

EQUIPMENT

WAS LÄUFERN SPASS MACHT

UNSERE
 TOP
11

DAS MESH-MATERIAL BIETET VIEL
 PLATZ UND PASST SICH KOMFORTABEL
 UND BEQUEM DEM FUSS AN



1 **BROOKS**
ADRENALINE GTS 21
 140 Euro • www.brooksrunning.com

➔ Oft ist die Rede von „Laufschuh-Klassikern“. Der hier ist wirklich einer – es gibt ihn schon seit 1994. Mit dem Adrenaline der Anfangsjahre hat der neue, die 21. Auflage, allerdings nur noch wenig gemein. Selbst gegenüber dem Vorgängermodell gibt es einige entscheidende Veränderungen. Das fängt beim Obermaterial an: Von außen erkennt man keine Nahtstelle, von innen

spürt man keine. Die breite Lasche und der Schuhkragen am Einstieg sind dick gepolstert, die Ferse ist sicher und weich eingebettet und für die Achillessehne gibt es eine Aussparung. Um den Mittelfuß herum spannt sich ein Stretchband: Obwohl der Schuh gefühlt locker am Fuß sitzt, ist die Verbindung zwischen Fuß und Schuh sehr eng und direkt – der Schuh passt sich der Fußform hervorragend an. Das durchgängig in der Mittelsohle verarbeitete „DNA Loft“-Material sorgt für ein gutes Abrollver-

halten und hohen Komfort. Ein „Guiderail“ dient als eine Art Geländer um die Mittelsohle. Insbesondere Fersenläufer spüren dank dieses Elements, wie der Fuß beim Aufsetzen in die Sohle hineinsinkt und dann seitlichen Halt erfährt. Wer neutral abrollt, nimmt es hingegen nicht als störend wahr. Falls Sie also auf eine einsame Insel ziehen und für Ihre Strandrunden nur einen einzigen Trainingsschuh mitnehmen dürfen – den stabilisierenden, sehr komfortablen Adrenaline kann ich empfehlen. *Urs Weber*

2 **WOOLPOWER**
WRIST GAITER 200
 28,90 Euro • www.woolpower.se

➔ Für alle, die im Winter gern Handschuhe tragen, aber dennoch ihre Finger frei haben möchten, sind diese Strickstulpen aus einer Merinowollmischung eine gute Wahl. Dank Prottec-Schlingen auf der Innenseite tragen sie sich flauschig weich und warm. Die Handgelenkswärmer kann man während eines Laufs wunderbar flexibel an das aktuelle Wärmebedürfnis anpassen. Beim Loslaufen zieht man sie bis über die Finger, bei lockerem Tempo reicht die übliche Position über Handteller und Handgelenk. Und wenn's bei zügigem Tempo oder Steigungen mal warm wird, schiebt man sie einfach übers Handgelenk nach oben. Verwendet wurde bei den Stulpen nur Mulesing-freie Merinowolle. *Britta Ost*



PRODUKTE DES MONATS

3 CEP
WINTER RUN BEANIE

24,95 Euro • www.cepsports.com

➔ Mit Mütze laufen? Ohne mich! Das war lange meine Devise. Nicht, dass ich ein besonderes Faible für kalte Ohren hätte oder gesteigerten Wert auf die Präsentation meiner Frisur legen würde. Vielmehr besaß ich einfach lange kein Modell, das mich nicht nervte. Denn die klassische Baumwollmütze saugt sich ja – wenig überraschend – schnell mit Feuchtigkeit voll und tendiert dann dazu, tief in die Stirn zu rutschen. Und sehr funktionale Modelle sitzen oft unangenehm eng am Kopf. Diese Mütze hingegen ist perfekt. Die ausgeklügelte anatomische Passform sitzt wie angegossen. Warum? Weil sie gleichzeitig die Stirn frei hält und die Ohren bedeckt. Hier verrutscht auch bei hohem Tempo nichts. Zum Glück überzeugt aber nicht nur der Schnitt, sondern auch das Material. Im Polyester-Elastan-Mix sammelt sich der Schweiß nicht unangenehm.



Im Gegenteil: Die teilweise aufgeraute Innenseite wärmt zuverlässig, lässt aber genug Platz für Luft, sodass es nicht zum Hitzestau unter der Haube kommt. Zusätzliche Reflektoren vorn und hinten runden das überzeugende Gesamtpaket ab. Fazit: eine rundum empfehlenswerte Mütze zu einem fairen Preis. *Jana Wagner*

4 FLEXFIT
MINI 3ER-SET

40 Euro • www.flexvit.band

➔ Um sein Home-Workout zu intensivieren, sind nicht nur Gewichte, sondern auch die platzsparenden Powerbands von Flexvit praktisch. Da die Bänder speziell kleine Muskelketten trainieren, die bei vielen Sportarten nur eher selten beansprucht werden, verbessert sich die Körperstatik und das Verletzungsrisiko wird gesenkt. Die farbigen Fitmacher sind in unterschiedlichen Längen erhältlich. Besonders die Minis haben mir zum Stärken der Beine gefallen. Ich habe mich immer gern vor Kraft- und Stabilitätstraining gedrückt, jetzt macht es mir sogar ein bisschen Spaß. Die Powerbands sind extrem belastbar und das Gummi ist umwebt, was Hautreizungen vermindert. Ein weiterer Pluspunkt: Sollten die Powerbands bei der Benutzung dreckig werden, ist das kein Problem, sie sind bis 60 Grad waschbar.

Julian Pimat



5 PRIMAVERA
CALENDULAÖL BIO

12,90 Euro (100 ml) • www.primaveralife.com

➔ Ich liebe Produkte, die man vielfältig anwenden kann. Statt einer Bodylotion für jeden Tag, einer fetthaltigen Salbe für gereizte Haut und einer Extra-Creme fürs Baby habe ich also entweder das Mandel-



oder das Calendula-Pflegeöl von Primavera im Bad stehen. Am besten massiert man es nach dem Duschen in die noch feuchte Haut ein. Bei rauen, rissigen oder juckenden Hautpartien, wie man sie durch kalte Winterluft oder zu viel Handdesinfektionsmittel bekommt, wirkt es wahrlich Wunder. Mein Sohn hatte als Baby schorfige und wundete Stellen, die durch das Öl sehr schnell verschwanden. Wem der Geruch nicht zusagt, der kann einfach ein duftendes Öl ganz nach seinem Geschmack dazutropfen, zum Beispiel Lavendel. *Jale Bartholomäus*

6 AIR-UP
TRINKFLASCHE

35 Euro • www.air-up.com

➔ Diese schicke Trinkflasche der Firma Air-Up hat es in sich. Eingefüllt wird normales Wasser, aber durch den aufgesetzten Duft-Pod kann man beim Trinken eine von zahlreichen Geschmacksrichtungen schmecken. Zur Auswahl stehen unter anderem Pfirsich, Limette oder Cola. Das Prinzip ist einfach: Aufgrund der beim Trinken mit eingesogenen Luft wird dem Gehirn ein Geschmack vorgetäuscht. Ich war erstaunt, dass mein Körper sich so leicht manipulieren lässt. Dank der Air-Up habe ich nun kein Problem mehr, über den Tag verteilt genug zu trinken, denn die Flasche hält immerhin 5 Liter Wasser und die verschiedenen Duft-Pods sorgen für eine gelungene Abwechslung. Und das Allerbeste: Beim Trinken nimmt man keine einzige Kalorie in Form von Zucker zu sich. *Julian Pimat*



EQUIPMENT

7 JOE NIMBLE
NIMBLETOES TRAIL ADDICT

180 Euro • www.joenimble.de

➔ Dieser Laufschuh hat eine Geschichtliche. Am Beginn der Story steht die Gründung der Marke Joe Nimble durch Sebastian Bär, Geschäftsführer der seit fast 40 Jahren auf Schuhe mit Zehenfreiheit spezialisierten Bär-Manufaktur. Das nächste Kapitel beschreibt, wie der Trail Addict dank Crowdfunding realisiert wurde. Das Konzept war so überzeugend, dass sich in kürzester Zeit Investoren fanden. Zu

den Innovationen des passionierten Läufers und Schuhentwicklers Bär gehört das flach gestaltete Fußbett: Beim Trail Addict stehen Ferse und Vorfuß auf einem Niveau (0 mm Sprengung). Das muss man mögen oder daran gewöhnt sein, denn die meisten Laufschuhe haben zwischen 4 und 12 mm Sprengung. Das markentypische Konzept der Zehenfreiheit gefällt hingegen auf Anhieb: Dank der asymmetrischen, fußförmigen und hoch konstruierten Zehenbox haben die Zehen viel Platz, um sich aufzuspreizen. Das ergibt vor allem in der Trailver-

sion Sinn: Man hat einen hervorragenden Stand, der durch den famosen Grip der Michelin-Außensohle unterstützt wird. Der Trail Addict macht aber nicht nur auf Trails und im Gelände Spaß, auch ein Stück Straße bringt den Schuh nicht aus dem Konzept. Die Dämpfung ist moderat, das Fußbett sehr komfortabel. Für ganz harte Einsätze gibt es sogar eine spezielle, druckverteilende Einlegesohle. Wie es weitergeht, steht noch nicht geschrieben, aber die Voraussetzungen für eine Erfolgsstory sind da. Ich bin gespannt aufs nächste Kapitel! *Urs Weber*

BEREIT FÜR DEN TRAIL:
 GLATTFLÄCHIGES
 RIPSTOP-OBERMATERIAL,
 SCHNELLSCHNÜRUNG
 UND BEFESTIGUNGSPUNKTE
 FÜR GAMASCHEN



8 BROOKS Momentum Thermal Tight

90 Euro • www.brooksrunning.com

➔ Die Momentum Thermal Tight von Brooks ist die perfekte Winter-Tight für Puristen. Das dichte, innen kuschelig angeraute Material hält auch bei frostigen Temperaturen warm und liegt angenehm auf der Haut. Am besten gefällt mir an der Momentum Thermal Tight jedoch, was sie alles nicht hat: keine Kordel im Bund (wer braucht so etwas bei einer elastischen Tight?), keine Gummierungen an den Beinabschlüssen (ziehen auf der Haut), keine Reißverschlüsse. Trotzdem lassen sich Schlüssel, Geld oder Smartphone sicher verstauen. Das liegt am cleveren Taschendesign. In der kleinen Einschubtasche am hinteren Bund ist dank engem Sitz und kleiner Öffnung von oben ein Rausrutschen des Haustürschlüssels so gut wie unmöglich. Die beiden aufgesetzten seitlichen Taschen halten das Smartphone oder andere flache Gegenstände genauso sicher und wackelfrei. Beim Design setzt sich der Minimalismus fort - zeitloses und grenzenlos kombinierbares Schwarz. Was braucht man mehr? *Britta Ost*

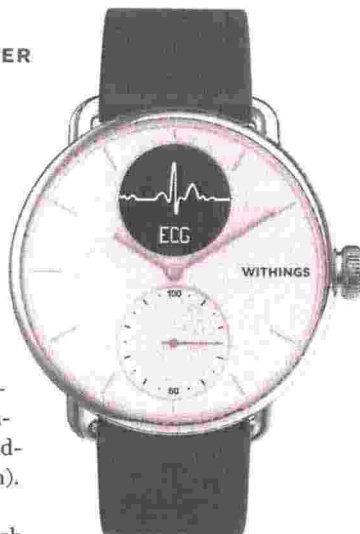


PRODUKTE DES MONATS

9 + 10 WITHINGS
SCANWATCH UND SLEEP ANALYZER

Ab 280 Euro • www.withings.com

➔ Die Scanwatch ist eine Smartwatch, sieht aber überhaupt nicht danach aus – und das macht sie so besonders. Sie hat ein schlichtes, rundes Gehäuse, das es in zwei Größen und mit schwarzem oder weißem Zifferblatt gibt. Neben der analogen Uhrzeit wird unten das tägliche Schrittzahl mit einem Zeiger angezeigt. Das sehr gut ablesbare OLED-Display darüber leuchtet bei Bedarf, etwa bei optionalen Smartphone-Nachrichten oder wenn Funktionen gesteuert und angewählt werden. Das geschieht über den seitlichen Drücker, der zur klassisch reduzierten Optik beiträgt und für eine sehr einfache Bedienbarkeit sorgt. Bei den für die Smartwatch typischen Gesundheits-Apps ist Withings einer der Wegbereiter (siehe unten). Die Uhr bietet viel: Sie zählt Schritte und liefert eine aufwendige Schlafanalyse, misst den Puls am Handgelenk, auch nachts, und erstellt ein Ein-Kanal-EKG oder einen Gesundheitsreport für den Hausarzt. Laut Withings erkennt die Uhr sogar Schlafapnoe und das Risiko von Vorhofflimmern (das könnte ich allerdings beides nicht testen). Beim Laufen muss man allerdings Abstriche machen, denn mangels eigenem GPS ist die Scanwatch auf das gekoppelte Smartphone angewiesen. Sie ist keine Alternative zu einer Läuferuhr, aber eine echte Alternative zu anderen Smartwatches, die oft weniger alltagstauglich sind. Der Scanwatch-Akku hielt im Test über 20 Tage. *Urs Weber*



➔ Guter Schlaf ist wichtig, für Sportler erst recht. Doch während wir Läufer unser Training und inzwischen auch Alltagsbewegungen umfassend aufzeichnen und analysieren, beurteilen wir die Schlafqualität oft nur nach der Dauer. Um sie besser bewerten zu können, bieten viele Sportuhren inzwischen auch ein Schlaftracking an. Mich hat es jedoch immer gestört, beim Schlafen eine Uhr am Handgelenk zu tragen. Sie drückt, wenn man darauf liegt, oder fängt plötzlich an zu leuchten. Auch einen Brustgurt mag ich nachts nicht tragen. Da ist die Schlafanalyse mit der Matte von Withings eine komfortable und genaue Alternative. Die Analyseverfahren und der Auswertungsalgorithmus wurden mit Schlafmedizinern entwickelt. Mit sensiblen pneumatischen Sensoren erkennt die Matte durch die Matratze hindurch Druckunterschiede, die durch Atmung und Bewegung, aber auch den Herzschlag entstehen. Ein Geräuschsensor misst dazu das Schnarchen. Anhand all dieser Werte werden Schlaftiefe und -qualität bestimmt, die Auswertung gibt es morgens auf dem Smartphone in übersichtlichen Grafiken, etwa zu den Schlafphasen (tief, REM, leicht) oder dem Pulsverlauf. Sogar Schlafapnoe, also Atemaussetzer, erkennt der Sleep Analyzer, dazu kann man medizinische Berichte für den Arzt erstellen. Die Analysen sind spannend, ein wenig gemäßregelt fühlt man sich aber auch, etwa wenn die zu lange Zeit zwischen Aufwachen und Aufstehen kritisiert wird. *Britta Ost*



**DIE MATTE WIRD EINFACH
 ZWISCHEN MATRATZE UND
 LATTENROST PLATZIERT UND IST SO
 BEIM SCHLAFEN KAUM ZU SPÜREN**

**11 „LONDON
 ULTRA-
 MARATHON“**

SELBSTVERLAG

8,99 Euro • ISBN: 979-8685506092

➔ Alljährlich im September findet in einem Stadion im Londoner Stadtteil Tooting ein 24-Stunden-Lauf statt. Die Läuferin Fiona Megahan bittet die junge Kriminalkommissarin Kim Stanway, sie bei dem Lauf zu betreuen. Für Kim ist das eine willkommene Ablenkung von ihrer unbefriedigenden Arbeit bei der Mordkommission von Scotland Yard. Sie kann ja nicht ahnen, dass auch bei diesem Ultra-Marathon tödliche Gefahren drohen... Und, sind Sie neugierig geworden? Dieser spannende Thriller von Finn Crawley, der über weite Teile in einem Leichtathletik-Stadion spielt, baut seine Spannung Runde für Runde auf. Nebenbei erhält der Leser tiefe Einblicke in das Gefühlsleben seiner Hauptakteure und in ihre Motivation, bei diesem Extremelauf dabei zu sein. Spannendste Läuferlektüre also, die sehr zu empfehlen ist. *Martin Grüning*

