stoff japanischer Herkunft

online: 3046331
€ 79,⁹⁵



Ceramicool Blackcomb Crew Neck – Odlo

Farbe: Dark Orange

Laufshirt für die besonders aktiven und sportlichen Athleten. Thermoregulierende Ceramicool-Technologie – Mesh-Flicken – Rundkragen – Reflektoren

online: 2143654
€ 59,⁹⁰

BL Bottom 3/4 Smooth Soft – Odlo

Farbe: Black

3/4-lange Laufhosen für Damen aus leichtem Stretchgewebe, das atmungsaktiv ist und ausgezeichnete Bewegungsfreiheit beim Laufen bietet. Elastischer Komfortbund – Rückentasche mit Reißverschluss – Logo oberhalb des linken Knies

online: 2143658
€ 49,⁹⁰

UYN



Running Activyon Shirt – Uyn

Farbe: Dark Red

Atmungsaktives und bequemes Runningshirt für die tägliche Laufeinheit. Eng anliegend und doch nicht einengend. 4-Ways Ventilation-System – Design mit durchgehenden Nähten – Coolvent-Technologie – Hypermotion-Konstruktion

online: 2164286
€ 79,⁰⁰

Running Activyon Pants – Uyn

Farbe: Black

Kurze Laufhosen für Damen, damit die tägliche Laufeinheit atmungsaktiv und bequem vonstatten läuft. 4-Ways Ventilation-System – Design mit durchgehenden Nähten – Coolvent-Technologie – elastischer Bund

online: 2164289
€ 99,⁰⁰

GORE
WEAR

Light Headband – GORE WEAR

Farbe: Black

Keine kalten Ohren mehr beim Laufen dank dieses Runningstirnbands. Aus sehr leichtem und atmungsaktivem Material und mit exzellentem Schweißmanagement. Material mit UV-Schutz – reflektierender Aufdruck vorne – elastisch und sehr leicht

online: 2110718
€ 19,⁹⁵

R3 Sleeveless Shirt W – GORE WEAR

Farbe: Green

Leichtes und atmungsaktives Runningtop für Frauen. Garantiert anhaltende Frische während intensiver Trainingseinheiten. Reflektierender Aufdruck – flache Nähte – Mesh-Flicken für eine bessere Belüftung

online: 2160135
€ 59,⁹⁵

R5 Women Light Short – GORE WEAR

Farbe: Black

Leichte, sehr kurze Laufhose für Frauen für die Einheiten an besonders heißen Tagen. Dünnes und weiches Gewebe – Tasche hinten mit Reißverschluss – Mesh-Flicken für bessere Belüftung – integrierter Mesh-Slip

online: 2142462
€ 49,⁹⁵





Primeblue Top Tank – adidas

Farbe: Light Blue

Elastisches und bequemes Lauftop für Frauen. Bietet maximale Bewegungsfreiheit und ein exzellentes Feuchtigkeits- und Schweißmanagement. Aus recyceltem Mesh-Gewebe – Aeroready-Technologie – überall verteilte Reflektoren – Schultern in Raceback-Ausführung – ganzheitliches grafisches Design

online: 3046921
€ 39,⁹⁵

Otr Tgt Shorts – adidas

Farbe: Black

Elastische und bequeme Laufhose für Frauen. Bietet maximale Bewegungsfreiheit und ein exzellentes Feuchtigkeits- und Schweißmanagement. Aeroready-Technologie – mehrfach positionierte Reflektoren

online: 3046912
€ 34,⁹⁵



Speedstride Graphic – Under Armour

Farbe: White

Atmungsaktives und funktionelles Laufshirt für die besonders intensiven Laufseinheiten. Leichtes und schnell trocknendes Funktionsmaterial – Rundkragen – Raglanärmel – abgerundeter Saum – UA-Frontprint

online: 2158927
€ 35,00

Fly-By 2.0 Shorts – Under Armour

Farbe: Black

Einfach gehaltene, kurze Laufhose für Damen. Leichtes, atmungsaktives Woven-Gewebe, ideal für heiße Sommertage. Hochatmungsaktive Mesh-Partien – elastischer Bund – Beinlänge 3,5" (9 cm) – Reflektoren

online: 2158925
€ 28,00



Maximal
1.500
Teilnehmer

21.1 km
10.5 km

Halbmarathon
Mezza Maratona



UNDER ARMOUR®

15. KALTERER SEE HALBMARATHON

29/03/2020

HALBMARATHON 21.1 KM
PANORAMALAUFLAUF 10.5 KM
VOLKSLAUF 10.5 KM (RENNEN OHNE
WETTKAMPFCHARAKTER)

**JEDER TEILNEHMER ERHÄLT EIN REICH-
HALTIGES STARTPAKET**
HOCHWERTIGES TECHNISCHES T-SHIRT
UNDER ARMOUR, SPORTSOCKEN ALBER'S UND
VIELE TYPISCHE SÜDTIROLER PRODUKTE

**ANMELDUNG UNTER:
WWW.KALTERERSEE21.RUN**

Organisiert von:



Hauptsponsor:



Partner:





Blizzard Windbreaker Jacket M – La Sportiva

Farbe: Black/Yellow

Zuverlässige, wetterfeste Laufjacke mit Kapuze aus resistentem Funktionsmaterial. Ultraleicht und dünn – stark komprimierbar – luftige Mesh-Einsätze am Rücken – Gewicht 100 g

online: 2111719
€ 99,⁹⁵

Xcelerator T-Shirt M – La Sportiva

Farbe: Black/Yellow

Trailrunningshirt für Herren, das sich ideal zum Trail- und Mountain Running eignet. Halber Frontreißverschluss – reflektierende Elemente – HeiQ Adaptive Behandlung zur Regulierung der Körpertemperatur – body mapping-Technologie – antibakterielle Polygiene-Behandlung

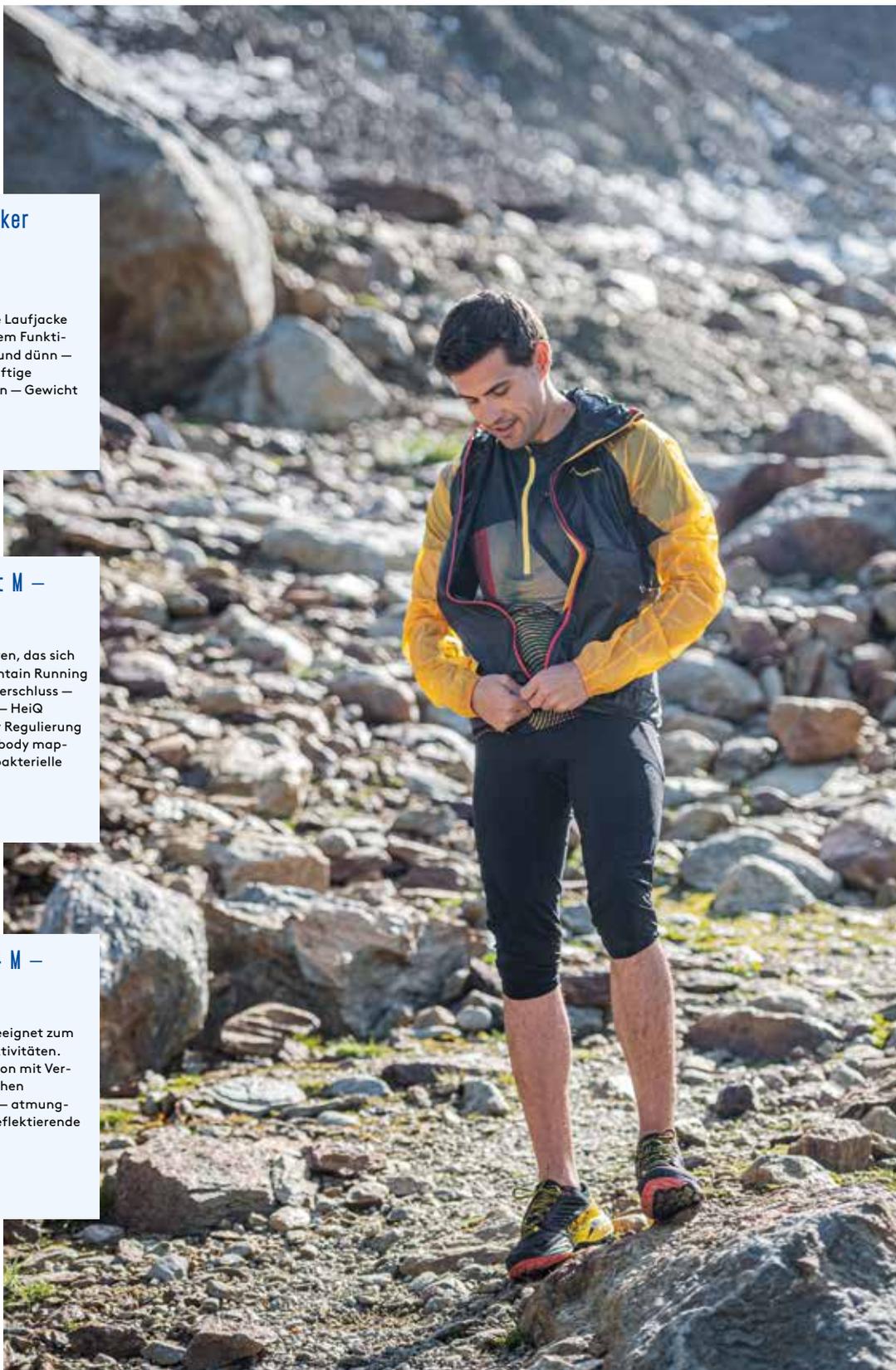
online: 2139208
€ 89,⁹⁵

Nucleus Tight 3/4 M – La Sportiva

Farbe: Black

Running Hose, perfekt geeignet zum Laufen und für Indoor-Aktivitäten. Body-Mapped Konstruktion mit Verstärkungen an strategischen Punkten – flache Nähte – atmungsaktive Netzeinsätze – reflektierende Einsätze – abriebfeste Verstärkungen – Slim Fit

online: 2111732
€ 69,⁹⁵





Wave T-Shirt M –

La Sportiva

Farbe: Black/Yellow

Legeres und atmungsaktives Trail-runningshirt für jene, für die Off-road Running nicht nur ein simples Hobby ist. Elastisches Mesh-Gewebe – antibakterielle Polygiene®-Verarbeitung – Reflektoren – HeiQ Glider-Technologie – Raglanärmel

online: 2159982
€ 74,⁹⁵



Tempo Short M –

La Sportiva

Farbe: Black/Yellow

Atmungsaktive und leichte Trail-running-Shorts für Herren. Reißverschluss tasche auf der Rückseite – integrierte Innenhose – Bund mit Kordel – Body-Mapping-Technologie – antibakterielle Polygiene®-Behandlung – reflektierende Elemente

online: 2139209
€ 79,⁹⁵

Slipstream Tank M –

La Sportiva

Farbe: Black/Yellow

Ultraleichtes und atmungsaktives Trailrunningtop für Wettkämpfe abseits der Straßen. Mit dynamischem Aufdruck vorne. Antibakterielle Polygiene®-Verarbeitung – Reflektoren – Flachnähte – HeiQ Glider – Rundkragen

online: 2159981
€ 69,⁹⁵



Alpine WP 2.5L M Jkt – Dynafit

Farbe: Light Blue/Dark Blue

Hardshelljacke aus strapazierfähigem und wasserdichtem 2,5L-Funktionsmaterial und dem innovativen Rucksackschutz „ZipOver“. Dynashell Craft 2,5L Laser-Perforierung im Achselbereich – Reflektoren – elastische Kapuze – verschweißte Nähte

online: 2138583
€ 220,00



Alpine Pro M S/S Tee – Dynafit

Farbe: Blue/Light Blue

Für lange Bergläufe eignet sich dieses leichte Shirt aus schnell trocknendem Material optimal. Rundhalsausschnitt – reflektierende Elemente – blue-sign® – antibakterielle Behandlung

online: 2111770
€ 55,00



Alpine Pro M 2/1 Shorts – Dynafit

Farbe: Black/Yellow

Leichte und bequeme Trailrunninghose mit Netz-Innenhose für exzellenten Komfort bei jedem Berglauf. Dynastatic-Funktionsmaterial – eng anliegende Mesh-Innenhose – Reflektoren – Laser-Perforationen – Flachnähte – Gel-/Flask-Tasche – Smartphone-Tasche

online: 2138543
€ 80,00



Traverse 2 M S/S Tee – Dynafit

Farbe: Green/Light Blue

Leichtes, technisches Trailrunning-Shirt aus atmungsaktivem, schnell trocknendem Funktionsmaterial Pique Silver, langanhaltende Frische am Berg. Antibakterielle Polygiene-Behandlung – bluesign®

online: 2082077
€ 45,00

Transalper Dst M Vst – Dynafit

Farbe: Black/Green

Leichte Weste aus hochelastischem Durastretch-Gewebe, wind- und wasserabweisend sowie abriebfest, Mesh-Material am Rücken und Laserperforation für optimale Luftzirkulation. Reißverschluss tasche – fixe Kapuze – 4 Wege Stretch – Smartphone Tasche

online: 2138555
€ 120,00

Transalper 3 DST M Shorts – Dynafit

Farbe: Dark grey/Green

Technische, kurze Berghose aus atmungsaktivem, schnell trocknendem Dynastretch Material, ideal für schnelle, anspruchsvolle Touren, wasserabweisend und windresistent. Elastischer, regulierbarer Bund – Reißverschluss taschen

online: 2138561
€ 100,00



Sense Tee M – Salomon

Farbe: Red

Atmungsaktives, resistentes Laufshirt mit Quernadelstreifen-Design.

37.5®-Technologie – optimale Temperaturregulierung – Mesh-Flicken – Rundkragen – Reflektoren

online: 2159674
€ 49,⁹⁵

Exo Motion Twinskin Short – Salomon

Farbe: Red

Technische und bequeme kurze Trailrunninghose mit interner Kompressionshose und Reflektoren. EXP Sensifit Stability-Technologie – flache Nähte – viereckiger Zwickel – Tasche hinten mit Reißverschluss – seitliche V-Notchs

online: 2159680
€ 99,⁹⁵





Agile Tank M – Salomon

Farbe: Light Blue

Leichtes und atmungsaktives Runningtop für Damen. Mit AdvancedSkin Active Dry Technologie für optimale Schweißregulierung. Reflektierende Elemente – reibungsarme Nähte – Mesh-Einsätze in kritischen Zonen

online: 2159676
€ 29,⁹⁵



Sense Tee M – Salomon

Farbe: White

Atmungsaktives, resistentes Laufshirt mit Quernadelstreifen-Design. 37,5®-Technologie – optimale Temperaturregulierung – Mesh-Flicken – Rundkragen – Reflektoren

online: 2159673
€ 49,⁹⁵



Sense Short M – Salomon

Farbe: Dark Blue

Leichte, wasserdichte und atmungsaktive Laufhose, ideal für lange Strecken. Große Mesh-Fronttasche – geruchshemmende 37,5-Technologie – AdvancedSkin ActiveDry – wasserabweisende DWR-Behandlung – 4-Wege-Stretch-Aerotech-Material

online: 2159681
€ 69,⁹⁵



Dri-FIT Miler Running – Nike

Farbe: Light Blue

Extrem leichtes und atmungsaktives Laufshirt mit spezieller, dynamischer Grafik. Dri-FIT-Technologie – Mesh-Flicken – seitlich angeschnitten – hintere Partie verlängert – Reflektoren

online: 3047632
€ 35,00



Dry Miler Tank Tech Gx – Nike

Farbe: Black

Leichtes und hochatmungsaktives Lauf-Top. Das schnelltrocknende Material sorgt für eine immer trockene Haut bei intensiven Laufeinheiten. Dri-FIT-Technologie – Rundkragen – weite Ärmelausschnitte – Aufdruck vorne – Reflektoren

online: 2164107
€ 30,00

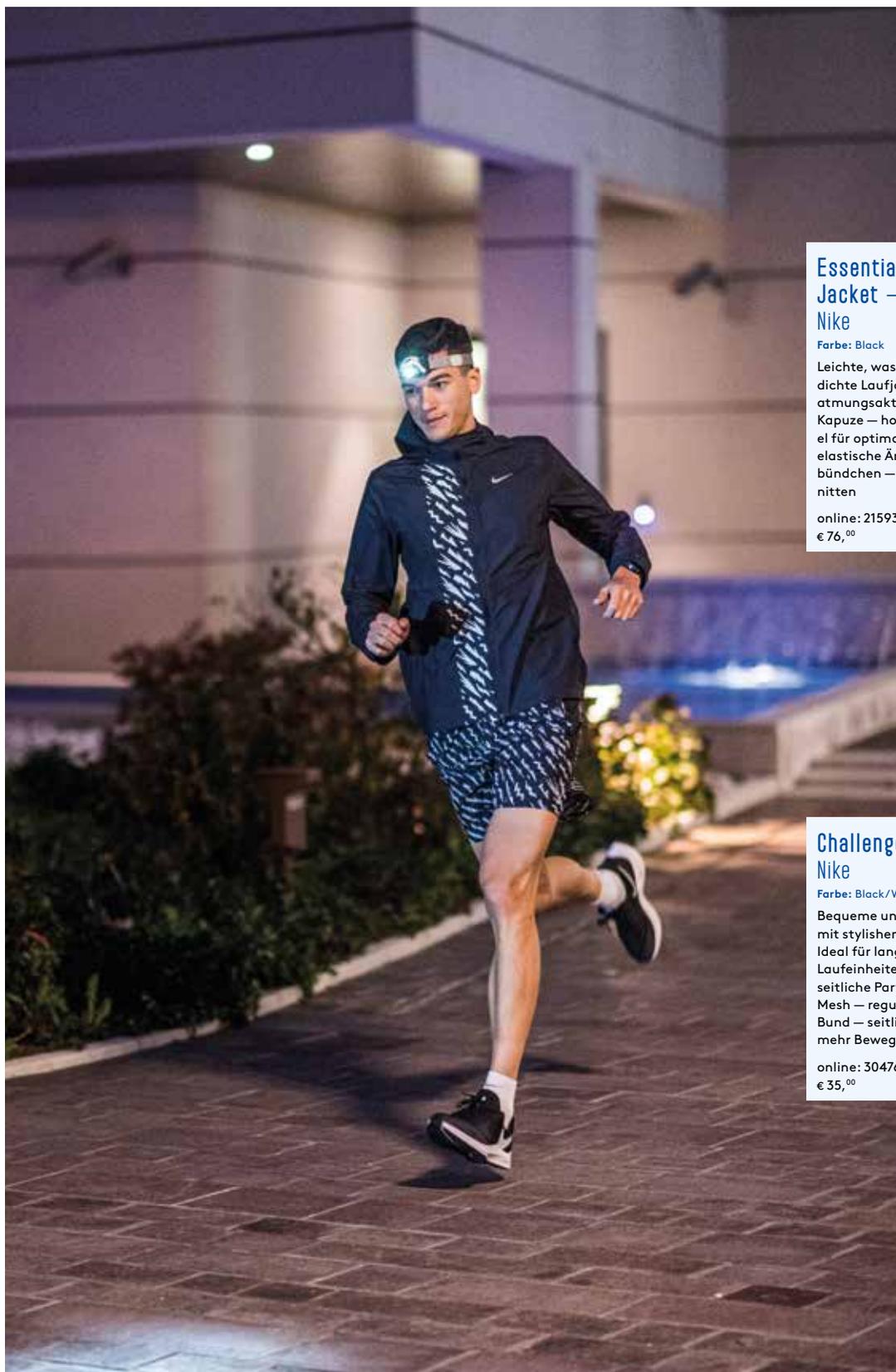


Challenger 7" Running Shorts – Nike

Farbe: Black

Atmungsaktive und bequeme Laufshorts. Ideal für besonders intensive Laufeinheiten. Dri-FIT-Technologie – regulierbarer, elastischer Bund – offene Seitentaschen – dynamische Grafik

online: 3047660
€ 35,00



Essential Running Jacket – Nike

Farbe: Black

Leichte, wasserabweisende und winddichte Laufjacke. Sehr leichtes und atmungsaktives Gewebe – elastische Kapuze – hoher Kragen – Raglanärmel für optimale Bewegungsfreiheit – elastische Ärmel- und Saumbündchen – Rücken länger geschritten

online: 2159357
€ 76,⁰⁰

Challenger 7" Running – Nike

Farbe: Black/White

Bequeme und sehr leichte Laufhose mit stylischem grafischem Design. Ideal für lange und schweißtreibende Laufeinheiten. Dri-FIT-Technologie – seitliche Partien aus atmungsaktivem Mesh – regulierbarer, elastischer Bund – seitlich angeschnitten für mehr Bewegungsfreiheit

online: 3047672
€ 35,⁰⁰



Dorian T-shirt – Get Fit

Farbe: Red

Leichtes und atmungsaktives Laufshirt, das sich besonders für heiße Sommertage eignet. Spendet Frische und maximale Bewegungsfreiheit. Dry-Up System – Flachnähte – Öse für Kopfhörerkabel – Reflektoren

online: 3046323
€ 22,⁹⁵

Billy Shorts 5" – Get Fit

Farbe: Black

Die perfekten Shorts für sommerliche Laufeinheiten. Atmungsaktiv und leicht, um auch bei hohen Temperaturen nicht auf den täglichen Run verzichten zu müssen. Mit eingearbeitetem atmungsaktivem Mesh – Dry-Up System – elastischer Bund – Innenslip – kleine Innentasche – an Seiten angeschnittener Saum

online: 3046326
€ 24,⁹⁵





**Brent Sleeveless –
Get Fit**

Farbe: Yellow

Leichtes und atmungsaktives Runningtop, ideal für die heißen Sommermonate. Dry-Up System – Flachnähte – Rundkragen – Öse für Kopfhörerkabel – Reflektoren

online: 3046325
€ 19,⁹⁵



**Dorian T-shirt –
Get Fit**

Farbe: Light Blue

Leichtes und atmungsaktives LaufshIRT, das sich besonders für heiße Sommertage eignet. Spendet Frische und maximale Bewegungsfreiheit. Dry-Up System – Flachnähte – Öse für Kopfhörerkabel – Reflektoren

online: 3046323
€ 22,⁹⁵



**Perry Short Tight –
Get Fit**

Farbe: Black

Kurze, eng anliegende Laufshorts, die jede Bewegung flüssig und ohne zu stören begleiten. Dry-Up System – anpassbarer, elastischer Bund – kleine Tasche hinten mit Reißverschluss – Reflektoren

online: 3046328
€ 24,⁹⁵



Performance-T – On

Farbe: Yellow/Dark Grey

Herren-Laufshirt, das aus schnell-trocknendem High-Tech-Material besteht. Mesh-Einsätze – reflektierende Details – nahtlose Verarbeitung – ultraleichter und schnelltrocknender Stoff japanischer Herkunft

online: 3031155
€ 79,⁹⁵



Tank-T – On

Farbe: Green/Black

Ultraleichtes und atmungsaktives Lauftop aus hochtechnologischem Gewebe, ohne Nähte und einem ausgezeichneten Feuchtigkeitsmanagement. Mesh-Einlage hinten – antibakterielle Behandlung

online: 3031148
€ 69,⁹⁵



Hybrid Shorts – On

Farbe: Black

Kurze Runninghose aus atmungsaktivem, elastischem High-Tech 4-Wege-Stretch Nylon/Elasthan-Material – viel Bewegungsfreiheit – lockere Außenhose mit 2 Taschen – körpernahe Innenhose mit Smartphone-Tasche – antibakteriell – reißfest

online: 3025447
€ 99,⁹⁵

Performance-T – On

Farbe: Black

Herren-Laufshirt, das aus schnell-trocknendem High-Tech-Material besteht. Mesh-Einsätze – reflektierende Details – nahtlose Verarbeitung – ultraleichter und schnelltrocknender Stoff japanischer Herkunft

online: 3031155
€ 79,⁹⁵

Lightweight Shorts – On

Farbe: Green

Vielseitige, elastische Laufhose, die auch während sehr intensiver Einheiten immer frische Luft garantiert.

Perforierte Partien – elastischer Bund – „Zero Zip2-Design – angeschnittene Hosenbündchen – Beinlänge 18 cm

online: 3048862
€ 79,⁹⁵

UYN

Running Activyon Shirt Short Sleeves – Uyn

Farbe: Dark Green

Atmungsaktives, bequemes Runningshirt für die täglichen Laufeinheiten im Park. Eng anliegend und dennoch nicht einengend. 4-Ways Ventilation – durchgehende Nähte – Coolvent-Technologie – Hypermotion-Ausführung

online: 2164282
€ 79,00

Running Alpha Airstream Pants Short – Uyn

Farbe: Green, Dark Grey

Kurze Runninghose für die warmen Jahreszeiten. Für ständigen Luftaustausch ist gesorgt. Flowtunnels-Ausführung – Ultramotion – 3D T-Hexagon-Ausführung – Natex-Gewebe – 3D-Logos

online: 2164294
€ 84,00





Zeroweight Tank – Odlo

Farbe: Light Blue

Das ideale Oberteil für Jogging-Liebhaber. Thermoregulierende Ceramicool-Technologie – Mesh-Flicken – Reflektoren

online: 2143663

€ 45,⁰⁰



Ceramicool Baselayer T-Shirt Crew Neck – Odlo

Farbe: Light Blue

Laufshirt für sportliche und aktive Herren. Thermoregulierende Ceramicool-Technologie – Mesh-Flicken – Rundkragen – Reflektoren

online: 2143661

€ 59,⁹⁰



Shorts Core Light – Odlo

Farbe: Dark Blue

Extrem leger, dynamische und sportliche Laufshorts. Regulierbarer, elastischer Bund – Tasche für kleine Gegenstände – hoher Tragekomfort

online: 2132356

€ 39,⁹⁰

GORE
WEAR

R5 Shirt – GORE WEAR

Farbe: Green/Yellow

Atmungsaktives und bequemes Runningshirt fürs sommerliche Joggen im Park. Maximale Frische und Bewegungsfreiheit garantiert.

Reflektoren – flache Nähte – Rundkragen – Raglanärmel – hinten länger geschnitten

online: 2160130
€ 54,⁹⁵

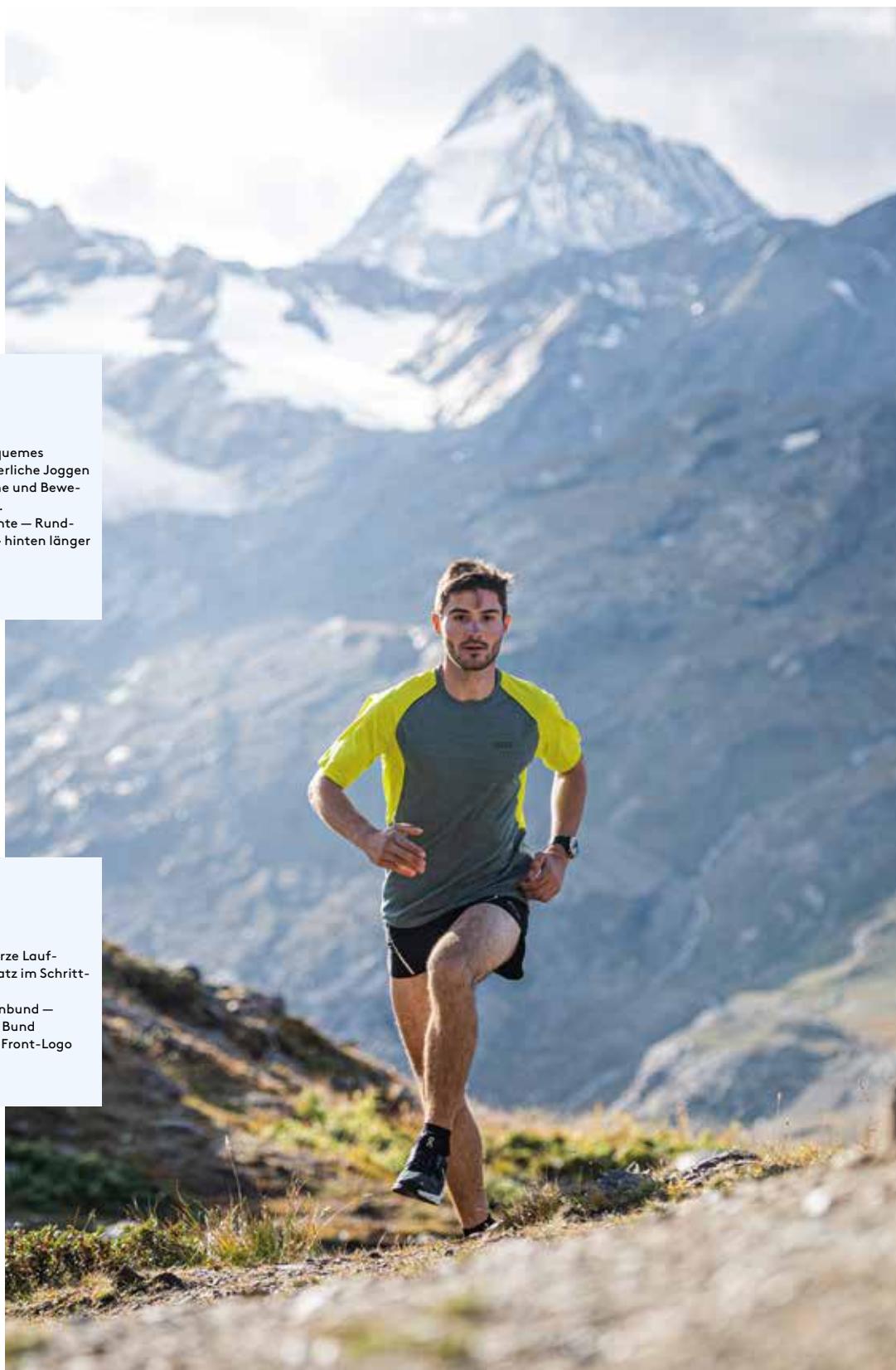
Split Shorts – GORE WEAR

Farbe: Black

Vielseitig und robuste kurze Laufhose – abriebfester Einsatz im Schrittbereich – Innenhose aus

Mesh – elastischer Hosensbund – Reißverschlusstasche im Bund hinten – reflektierendes Front-Logo

online: 2110704
€ 49,⁹⁵





Otr Singlet 3S – adidas

Farbe: Orange

Ideales Runningoberteil für Training oder Wettkampf. Das leichte und schnelltrocknende Gewebe macht die zahlreichen Kilometer zu einem Spaziergang. Aeroready-Technologie – zahlreiche Reflektoren – Rundkragen – Schultern in Raceback-Ausführung – hintere Partie länger

online: 3046940
€ 24,⁹⁵

Run It Short – adidas

Farbe: Black

Kurze, einfach gehaltene und hoch atmungsaktive Laufhose für besonders intensive Laufeinheiten während der warmen Jahreszeiten. Regulierbarer, elastischer Bund – offene Seitentaschen – Reflektoren

online: 3038200
€ 24,⁹⁵



Speed Stride – Under Armour

Farbe: Light Blue, Orange, Green, Dark Grey,
Dark Blue, Black, Blue

Bequemes und eng anliegendes Herren-Laufshirt mit einer außergewöhnlichen Atmungsaktivität. Haftet auf der Haut ohne Kompression – weiches und ultraleichtes Material – trocknet sehr schnell – reflektierende Details

online: 2137528
€ 30,00

Launch SW 5' Short – Under Armour

Farbe: Dark Grey, Black

Kurze, elastische und leichte Laufhose. Bietet maximale Bewegungsfreiheit begleitet von hoher Atmungsaktivität und Komfort. Innenbereich aus Mesh – 4-Wege-Stretch Performance – offene Seitentaschen – Power-Mesh-Innentasche fürs Smartphone – Reflektoren

online: 2141679
€ 40,00





asics

Gel-FujiTrabuco 8 – Asics

Farbe: Green/Black

Dieser Trailrunningschuh lässt sie sicher und stabil auf jeder Off-Road-Strecke glänzen. Mit speziell fürs Off-Road entwickelter Sohle. DUOMAX® Support System in der

online: 2158812
€ 140,00

Zwischensohle – Rearfoot GEL® Cushining System-Technologie – ASICS-GRIP™ Technology-Gummisohle – Rock Protection Plate



salomon

Speedcross 5 – Salomon

Farbe: White/Light Blue

Maximaler Wille, höchste Performance: Dieser Trailrunningschuh holt das Beste aus dir heraus. Leichtes Obermaterial kombiniert mit griffiger, perfekt

online: 2160048
€ 130,00

dämpfender Sohle. Quicklace-Schnürsystem – Lace Pocket – Sensifit-System – EnergyCell+ – Zwischensohle – OrthoLite-Einlage



LA SPORTIVA

Akasha – La Sportiva

Farbe: Red/Blue

Trailrunningschuh für Frauen für längere Exkursionen in den Bergen, intensive Trainingseinheiten, Ultratrails und Ultramarathon. Dynamic ProTech-

online: 2160373
€ 149,00

Tion-Technologie an der Schuhspitze – EVA-Zwischensohle – antibakterielle OrthoLite-Einlage – Sohle aus doppelt dichter FriXion XT-Mischung



HOKA ONE ONE

Mafate Speed 2 – Hoka One One

Farbe: Blue/Light Blue

Stützender und stark dämpfender Trailrunningschuh für jeden Untergrund. Vibram® Mega-Grip-Sohle – breitere EVA-Zwischensohle –

online: 2160084
€ 180,00

Meta-Rocker-Geometrie – Support des Fußgewölbes – verstärkte No Sew Speedframe-Konstruktion



DYNAFIT

Feline SL – Dynafit

Farbe: Blue/Light Blue, Black/Pink, Grey/Green

Trailrunning-Schuhe für Damen, ideal für mittlere und längere Off-Road-Strecken. Innovative Pomoca-Sohle für exzellenten Grip – „Heel Preloa-

online: 2157769
€ 140,00

der“-Verstärkung – Ballistic Bumper für effiziente Stoßdämpfung – Quick Lacing-Schnürsystem – Ortholite®-Einlage



DYNAFIT

Alpine Pro – Dynafit

Farbe: Red/Yellow, Black/Red, Light Blue/White, Black, Grey/Pink

Extrem leichter Trailrunning-Schuh mit komprimierter EVA Mittelsohle und integrierter Karbonplatte, kombiniert optimale Laufdynamik und geschmei-

online: 2088035
€ 155,00

diges Abrollverhalten. Schnellschnürsystem – gespritzte TPU-Kappe – abriebfestes Nylon-Obermaterial – Vibram® Megagrip-Sohle

Shoes – Trail Women



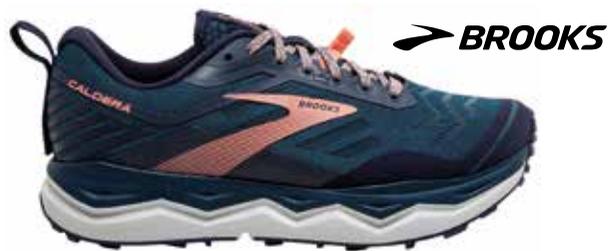
Cascadia 14 – Brooks

Farbe: Blue/Pink

Die idealen Trailrunningschuhe für alle Läuferinnen, die die Freiheit des Off-Road-Laufens mit jedem Schritt leben. Strategisch positionierte

Cordura®-Partien – TrailTrack-Sohle – Zwischensohle mit PIVOT-Elementen – BioMoGo DNA-Technologie – breitere Vorderfuß-Partie

online: 2158878
€140,⁰⁰



Caldera 4 – Brooks

Farbe: Blue/Orange

Der Trailrunningschuh mit den besten Dämpfeigenschaften aus dem Hause Brooks. Ideal für jedes Gelände. Obermaterial aus leichtem Engineered

Mesh – BioMoGo DNA-Technologie – Trail-Track-Sohle – neu designte Noppen für mehr Grip auf Matsch und sprödem Untergrund

online: 2158874
€140,⁰⁰



Air Zoom Terra Kiger 6 – Nike

Farbe: Pink

Der Trailrunningschuh für jedes noch so unwegsame Terrain, seien es steinige Hänge oder matschige Waldpfade. Obermaterial aus leichtem, atmungs-

aktivem Mesh – Nike React-Technologie – Zoom Air-Einheit bei der Ferse – gepolsterte Lasche

online: 2164144
€131,⁰⁰



Air Zoom Pegasus 36 Trail – Nike

Farbe: Dark Red

Der Trailrunningschuh für Damen treibt dank doppelter Zoom Air-Einheit für bessere Dämpfung zu Höchstleistungen abseits der Straßen an. Breiter

geschnittener Vorderbereich – Flywire-Gerippe – Cushlon-Schaumstoff – Obermaterial mit abriebfesten Verstärkungen

online: 3048419
€131,⁰⁰



Wildhorse 6 – Nike

Farbe: Pink

Stabilität und Leichtfüßigkeit in Personalunion: Dieser Trailrunningschuh bietet perfekten Halt auf jedem noch so unwegsamem Untergrund. Obermaterial aus leichtem Mesh-Gewebe –

abriebfeste Verstärkungen – Nike React-Technologie – dämpfende Zoom Air-Einheit – umfassender Schuhkragen – vorgeformte Lasche

online: 2164145
€121,⁰⁰



Cloudventure W – On

Farbe: Green, Dark Grey, Red, Beige

Ultraleichter Damen-Trailrunningschuh, der ultimativen Halt und Kontrolle im Gelände und auf der Straße bietet. Neue zweischichtige

Missiongrip-Sohle – intelligente CloudTec Dämpfung – Zehenkappen aus robustem Gummi – atmungsaktives Mesh-Obermaterial

online: 3037140
€159,⁹⁵



**Gel-Nimbus 22 –
Asics**

Farbe: Black/White

Der Damen-Laufschuh sorgt für eine reaktive Stoßdämpfung und einer leichtfüßigen Laufbewegung. Jeder Schritt wird aufgefangen und in Energie umgemünzt. GEL™-Dämpfein-
online: 2158802
€ 180,00

heit – optimierte GEL™-Technologie am Vorderfuß – FLYTEFOAM™ Propel-Technologie bei Zwischensohle – GUIDANCE TRUSSTIC™-Technologie unterm Fußgewölbe



**Gel-Cumulus 21 –
Asics**

Farbe: Rose

Ein Damenlaufschuh für Einheiten, an denen besonders viele Kilometer anstehen. FLYTEFOAM™ Propel-Technologie für Energie-Rückgewinnung – GEL™-Technologie an der
online: 2158806
€ 140,00

Ferse und am Vorderfuß – GUIDANCE LINE™-Technologie – I.G.S™ (Impact Guidance System)-Technologie für einen natürlichen Bewegungsablauf – Reflektoren



**Fresh Foam 1080v10 W –
New Balance**

Farbe: Light Blue

Dieser weiche und reaktive Damen-Laufschuh wurde mit Profis entwickelt. Stützendes Hypoknit-Obermaterial – Fresh Foam-
online: 2159761
€ 170,00

Zwischensohle – Sohle aus Gummi – Obermaterial im Stiefeldesign – Ortholite®-Einlage – Ultra Heel-Design



**Solar Boost 19 –
adidas**

Farbe: Orange

Stützender Damen-Laufschuh mit Kompressionsschnitt. Legeres Material und dämpfende Sohle sorgen für einen leichtfüßigen Laufschrift. Boost-Technologie in der Zwischensohle – flexible
online: 2158447
€ 159,95

Continental™-Zwischensohle – Torsion System-Technologie – Solar Propulsion Rail-Technologie – Fitcounter-Fersenkappe



**Glycerin 17 –
Brooks**

Farbe: Pink/Blue

Dieser Laufschuh sorgt dank der DNA LOFT-Zwischensohle für eine weiche und ausgeglichene Dämpfung jedes Schritts. Neuer integrierter OrthoLi-
online: 2158868
€ 170,00

te-Strumpf – Obermaterial mit 3D-gedrucktem Double Jacquard-Mesh – spezielle Druckzonen – zweifarbige Außensohle



**Ghost 12 –
Brooks**

Farbe: Blue/Pink

Der Damen-Laufschuh für eine leichtfüßige und fließende Laufbewegung bei jedem Schritt. Atmungsaktives Mesh-Obermaterial – 3D-Aufdruck –
online: 2158871
€ 140,00

segmentiertes Crashpad – ausgeglichene Polsterung durch BioMoGo DNA und DNA LOFT – Omega-Sohlenfugen

Shoes – Neutral Cushioning Women



Bondi 6 – Hoka One One

Farbe: Blue

Neutrale Damenlaufschuhe mit hohem Tragekomfort für maximale Performance. Verkleidetes Obermaterial ohne Nähte – weiche und stützende

online: 2160079
€ 150,00

Lycra-Struktur – Mittelfußbereich mit EVAC – Außensohle mit flexiblem Gerippe



Rincon W – Hoka One One

Farbe: Orange/Pink

Damen-Laufschuhe, die im Design an die weichen Wellen von Rincon erinnern, dem weltbekanntesten Surfpardis an der Küste Kaliforniens. Extrem dämpfend und leicht. Stark

online: 2160081
€ 120,00

dämpfende HOKA ONE ONE®-Zwischensohle aus EVA – Meta-Rocker am Rundkragen – Gummisohle für exzellenten Halt



Cloudswift – On

Farbe: Blue/Green, Green, Grey, Black, Violet

Neutraler Laufschuh für die urbane Läuferin, der einen leichten, agilen Schuh mit überlegender Dämpfung sucht. Mesh-Obermaterial – So-

online: 3037146
€ 159,95

ckenkonstruktion für viel Komfort – Außensohle mit Helion-Schaum – neu gestaltete Cloud-Elemente



Air Zoom Vomero 14 – Nike

Farbe: White/Red

Die über die ganze Länge verlaufende Zoom Air-Einheit bietet bei diesem Damen-Laufschuh Stoßdämpfung auf höchstem Niveau. Mesh-

online: 2159290
€ 141,00

Obermaterial – Nike React-Technologie – lamellierte Lasche – Dynamic Fit-Technologie – mit Schaumstoff gepolsterte Lasche



Air Zoom Pegasus 36 – Nike

Farbe: Dust Rose

Die neue, verbesserte, leistungsstärkere Version in Low-Cut-Stil. Zoom Air-Einheit entlang der ganzen Länge – in Schnürsenkel integrierte

online: 3047360
€ 121,00

Flywire-Kabel – Cushlon ST-Schaumstoff – Sohle mit Waffelprofil – ergonomische und bequeme Sohle



Hovr Machina W – Under Armour

Farbe: Pink

Neutrale Damenlaufschuhe mit dem perfekten Mittelweg aus Flexibilität und Dämpfung. Jeder Schritt wird aufgefangen und in Rückstoßenergie

online: 2158928
€ 160,00

umgewandelt. UA HOVR™ Technology – innovatives Obermaterial aus Netzgewebe – Sprint Spike aus Pebax – Karbongummi an der Ferse



BROOKS

**Trascend 7 –
Brooks**

Farbe: Grey/Red

Moderner, technischer stabiler Laufschuh mit effizienter Dämpfung und hohem Komfort. Umfassendes GuideRails-System – DNA Loft-Zwi-

online: 2158852
€ 170,⁰⁰

schensohle – Ortholite®-Einlegesohle – elastisches, doppel-schichtiges Jaquard



BROOKS

**Adrenaline GTS 20 –
Brooks**

Farbe: Black

Stabile, bequeme und stützende Laufschuhe für kurze und längere Dis-

online: 2158860
€ 140,⁰⁰

rial – DNA BioMoGo Zwischensohle mit Crashpad – GuideRail – segmentierte Außensohle



asics

**Gel-Kayano 26 –
Asics**

Farbe: Pink

Äußerst bequeme und leichte stabile Laufschuhe für Frauen, ideal für längere Distanzen. GEL™-Technologie am Vorder- und Hinterfuß – FLYTEFOAM™

online: 2158793
€ 180,⁰⁰

Propel-Technologie – GUIDANCE TRUSSTIC SYSTEM™-Technologie – DUOMAX™-Zwischensohle – EVA-Einlegesohle



asics

**GT-2000 8 –
Asics**

Farbe: Rose

Leichte und gepolsterte Damen-Laufschuhe, auch für längere Distanzen geeignet. Ideal für Läufer mit Hyperpronation. Leichte Flyte-Foam-Zwischensohle – Guidance Line-

online: 2158796
€ 140,⁰⁰

und Dynamic Duomax-Technologie – GUIDANCE TRUSSTIC SYSTEM® -Technologie – Rearfoot and Forefoot GEL Cushioning System



new balance

**860v10 W –
New Balance**

Farbe: Grey/Black

Der ideale stabile Laufschuh für Einheiten auf Asphalt oder bei längeren Distanzen. Dämpfend und reaktiv.

online: 2159796
€ 140,⁰⁰

Obermaterial aus Tech-Mesh – resistente TruFuse-Zwischensohle – Einlage zur Vorbeugung von Hyperpronation



NIKE

**Air Zoom Structure 22 –
Nike**

Farbe: Rose

Leistungsstarke und sichere stabile Damen-Laufschuhe mit Obermaterial aus atmungsaktivem Mesh und dynamischem Support. Dynamic Sup-

online: 2160228
€ 121,⁰⁰

port-System – Obermaterial aus Tech-Mesh – dämpfende Zoom Air-Einheit am Vorderfuß – Flywire-Schnürsenkel – Vorderschuh aus Duralon-Gummi



On

Cloudflow – On

Farbe: Grey/Rose, Violet/Green, Orange/Green

Die perfekten Wettkampfschuhe für Elite-Athletinnen. Zeugen von hohem Komfort und effizienter Reaktivität. Helion™ Superfoam-Dämpfung – 18

online: 3046312
€149,⁹⁵

Cloud-Elementen – überarbeitete Clouds – Obermaterial aus Tech-Mesh – überarbeitetes Speedboard™ – überarbeiteter Fersenbereich



On

Cloudsurfer W – On

Farbe: Red, Grey

Neutral-Laufschuh für Damen, der die Eigenschaften eines Trainingsschuhs mit der Geschwindigkeit eines Wettkampfschuhs kombiniert. Patentierte CloudTec®-System – Speedboard

online: 3037144
€159,⁹⁵

Technologie – Zwischensohle aus zwei hochwertige EVA-Schichten – Sohle mit Rebound-Rubber – offene Cloud-Konstruktion



On

Cloud W – On

Farbe: Black/White, Black, Green, Dark Grey/Blue, White, Blue/White, Grey/Rose, Beige, Grey/Dark Grey, Rose/Beige, Light Green, Dark Red/Blue, Red/Black, Rose/Red

Extrem leichte Natural-Running-Laufschuhe für Damen. Natürliches Laufgefühl – Sohle mit CloudTec-Technologie für eine bessere Dämpfung und

online: 3031141
€140,⁰⁰

Flexibilität – doppelte Einlegesohle für maximale Unterstützung – optimaler Antrieb



Nike

Zoom Fly 3 – Nike

Farbe: White/Red

Die Laufschuhe mit dem richtigen Antrieb für besonders schnelle Läuferinnen. Transparentes Obermaterial – Low-Cut-Design – Kohlefasersohle –

online: 3047676
€161,⁰⁰

vorgeformte Fersenpartie – Nike React-Technologie entlang der ganzen Länge – abriebfeste Gummisohle



BROOKS

Levitate 3 – Brooks

Farbe: Grey/Orange

Dieser neutrale Damenlaufschuh fängt Energie ein und gibt sie bei jeder Bewegung wieder zurück, um das Leistungsmaximum zu erhöhen.

online: 2158882
€170,⁰⁰

DNA AMP-Zwischensohle für effiziente Energierückgabe – gestricktes Obermaterial mit integrierter Lasche



adidas

SL20 – adidas

Farbe: Black

Atmungsaktive, leichte und reaktive Damen-Laufschuhe mit effizienter Dämpfung für mehr Explosivität. Obermaterial aus Mesh-Gewebe –

online: 2158439
€119,⁹⁵

leicht dämpfende Zwischensohle mit Lightstrike – Continental™-Gummisohle – 3-Stripes



Gel-Fuji Trabuco 8 – Asics

Farbe: Yellow/Black

Trailrunningschuh, der idealen Support und optimalen Schutz unter jeglichen Bedingungen bietet. Mit neuer, griffigerer Zwischensole speziell für Off-Road-Routen. DUOMAX® Support

online: 2158811
€ 140,00

System in der Zwischensole – Rearfoot GEL® Cushining System – ASICSGRIP™ Technology – Gummisohle – Rock Protection Plate



Speedcross 5 – Salomon

Farbe: White/Red

Der Trailrunningschuh schlechthin, Performance und Aggressivität garantiert. Leicht, mit ausgezeichnetem Grip und erhöhter Dämpfung. Quick-

online: 2160067
€ 130,00

lace-Schnürsystem – Lace Pocket zum verstauen der Schnürsenkel – Sensi-fit-System – EnergyCell+-Zwischensole – OrthoLite®-Einlegesohle



Akasha – La Sportiva

Farbe: Flame, Light Blue, Black/Yellow, Black/Sulphur

Trailrunningschuhe für längere Distanzen bei Bergläufen, intensive Trainingseinheiten, Ultratrails und Ultramarathons. Umfassendes und atmungsaktives Obermaterial aus

online: 2088147
€ 149,00

perforiertem AirMesh-Gewebe – Schuhspitze mit Dynamic ProTraction verstärkt – Zwischensole mit eingespritztem EVA – Cushion Plattform-Einlage



Mafate Speed 2 – Hoka One One

Farbe: Yellow/Red

Ausgezeichnete Energierückgabe und Schutz für Abenteuer auf Bergpfaden und Waldwegen. No-Sew SpeedFrame: leichte Konstruktion ohne Nähte –

online: 2151037
€ 180,00

Race Lace Hoka One One-Schnürsenkel – ultraleichte CMEVA Hoka One One-Zwischensole – Sohle mit Meta-Rocker-Geometrie



Alpine Pro – Dynafit

Farbe: Black/Green, Light Green/Blue, Light Blue, Green/Blue, Orange/Yellow, Black, Red/Blue, Black/Grey/Red

Dieser Trailrunning-Schuh punktet mit maximaler Leichtigkeit, optimalem Tragekomfort, perfektem Halt sowie effizienter Dämpfung auf jedem

online: 2088034
€ 155,00

Untergrund. Alpine Rolling-Zwischensole – EVA-Zwischensole – Carbon Shield – Vibram® Megagrip Sohle



Feline SL – Dynafit

Farbe: Black/Light Blue

Trailrunning-Schuhe ideal für mittlere und längere Off-Road-Strecken. Innovative Pomoca-Sohle für exzellenten Grip – „Heel Preloader“-Verstärkung –

online: 2157768
€ 140,00

Ballistic Bumper für effiziente Stoßdämpfung – Quick Lacing-Schnürsystem – Ortholite®-Einlage



Shoes – Trail Men



Cloudventure – On

Farbe: Orange/Black, Green, Beige/Black, Blue

Ultraleichter Herren-Trailrunning-schuh, der ultimativen Halt und Kontrolle im Gelände und auf der Straße bietet. Neue zweischichtige

online: 3037139
€ 159,⁹⁵

Missiongrip-Sohle – intelligente CloudTec Dämpfung – Zehenkappen aus robustem Gummi – atmungsaktives Mesh-Obermaterial



Cascadia 14 – Brooks

Farbe: Blue/Orange

Der ideale Trailrunningschuh für alle Läufer, die gerne adrenalineladen Off-Road-Routen laufen und dabei auf Leistung und optimalen Grip zählen. Schützendes Obermaterial mit stra-

online: 2158875
€ 140,⁰⁰

teigisch positionierten Cordura®-Partien – TrailTrack-Sohle mit neuem Noppen-Design – Zwischensohle mit PIVOT-Elementen – BioMoGO DNA-Technologie



Caldera 4 – Brooks

Farbe: Red/Grey

Der Trailrunningschuh mit extrem leichtem, umfassenden Design, geprägt von höchstem Tragekomfort. Obermaterial aus atmungsaktivem

online: 2158873
€ 140,⁰⁰

Engineered Mesh – reaktive BioMoGo DNA-Dämpfung – Trail-Track-Gummisohle – redesignede Noppen – Sohle mit tiefen Einkerbungen



Alphacross – Salomon

Farbe: Blue

Trailrunningschuhe mit verstärkter Ferse und Fußspitze für einen sicheren Halt auf unebenem Untergrund. Aggressive Contagrip®-Sohle – EnergyCell™-Zwischensohle für ideale

online: 2160049
€ 89,⁹⁵

Stoßdämpfung – Obermaterial ohne Nähte für ein Gefühl wie in einem Strumpf – dämpfende, bequeme und atmungsaktive OrthoLite®-Sohle



Air Zoom Pegasus 36 Trail – Nike

Farbe: Light Blue/Yellow

Trailrunningschuh für Leistungen über dem Limit. Dank der doppelten Zoom Air-Einheit ist eine reaktive Energierückgabe überall Off-Road garantiert. Optimierte Außensohle für mehr Grip

online: 2159210
€ 131,⁰⁰

und Traction – in Schnürsenkel integrierte Flywire-Kabel – Cushion-Schaumstoff für mehr Stabilität und besserer Dämpfung



Ultra Pro – Salomon

Farbe: Light Blue/Blue

Trailrunningschuhe für ausgedehnte Ultratrails. Schützt und stützt den Fuß. Energy Save-Zwischensohle – SensiFit™-System – Contagrip® MA-Sohle – EndoFit™-System – Quicklace™

online: 2160050
€ 160,⁰⁰

one-pull-Schnürsystem



Gel-Nimbus 22 – Asics

Farbe: Blue

Weiche Dämpfung und mit starker Energierückführung für einen fliegenden Laufschrift: Das bieten diese Laufschuhe, die jede Berührung mit dem Boden auffangen. Optimierte

online: 2158800
€ 180,⁰⁰

GEL™-Technologie am Vorderfuß – GUIDANCE TRUSSTIC™-Technologie unter dem Fußgewölbe – leichte AHAR™-Sohle – EVA-Einlegesohle



Ghost 12 – Brooks

Farbe: Black/Green

Neutrale Laufschuhe für eine leichtfüßige, flüssige Laufeinheit. Segmentierter Crash Pad – ausgeglichene

online: 2158870
€ 140,⁰⁰

Dämpfung durch BioMoGo DNA und DNA LOFT – integriertes Dämpfungssystem – Omega-Sohlenprofil



Gel-Cumulus 21 Retro Tokyo – Asics

Farbe: Blue/White

Laufschuhe in Special-Edition-Ausführung. Ideal für lange Distanzen, wobei sie dank FLYTEFOAM™ Propel-Technologie schützen und stützen. GUIDANCE

online: 2158807
€ 140,⁰⁰

LINE™-Technologie – I.G.S™ (Impact Guidance System) – hochresistente AHAR™-Sohle – Reflektoren



Fresh Foam 1080v10 – New Balance

Farbe: Dark Grey/Red

Weicher und reaktiver Laufschuh, der in Zusammenarbeit mit Laufprofis entwickelt wurde. Stützendes Hypoknit-Obermaterial – Fresh

online: 2159760
€ 170,⁰⁰

Foam-Zwischensohle – Gummisohle – Obermaterial in Stiefel-Ausführung – Ortholite®-Einlegesohle – Ultra Heel-Design



Solar Boost 19 – adidas

Farbe: Dark Red

Neutraler, komprimierend geschnittener Laufschuh. Leichtes Material und reaktive Dämpfung. Flexible Continental™-Gummisohle – Torsion

online: 3046290
€ 159,⁹⁵

System-Technologie – Zwischensohle mit Boost – Solar Propulsion Rail-Technologie – Fitcounter



Glycerin 17 – Brooks

Farbe: Blue/Yellow

Ausgeglichene weiche Dämpfung: Das bieten diese neutralen Laufschuhe dank DNA LOFT-Zwischensohle. Neuer integrierter OrthoLite-Strumpf –

online: 2158864
€ 170,⁰⁰

Obermaterial aus Double Jacquerd-Mesh – speziell platzierte Kompressionszonen gleichen Stöße aus

Shoes – Neutral Cushioning Men



Bondi 6 – Hoka One One

Farbe: Yellow

Neutrale Laufschuhe für flüssige Laufbewegungen. Sorgen durch hohen Komfort und effiziente Dämpfung für maximale Leistung. Verkleidetes

online: 2160076
€ 150,00

Obermaterial ohne Nähte – Stützende weiche Lycra-Struktur – Mittelfußbereich mit EVAC – Außensohle passt sich dynamisch der Oberfläche an



Rincon – Hoka One One

Farbe: Black/Yellow

Das Design des Schuhs ist an die weichen Wellen von Rincon angelehnt, dem Surferparadies an der Küste Kaliforniens. Hochatmungsaktives Mesh-Obermaterial – effizient dämp-

online: 2160078
€ 120,00

fende HOKA ONE ONE®-Zwischensohle aus EVA – Gummisohle mit optimalem Grip – Meta-Rocker am Schuhkragen



Cloudswift – On

Farbe: Orange/Grey, Green, Grey, Black, Blue/White

Neutraler Laufschuh für urbane Läufer, die einen leichten, agilen Schuh mit überlegender Dämpfung suchen. Mesh-Obermaterial – Sockenkon-

online: 3037145
€ 159,95

struktion für viel Komfort – Außensohle mit Helion-Schaum – neu gestaltete Cloud-Elemente



Air Zoom Vomero 14 – Nike

Farbe: Black

Neutrale Laufschuhe, die dank der Zoom Air-Unit entlang des ganzen Schuhs exzellente Dämpfung versprechen. Ideal für längere Lauf-

online: 3047354
€ 141,00

einheiten. Mesh-Obermaterial – Nike React-Technologie für einen flüssigen Bewegungsablauf – Dynamic Fit-Technologie mit Flywire-Kabeln



Air Zoom Pegasus 36 – Nike

Farbe: White

Neutrale Low-Cut-Laufschuhe für Läufer, die immer ans Limit wollen. Zoom Air-Einheit entlang des ganzen Schuhs – in Schnürsenkel integrierte

online: 3047356
€ 121,00

Flywire-Kabel – Cushlon ST-Schaumstoff – Sohlenprofil in Waffel-Ausführung – Reflektoren – ergonomische und bequeme Einlegesohle



Hovr Machina – Under Armour

Farbe: Red

Neutrale Damenlaufschuhe für einen dynamisch gedämpften Lauf. Jeder Schritt wird aufgefangen und in Rückstoßenergie umgewandelt. UA HOVR™

online: 2158909
€ 160,00

Technology – innovatives Obermaterial aus Netzgewebe – Sprint Spike aus Pebax – Karbongummi an der Ferse



Transcend 7 – Brooks

Farbe: Black/Yellow

Moderner, technischer stabiler Laufschuh mit effizienter Dämpfung und hohem Komfort. Umfassendes GuideRails-System – DNA Loft-Zwischen-

online: 2158849
€ 170,⁰⁰

sohle – Ortholite®-Einlegesohle – elastisches, doppelschichtiges Jaquard

Men Stabilized Cushioning – Shoes



Adrenaline GTS 20 – Brooks

Farbe: Black/Yellow

Stabile, bequeme und stützende Laufschuhe für kurze und längere Distanzen. Zweilagiges FlexFit-Obermaterial – DNA BioMoGo Zwischensohle mit

online: 2158857
€ 140,⁰⁰

Crashpad – GuideRail – segmentierte Außensohle



Gel-Kayano 26 – Asics

Farbe: Blue/White

Äußerst bequeme, stabile und trotzdem sehr leichte Laufschuhe für Frauen, ideal für längere Distanzen. GEL™-Technologie am Vorder- und Hinterfuß – FLYTEFOAM™ Propel-Tech-

online: 2158791
€ 180,⁰⁰

nologie – GUIDANCE TRUSSTIC SYSTEM™-Technologie – DUOMAX™-Zwischensohle – EVA-Einlegesohle



GT-2000 8 – Asics

Farbe: Light Blue

Leichte und gepolsterte Herren-Laufschuhe, auch für längere Distanzen geeignet. Ideal für Läufer mit Hyperpronation. Leichte FlyteFoam-Zwischensohle – Guidance Line- und

online: 2158794
€ 140,⁰⁰

Dynamic Duomax-Technologie – GUIDANCE TRUSSTIC SYSTEM® -Technologie – Rearfoot and Forefoot GEL Cushioning System



860v10 – New Balance

Farbe: Grey/Black

Reaktive und dämpfende Laufschuhe fürs Laufen langer Distanzen auf Asphalt. Obermaterial aus Tech-Mesh –

online: 2159795
€ 140,⁰⁰

resistente TruFuse-Zwischensohle – Einlage zur Vorbeugung von Hyperpronation



Air Zoom Structure 22 – Nike

Farbe: Black

Stabile Laufschuhe, die trotz ihrer stützenden Funktion nichts an Leichtfüßigkeit und Dynamik beim Laufen vermissen lassen. Flywire-Schnürsenkel – Dynamic Support –

online: 3047358
€ 121,⁰⁰

Lasche angeschnitten, um Anziehen zu erleichtern – Zoom Air-Einheit am Vorderschuh – Sohle aus dämpfendem Duralon-Gummi

Shoes – Fast & Essential Men



Cloudflow – On

Farbe: Red/Yellow, Black, Yellow/Green

Der perfekte Schuh für das perfekte Rennen. Sehr bequem und reaktiv wandeln sie den Aufprall direkt in Rückstoßenergie um, damit ein erfolgreicher Wettkampf nur noch

online: 3046313
€ 149,⁹⁵

Formsache ist. Helion™ Super-foam-Dämpfung – 18 Cloud-Elemente – re-designte Clouds für einen weicheren Laufschrift – überarbeitetes Speedboard™



Cloudfurfer – On

Farbe: Grey, Blue

Neutral-Laufschuh für Herren, der die Eigenschaften eines Trainingsschuhs mit der Geschwindigkeit eines Wettkampfschuhs kombiniert. Patentiertes CloudTec®-System – Speedboard

online: 3037143
€ 159,⁹⁵

Technologie – Zwischensole aus zwei hochwertigen EVA-Schichten – Sohle mit Rebound-Rubber – offene Cloud-Konstruktion



Cloud – On

Farbe: Black/White, Black, Red, White, Dark Green, Blue/White, Brown, Grey/Dark Grey, Dark Green/Grey, White/Black, Dark Red/Blue, Blue/Light Blue

Der leichteste ON-Laufschuh aller Zeiten! Er überzeugt mit optimaler Dämpfung und maximaler Flexibilität, das patentierte Cloud-Tec Dämpfungssystem vereint Komfort und Performance.

online: 3031147
€ 140,⁰⁰

Atmungsaktives Netzgewebe – 16 Cloud-Elemente – CloudTec Sohle aus flexiblem Schaum – tiefe Flex-Kerben – Abrieb-Kissen



Zoom Fly 3 Running – Nike

Farbe: Green

Wettkampfschuhe, die am Vaporfly angelehnt sind, ideal für Rennen oder Laufeinheiten hoher Intensität. Nike React-Dämpfung entlang des ganzen

online: 2159209
€ 166,⁰⁰

Schuhs – Außensole aus Kohlenfaser – speziell konzipierter Fersbereich gegen eine Überlastung der Achillessehne



Levitate 3 – Brooks

Farbe: Black/Grey

Neutrale Laufschuhe, die abgegebene Energie auffangen und wieder zurückgeben, damit eine gute Performance zur Gewohnheit wird. DNA AMP-Zwischensole für effiziente Energierück-

online: 2158881
€ 170,⁰⁰

gabe – Außensole in Pfeilausführung – Mesh-Partien auf dem Obermaterial für bessere Belüftung – Fersenschutz



SL20 – adidas

Farbe: Black

Atmungsaktive, leichte und reaktive Laufschuhe mit effizienter Dämpfung, die den Laufbewegungen einiges an Explosivität verleiht. Perforiertes

online: 2158438
€ 119,⁹⁵

Mesh-Obermaterial mit Synthetik-Partien – leicht gedämpfte Zwischensole mit Lightstrike – Continental™-Gummi-Sohle für optimalen Grip



Total Energy Amino Gel > Long lasting energy

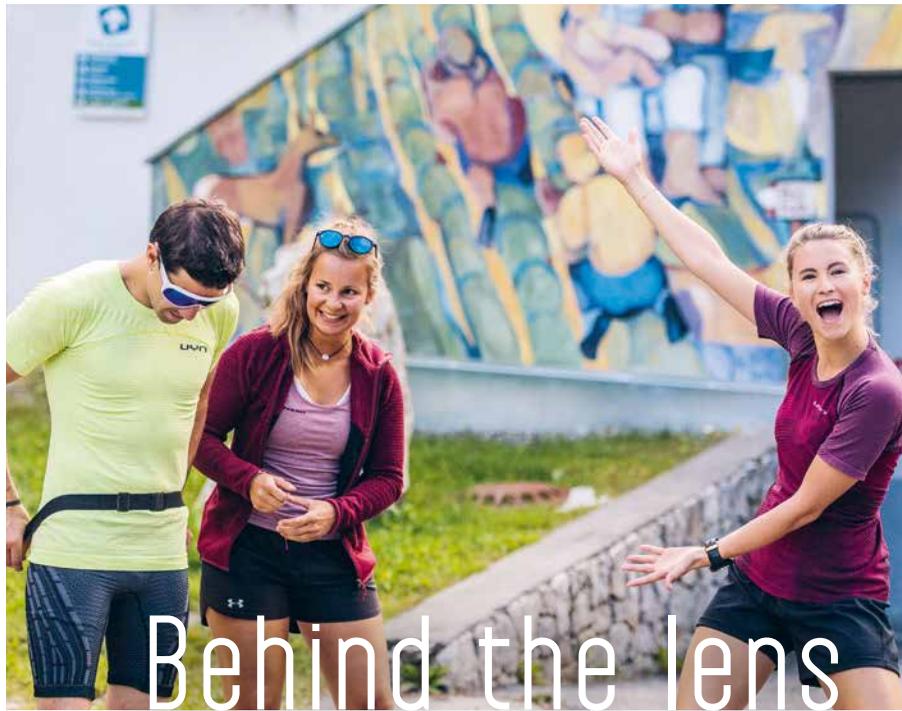


Total Energy Amino Gel >

- > With Isomaltulose Palatinose™
- > Provides energy in a steady and gradual way
- > Useful in resistance performance to provide a constant supply of Carbohydrates
- > With Ajipure® Amino Acids
- > Ideal pre- and during workout in endurance sports

Always read the warnings on the product packaging before taking this supplement. Please remember that food supplements are not intended as a substitute for a varied and balanced diet or a healthy lifestyle.



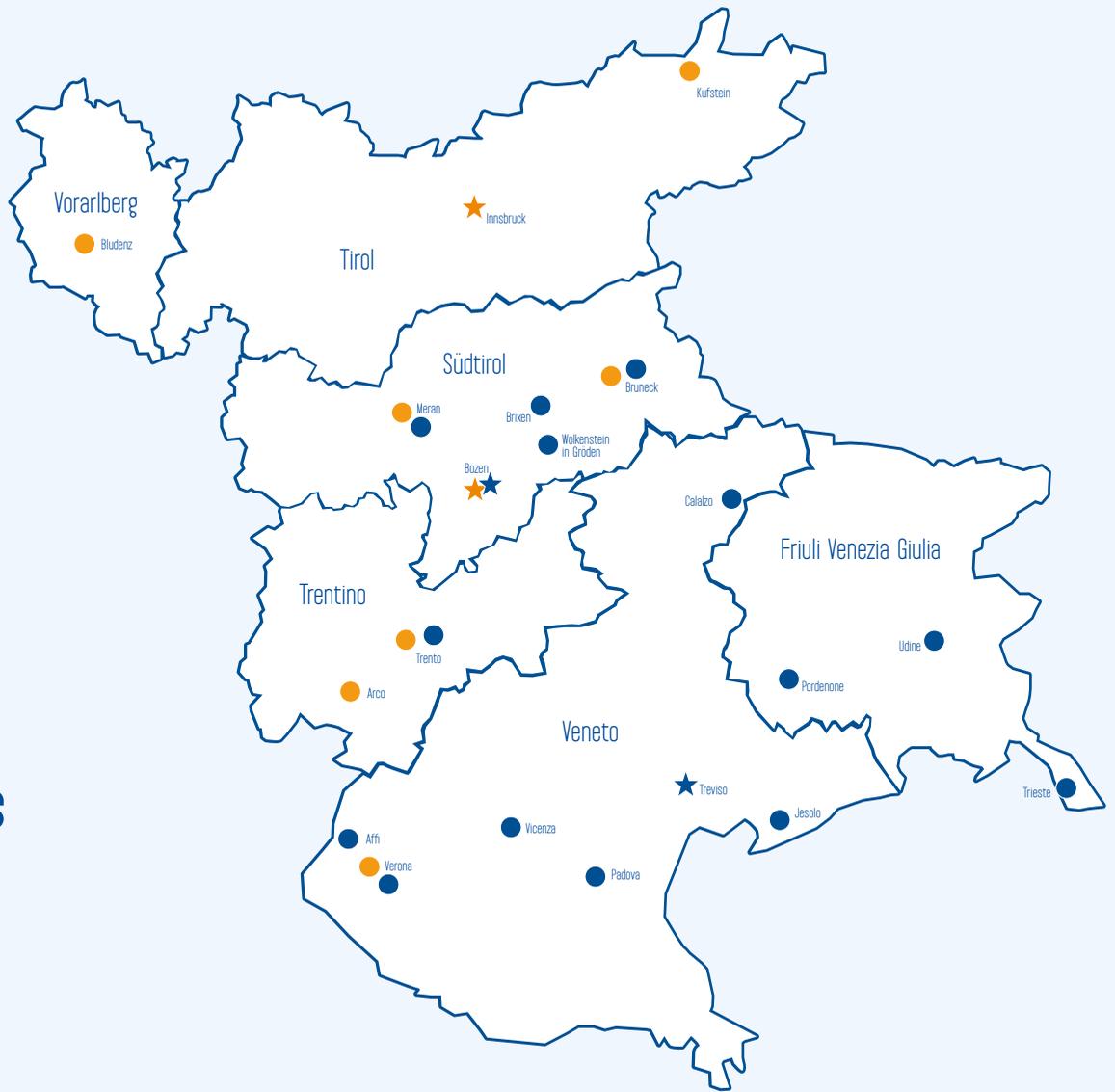


Behind the lens



 WISTHALER
Photography





Our Stores

- Sport
- Alpine
- ★ Flagship Store
- ★ Alpine Flagship Store

Alpine Flagship Store — Innsbruck — Austria

Maria Theresien Straße 39
T. 43 (0)512 589 144

Lab's
Ski | Skitouring Service
Schleifen von Eisschrauben

Beratung & Test
Boot Fitting
Fußanalyse
Klettergurttest
Bouldertest
Schneiderei

CLICK & COLLECT

my.sportler.com/alpineflagshipinnsbruck

Alpine — Kufstein — Austria

Kaiserbergstraße 25
T +43 (0)5372 631 00

Lab's
Ski | Snowboard | Skitouring Service

Beratung & Test
Boot Fitting
Fußanalyse
Klettergurttest
Schneiderei

CLICK & COLLECT

my.sportler.com/alpinekufstein

Alpine — Bludenz — Austria

Sägeweg 1
T 43 (0)5552 301 11

Lab's
Ski | Skitouring Service

Rent
Klettersteigsets
Schneeschuhe
Gletschersets

CLICK & COLLECT

Beratung & Test
Boot Fitting
Bouldertest
Klettergurttest
Fußanalyse
Schneiderei

my.sportler.com/alpinebludenz

Brixen — Italy

Erhardgasse 8A
T 39 0472 802 001

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Langlaufski |
Skitouring Service

CLICK & COLLECT

Beratung & Test
Laufanalyse
Boot Fitting
Fußanalyse
Druck und Stick
Test e-bike
e-bike Diagnostic Bosch
Schneiderei

Rent
Schneeschuhe

my.sportler.com/bressanone

Flagship Store — Bozen — Italy

Lauben 1
T 39 0471 977 719

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Skitouring |
Langlaufski Service
Schlittschuhschleifen

Beratung & Test
Bike Fitting
e-bike Diagnostic Bosch
Boot Fitting
Fußanalyse
Laufanalyse
Druck und Stick
Test e-bike
Schneiderei

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/flagshipbolzano

Meran — Italy

Lauben 270
T 39 0473 211 340

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Langlauf Service

Beratung & Test
Laufanalyse
Boot Fitting
Fußanalyse
Test e-bike
Bikefitting
e-bike Diagnostic Bosch
Schneiderei
Druck und Stick

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/merano

Alpine — Meran — Italy

Lauben 60
T 39 0473 270 724

Lab's
Ski | Skitouring Service

Rent
Klettersteigsets
LVS Geräte
Schneeschuhe

Beratung & Test
Boot Fitting
Fußanalyse
Schneiderei

my.sportler.com/alpinemerano

Trento — Italy

Via Mantova 12
T 39 0461 981 290

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Langlaufski |
Skitouring Service
Schlittschuhschleifen

Beratung & Test
Bike Fitting
Boot Fitting
Fußanalyse
Laufanalyse
Test e-bike
Schneiderei
Druck und Stick
e-bike Diagnostic Bosch

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/trento

Alpine — Trento — Italy

Piazza Cesare Battisti
T 39 0461 260 486

Lab's
Ski | Snowboard | Langlaufski |
Skitouring Service

Beratung & Test
Fußanalyse
Boot Fitting
Schneiderei

my.sportler.com/alpinetrento

Wolkenstein in Gröden — Italy

Mëisules Str. 279
T 39 0471 773 388

Lab's
Ski | Snowboard | Langlaufski Service
Schlittschuhschleifen

Beratung & Test
Fußanalyse
Schuhstestpfad
Boot Fitting

Rent
Ski | Snowboard
Schneeschuhe
Boots
Stöcke

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/selva

Alpine Flagship Store — Bozen — Italy

Lauben 37
T 39 0471 974 033

Lab's
Ski | Skitouring Service

Rent
Klettersteigsets
Gletschersets
Schneeschuhe
BoulderCrashpads
Skitouringski

Beratung & Test
Boot Fitting
Fußanalyse
Schuhstestpfad
Schneiderei

my.sportler.com/alpineflagshipbolzano

Bruneck — Italy

Stadtgasse 47
T 39 0474 556 023

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Langlaufski Service

Beratung & Test
Laufanalyse
Boot Fitting
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike
Fußanalyse
Schneiderei
Druck und Stick

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/brunico

Alpine — Bruneck — Italy

Stadtgasse 48
T 39 0474 552 368

Lab's
Ski | Skitouring Service

Rent
Skitouringski
LVS Geräte
Schneeschuhe

Beratung & Test
Fußanalyse
Kältetest
Bootfitting

my.sportler.com/alpinebrunico

Verona — Italy

Viale del Commercio 1,
San Martino Buon Albergo
T 39 045 878 0985

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Skitouring Service
Langlaufski

Beratung & Test
Boot Fitting
Fußanalyse
Laufanalyse
Druck und Stick
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike

CLICK & COLLECT 


my.sportler.com/verona

Alpine - Verona - Italy

Via Ca' di Mazzè 21
T 39 045 582569

Lab's
Ski | Snowboard | Skitouring Service
Langlaufski

Beratung & Test
Sartoria
Test boulder

CLICK & COLLECT 



my.sportler.com/alpineverona

Calalzo — Italy

Via Stazione 12
T 39 0435 501 083

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard Service
Schlittschuhschleifen

Beratung & Test
Bootfitting

Rent
Schneeschuhe

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/calalzo

Affi — Italy

Centro Commerciale di Affi
Via Giovanni Pascoli 24
T 39 045 626 0479

Lab's
Ski | Snowboard | Langlaufski Service

Beratung & Test
Laufanalyse
Boot Fitting
Fußanalyse
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/affi

Vicenza — Italy

Via Pola 20, Torri di Quartesolo
T 39 0444 267 133

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Langlaufski |
Skitouring Service
Schneiderei

Beratung & Test
Fußanalyse
Laufanalyse
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike
Bootfitting

CLICK & COLLECT 


my.sportler.com/vicenza

Padova — Italy

Via Verga 1, Albignasego
T 39 049 8625 372

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Skitouring Service

Beratung & Test
Fußanalyse
Laufanalyse
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike
Bootfitting
Schneiderei

CLICK & COLLECT 


my.sportler.com/padova

Udine — Italy

Via Nazionale 20, Tavagnacco
T 39 0432 287 284

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Langlaufski |
Skitouring Service

Beratung & Test
Bike Fitting
Fußanalyse
Laufanalyse
Druck und Stick
Schneiderei
Besohlungen
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike
Bootfitting

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/udine

Flagship Store — Treviso — Italy

Via Eroi di Podrute 2, Silea
T 39 0422 362 300

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Skitouring Service

Kletterhalle

CLICK & COLLECT 

Beratung & Test
Bike Fitting
Boot Fitting
Fußanalyse
Laufanalyse
Bike Test
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike
Schneiderei

my.sportler.com/flagshiptreviso

Pordenone — Italy

Via Aquileia 7
T 39 0434 537 200

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Langlaufski |
Skitouring Service

CLICK & COLLECT 

Beratung & Test
Boot Fitting
Fußanalyse
Laufanalyse
Druck und Stick
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike
Bike Fitting
Schneiderei

my.sportler.com/pordenone

Trieste — Italy

Via Giulia 75/3
T 39 040 569 848

Lab's
Bike Service
Ski | Snowboard | Langlaufski |
Skitouring Service

CLICK & COLLECT 

Beratung & Test
Fußanalyse
Laufanalyse
e-bike Diagnostic Bosch
Test e-bike
Bootfitting


my.sportler.com/trieste

Jesolo — Italy

Marina di Venezia Camping Village
Via Montello 6, Punta Sabbioni



Alpine - Arco - Italy

Via Giovanni Segantini 112, Arco
T 39 0464 533068

Beratung
Schneiderei

CLICK & COLLECT 

my.sportler.com/alpinearco

Impressum.

Verantwortlich für den Inhalt: SPORTLER AG Marketing, Enrico-Fermi-Str. 14, 39100 Bozen. Leitung Magaloproduktion: Anna Geier Leitung Shooting: Anna Geier Texte: SPORTLER AG Verantwortliche Einkäufer: Frank Schwarzwälder und Christian Nothdurfter Cover: Salomon/Jordi Saragossa Fotografie Model: Harald Wisthaler Fotografie Produkt: Imprex KG. www.imprex.com Sonstige Fotos: Harald Wisthaler, Fotomaterial diverser Artikellieferanten, www.shutterstock.com. Druck: Elcograf S.p.a., Umschlag gedruckt auf PEFC-zertifiziertem Glanzpapier, Innenseiten gedruckt auf PEFC-zertifiziertem, ungestrichenem Offsetpapier, ein Garantiesiegel für umweltgerechte und verantwortungsvolle Waldwirtschaft. Finishing & Design: Longo AG www.longo.media, Imprex KG. www.imprex.com MAM & eCatalog: www.damgroup.de Comet-Automatisierung, Consulting und special thanks: Uli Finkler, www.gaficon.de Lieben Dank an: Katherina, Francesco, Barbara, Arianna, Maria, Oscar, Raimund, Jochen, Deborah, Sabrina, Bettina, Viola, Tomas, Sabina, Maarian, Miriam, Renate, Alexander, Giulia, Jutta, Ivan, Frank, Raimund, Mattia, Nicola, Sven, Elena, Michaela, Christian N., Mirko, Josef, Karin, Astrid, Christian S., Matthäus, Jakob, Simone, Mara, Judith, Florian, Marlene, Jürgen, Anna und Sabine. Für Farbabweichungen haften wir nicht. Gültig solange der Vorrat reicht. Nicht alle Artikel in allen Stores verfügbar. Die in dieser Ausgabe enthaltenen Angaben wurden nach bestem Wissen und Gewissen erstellt und mit Sorgfalt auf ihre Richtigkeit geprüft. Trotzdem sind alle Angaben ohne Gewähr.



Run on clouds.

Swiss Engineering

no

FOLLOW US!

Für die Leistungssteigerung
mit dem Fuástrag
#SPORTLERbestinthealp
@sportler_bestinthealps

SHORTCUT TO RUNNER'S HIGH.





**SÜDTIROL
ULTRA
SKYRACE**

**28 // 29 // 30
AUGUST 2020**



THE MOST EXTREME EXPERIENCE IN THE ALPS

SÜDTIROL ULTRA SKYRACE
121 KM // 7.554 HM

SÜDTIROL SKYRACE
69 KM // 3.930 HM

SÜDTIROL SKY MARATHON
42,2 KM // 2.863 HM

SÜDTIROL SKY TRAIL
27 KM // 1.067 HM

www.ultraskyrace.it

