



FOTO: ANDREAS GONSETH

SCHUHNIVERSUM

Rund 1000 Laufschuhmodelle gibt es weltweit zu kaufen – wie soll man da den Überblick behalten? Wir haben die wichtigsten Fakten zusammengetragen, damit Sie beim Kauf eines neuen Joggingsschuhs die richtige Wahl treffen.

VON MARIUS STAHLBERGER
UND ANDREAS GONSETH

Einer für alle, für alle einen? Ersteres haben die Hersteller schon länger aufgegeben, Letzteres ist aber zum Glück Realität. Die Frage lautet demnach also nicht, ob es einen Schuh gibt, der zu einem passt, sondern vielmehr, wie man die in Betracht kommenden Modelle im riesigen «Schuhuniversum» finden kann.

Der einfachste Weg: Man geht ins Geschäft, lässt sich beraten und vertraut dem Verkäufer. Im spezialisierten Fachgeschäft mit kompetenter Beratung sicher das sinnvollste Vorgehen. Nur – eine einheitliche Beratungsstrategie gibt es nicht, unterschiedliche Ladenkonzepte bringen unter-

schiedliche Beratungsmethoden mit sich. Auch im Sportfachhandel herrscht Zeit- und Verkaufsdruck. Nicht alle können und wollen den gleichen Aufwand betreiben, um ihre Kunden umfassend zu beraten. Im spezialisierten Laufsportfachgeschäft stehen die Chancen auf fachkundige Beratung aber gut.

Viele vertrauen auf technische Errungenschaften wie Laufband- oder Videoanalyse, um den Bewegungsablauf eines Laufsportlers in seinen Einzelheiten zu erkennen und daraus die passenden Ableitungen zu finden. Andere setzen auf die Kompetenz und Erfahrung des Verkaufspersonals, welches mit den alten und abgelaufenen Schuhen der Kunden, einer statischen Fussanalyse und dem geschulten Auge die geeignete Wahl trifft. Eine Bewer-

tung, welche Vorgehensweise mehr Vorteile für den Endkonsumenten bringt, ist schwierig, denn bei der Beratung von Laufschuhen gilt: Die individuelle Kompetenz des Verkaufspersonals ist entscheidend, unabhängig davon, ob technische Instrumentarien in Anspruch genommen werden oder man sich auf das Auge und die Erfahrung verlässt (vgl. Kasten «Die gängigsten Analysemethoden» auf S. 38/39).

Tipps zum Schuhkauf

Damit Sie dem Verkaufspersonal genügend Informationen liefern können, sollten Sie beim Gang ins Geschäft folgendermassen vorgehen:

- Überlegen Sie sich, für welchen Einsatz Sie den Schuh hauptsächlich benötigen. Laufen Sie vorwiegend im Wald, auf Kieswegen, Trampelpfaden oder Teerstrassen? Brauchen Sie einen Schuh fürs Training oder für den Wettkampf? Laufen Sie auch bei schlechtem Wetter im Regen oder Schnee?
- Kaufen Sie die Schuhe nachmittags oder abends. Der Grund: Die Füße schwellen im Verlauf des Tages etwas an.
- Zeigen Sie dem Verkäufer Ihre alten abgelaufenen Laufschuhe. Ein geschultes

Auge kann daraus erkennen, was für ein Typ Läufer Sie sind.

- Lassen Sie vom Verkäufer Ihre Fussform ermitteln, entweder auf dem Fusspiegel oder auf einer Druckmessplatte. Gleichzeitig sieht der Verkäufer, ob Sie schmale oder breite Füße haben oder unterschiedliche Fusslängen. Optional können Sie dazu entweder auf dem Laufband per Videofilm oder mit dem geschulten Auge (oder wenn vorhanden mit einer anderen Analyseform) im oder vor dem Laden Ihren Laufstil ermitteln lassen. Jetzt zeigt sich, ob Sie Vorfuss- oder eher Fersläufer sind und ob Sie normal, zu schwach oder zu stark pronieren.
- Lassen Sie sich eine erste Auswahl Schuhe bringen. Tragen Sie die Socken, mit denen Sie üblicherweise auch laufen. Im Stehen sollte noch rund 1 cm Platzreserve vor den Zehen vorhanden sein. Die Ferse dagegen muss festsitzen.
- Laufen Sie die Schuhe Probe, und zwar mehrere Modelle. Nehmen Sie sich Zeit. Unbedingt draussen und nicht nur fünf Meter im Geschäft. Laufen Sie wenn möglich auch auf- und abwärts, bei Trailsschuhen auch auf Kieswegen, nur so finden Sie heraus, ob der Schuh wirklich passt.

Erweitertes Schuhkonzept

Die Laufschuhhersteller haben ihre Schuhkonzepte in den letzten Jahren kontinuierlich weiterentwickelt. Noch immer stehen zwar die Begriffe dämpfen – stützen – führen im Zentrum des Schuhbaus, doch die «heilige Dreifaltigkeit» des Laufsports gilt schon lange nicht mehr so absolut wie in Zeiten, in denen klobige «Schraubstöcke» an die Füße geschnallt wurden. Flexibilität, Dynamik und Torsion sind neuerdings Schlagworte, die grossgeschrieben werden. Dämpfen, stützen und führen ja, aber nicht ohne die Eigenständigkeit des Fusses zu gewährleisten und ihm genügend Spielraum zu ermöglichen. Salomon spricht von «Beweglichkeit», Brooks von einer eigenen Kategorie «Guidance». Und



FOTO: ZIG

Die finnische Marke Rykä hat sich mit ihren Schuhen ganz auf die Bedürfnisse der Frauen spezialisiert.

alle vom natürlichen Abrollverhalten, welches gewährleistet werden soll.

Für den Endkonsumenten sind die markenspezifischen Begriffsdefinitionen unwesentlich, wenn er den passenden Schuhtyp gefunden hat. Entscheidend sind für ihn letztendlich die Eigenschaften des Schuhs sowie Passform und Komfort. Da liess sich noch einiges optimieren, zum Beispiel mit einem differenzierten Weitensystem, wie das Etonic anbietet. Pro Modell und Grösse stehen bei Etonic vier unterschiedliche Weiten zur Verfügung, womit auch ganz schmale oder ganz breite Füße einen Schuh finden, der wie angegossen sitzt. Allerdings hat ein Weitensystem in der Realität auch seine Tücken. Denn würde ein Händler das ganze Sortiment führen, müsste er bei einem Etonic-Modell viermal mehr Schuhe im Lager stapeln als bei anderen Schuhen. Es kann also durchaus sein, dass einzelne Weiten erst speziell auf Bestellung geordert werden können.

Die Spezialisierung im Laufschuhbau nimmt zu, die grossen Marken führen ein breites und vielfältiges Sortiment, damit sie allen Bedürfnissen gerecht werden können. Rykä hat sich sogar ganz auf die Zielgruppe «Läuferin» spezialisiert, denn Frauen besitzen eine andere Beinache und Fussform als Männer und brauchen daher auch andere Schuhe. Die Spezialisierung hat auch dazu geführt, dass es für regelmässige Läuferinnen und Läufer durchaus Sinn machen kann, zwei oder gar drei Paar Laufschuhe im Wechsel zu tragen je nach Einsatzgebiet (Untergrund, Geländeform) und Trainingsdauer. Schlussendlich wird dadurch jeder einzelne Schuh nicht länger getragen, als wenn man immer mit demselben läuft. Und auch finanziell ergeben sich daraus langfristig keine Mehrkosten.

Variable Lebensdauer

Wenn sich das Obermaterial abzulösen beginnt oder die Aussensohle zu stark abgerieben ist, Sie also schräg in Ihren Schuhen stehen, ist es Zeit für ein neues Paar Laufschuhe. Wenn optisch keine Verschleisserscheinungen zu erkennen sind, beschränkt sich die Lebensdauer eines Laufschuhs auf 700 bis 1000 Kilometer. Theoretisch wäre es zwar durchaus möglich, Laufschuhe mit einer längeren Haltbarkeit zu konstruieren. Einerseits scheitert dies aber am Druck des Marktes, der laufend nach neuen Modellen und Produkten verlangt, und andererseits würde eine solidere Bauweise mit stärkeren Materialien das Ge-

„Bewegung ist meine Leidenschaft, deshalb schütze ich meine Gelenke mit GlucosaminPlus.“

Natascha Badmann, 6-fache Weltmeisterin Ironman-Hawaii



NEU!

A.Vogel

Bewegungsfreiheit.

www.avogel.ch

Spezialfall OL-Schuhe

Haben Sie schon einmal von den Schuhmarken VJ, Silva, Jalas und Olway gehört? Orientierungsläufere sind diese Marken ein Begriff. Denn bei einem OL stehen bezüglich Schuhwahl ganz andere Kriterien im Vordergrund als bei einem Strassenmarathon oder einem Berglauf. Das bestätigt auch das Schweizer Aushängeschild Simone Niggli-Luder: «Für uns OL-Läufer ist es wichtig, dass der Schuh bei allen Witterungsbedingungen möglichst guten Halt gibt. Deshalb haben wir kleine Metallstifte, sogenannte «Dobbs» in unserem Sohlenprofil.» Die Aussensohle eines OL-Schuhs ähnelt einem «Tausendfüssler», wie man sie vom Fussball kennt: Es ist eine Gummi-Sohle mit Noppen daran. Ansonsten erfüllen OL-Schuhe ähnliche Aufgaben wie ein Trailrunning-Schuh. Sie sollten vor Nässe schützen und robust sein. Für OL-Läufer ebenfalls entscheidend ist, dass die Schuhe eine nur sehr dünne Sohle aufweisen und so einen direkten und flachen Bodenkontakt gewährleisten. Dadurch sind OL-Schuhe aber kaum gedämpft und die «harte» und direkte Bauweise führt dazu, dass nicht wenige OL-Läufer über Achillessehnen-Entzündungen klagen. Ein grosses Problem beim Orientierungslauf ist zudem die Gefahr von Misstritten auf Wurzelwegen oder im Unterholz. Dem wird nicht mit eingebauten Stützen im Schuh entgegengewirkt, sondern mit speziellen Bandagen oder Tapeverbänden. Mit der immer häufigeren Verlagerung der Sprint-Disziplinen in Parks und Städte halten mittlerweile auch traditionelle Laufschuhmarken im OL Einzugs.

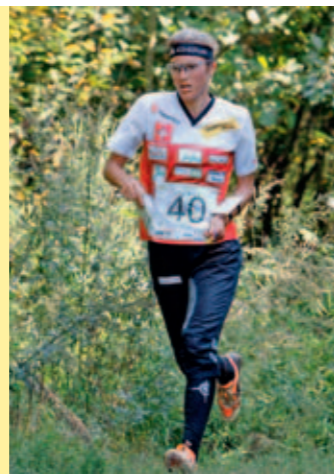


FOTO: KEVSTONE

wicht des Schuhs und auch den Preis erhöhen. Beispiele aus Deutschland (z.B. Lunge-Schuhe) zeigen aber, dass im Moment einzelne Anbieter auf hochpreisige Laufschuhe mit besonderen Qualitätsansprüchen setzen. Ob sich diese Tendenz in unserer schnelllebigen Zeit auch wirklich gegen die asiatische Übermacht durchsetzen kann, ist allerdings fraglich. Folgende Faktoren beeinflussen aktuell die Lebensdauer eines Laufschuhs:

- Asphalt verschleiss den Schuh schneller als weicher (Wald-)Boden.
- Je grösser das Körpergewicht, desto stärker die Abnutzung.
- Der Laufstil beeinflusst die Lebensdauer: Fersenläufer beanspruchen das Material (Dämpfung) stärker als Mittel- und Vorfussläufer.
- Eine dicht geschäumte Zwischensohle, eine abriebfeste Sohle und solides Schaftmaterial wirken sich positiv auf die Lebensdauer aus. Leichtgewichtige Wettkampffinken weisen eine geringere Lebensdauer auf als robuste Allroundschuhe.
- Nicht nur die Distanz, auch das Alter der Schuhe beschränkt deren Lebensdauer.

Wie intelligent können Schuhe sein?

Heutzutage wird in einen Laufschuh immer mehr Technik verpackt – mittlerweile sogar Computertechnik. 2004 kam mit dem adidas 1 ein erster Laufschuh mit «intelligenter Dämpfung» auf den Markt. Ein Sensor erfasst die Daten über das Ausmass der Dämpfung (1000 Messungen pro Sekunde) und leitet diese an einen in der Sohle eingebauten Mikroprozessor weiter. Dieser berechnet, ob die Dämpfung für die aktuelle Belastung zu weich oder hart ist, und gibt den Befehl für Anpassungen durch. So wird das Dämpfungselement entweder (mechanisch) gestreckt für einen längeren Federweg, oder aber zusammengezogen, um den Schuh härter zu machen. Der zumindest bezüglich Dämpfung perfekte Schuh in jeder Lage? Mit der Dämpfung alleine kann man den Bedürfnissen des Laufsportes nicht gerecht werden und noch lassen sich die fantastischen Eigenschaften des menschlichen Fusses nicht einfach so in eine Technik verpacken. Der Fuss fühlt – Technik hingegen nicht. Wie soll ein Sensor erkennen, ob die Muskulatur des Läufers noch leistungsfähig ist oder nicht?

Der adidas 1 schaffte den Durchbruch (noch) nicht, in der Schweiz war er gar nie erhältlich. Ein wichtiger Problempunkt: Elektronik bringt immer auch Gewicht in einen Schuh und der Komfort und das Gewicht sind wesentliche Kaufargumente für einen potenziellen Käufer. Dennoch versucht sich adidas mit dem adidas 1 smart ride noch einmal als Visionär. Und mit 385 Gramm ist der smart ride gewichtsmässig im Bereich normaler Laufschuhe angesiedelt. Ob der Schritt in die Zukunft auch ein Schritt in die richtige Richtung ist, wird sich weisen.

FOTO: ZVG



Richtige Pflege verlängert die Lebensdauer

Auch Laufschuhe können gepflegt werden. Folgende Punkte sollten Sie beachten:

- Schuhe nach jedem Training in einem trockenen, gut belüfteten Raum lagern.
- Schuhe nicht bei zu grosser Hitze lagern, das verringert die Lebensdauer, denn der Leim könnte sich lösen.
- Schuhe nicht mit Seife und anderen Reinigungsmitteln säubern, das greift das Schuhmaterial an. Das Obermaterial könnte porös werden, die Sohle brüchig. Eine Wasserreinigung mit Bürste oder Schwamm genügt vollauf.
- Bei starker Durchnässung Einlegesohle oder Einlage herausnehmen und den Schuh zum schnelleren Trocknen mit Zeitungen ausstopfen. Zeitung von Zeit zu Zeit auswechseln.
- Laufschuhe gehören nicht in die Waschmaschine! Wärme und Waschmittel verringern die Lebensdauer der Laufschuhe.
- Bei unangenehmen Gerüchen Schuhdeos oder -puder benutzen. Diese haben eine antibakterielle Wirkung.

Trotz guter Beratung kann es sein, dass man nach dem Kauf und dem ersten Training feststellt, dass man eben doch den falschen Schuh gekauft hat. Was tun? Rückgabegarantien gibt es nur bei Materialdefekten (z.B. wenn das Obermaterial reisst oder sich die Sohle löst) oder speziellen Aktionen (adidas hat in den letzten Jahren oft mit einer Rückgabegarantie geworben). Allerdings wird Ihnen – vor allem wenn Sie Stammkunde sind und nicht bereits mehrere Trainings mit den neuen Schuhen absolviert haben – das Fachgeschäft in den meisten Fällen einen Umtausch ermöglichen.

Schweizer revolutionieren Sportmarkt



Running- und Bike-Beleidung, die gezielt Schweiß auf der Haut hält. Shirts, die Hitze reflektieren. Hemden mit Rucksack-Polstern. Socken mit Belüftungssystem.

Die Mannschaft der Wollerauer X-Technology R+D Swiss um Entwicklungs-Chef Prof. Bodo Lambertz revolutioniert mit seinen Marken X-BIONIC® und X-SOCKS® den Sportmarkt. Die Schweizer entlarven falsche Produktversprechen grosser Marken, offenbaren Funktionswäsche, die die Haut trocken hält, als Unsinn und nutzen dagegen gezielt den Kühleffekt von Schweiß auf der Haut zur Leistungssteigerung. Die Wissenschaft belegt dieses Konzept der Schweizer. Auf der Grundlage bionischer Forschungen hat X-BIONIC® Shirts entwickelt, die nach dem Vorbild des Wüstenfuchses Fennec die



X-Technology Chief-Entwickler Prof. Bodo Lambertz

Hitzestrahlung reflektieren oder eine Wetterschutzjacke, die auch bei grosser Anstrengung innen trocken bleibt. Hier dient die Hautatmung des Lurches als Vorbild aus der Natur. X-SOCKS® hat die Sportssocke neu erfunden. Ein Lüftungskanal, der den Fuß trocken hält, eine integrierte Bandage, die den Knöchel stabilisiert, ein

ganzes System abgestimmter Protektoren, die den Fuß schützen, schaffen eine völlig neue Kategorie von Sportssocken, die weltweit durch Patente geschützt sind. Über 200 internationale Auszeichnungen und Testsiege dokumentieren den enormen Erfolg der Schweizer Entwicklungen. Mehr als 30 Nationalmannschaften vertrauen auf die Produkte mit dem X, die in 35 Ländern verkauft werden. Die Denkfabrik aus dem schweizerischen Wollerau ist weltweit gefragt und entwickelt Produkte für Premium-Marken, wie Gore Bikewear und Gore Runningwear, Head, Dainese und andere, die nicht genannt werden möchten.

Das international ausgezeichnete X-BIONIC® Fennec Running Shirt reflektiert Hitzestrahlung, kühlt wirkungsvoll und reguliert das Körperklima.

Laufen ohne Blasen

Blasen und Abschürfungen sind passé. Das innovative Konzept der Schweizer Marke X-SOCKS® stützt den Fuß und schützt ihn vor Blasen, Druck- und Scheuerstellen.

Funktionssocken weltweit extrem erfolgreich, was zahlreiche internationale Auszeichnungen und Testsiege eindrucksvoll bestätigen.

Barfuß haben wir immer trockene Füße. So sind sie extrem widerstandsfähig gegen Blasen und Verletzungen. Daher hat X-SOCKS®, Wollerau, ein einzigartiges patentiertes Socken-Belüftungssystem entwickelt, das den Fuß im Schuh trocken hält. Die Elastizität des Fußgewölbes pumpt bei jedem Schritt feuchte und überhitzte Luft über einen speziell gestrickten Kanal aus dem Schuh und saugt frische Luft hinein. Die gleichfalls patentierte integrierte X-Cross®-Bandage stabilisiert und schützt den sensiblen Knöchelbereich, während ein ganzes System sportartspezifischer Protektoren Belastungen vom Fuß fern hält. X-SOCKS® ist mit seinen revolutionären

X-SOCKS® Run-Energizer™

laufen 7-8/2007 «Energiebolzen mit vielen Vorteilen.» (X-SOCKS® Run Energizer)

TOP TIPP RUNNERS 01/2007 «...hervorragende Passform.» (X-SOCKS® Speed One Lady)

Trockene Haut ist tödlich

Ein rohes Ei ist nach 20 Minuten in der Sauna hart gekocht. Wir überstehen diese Zeit relativ gut. Warum? Weil wir schwitzen. Der verdunstende Schweiß kühlt unseren Körper. Dieses Wissen setzen die Schweizer Entwicklungsexperten um Prof. Bodo Lambertz von der X-Technology R+D Swiss, Wollerau, in ihrer X-BIONIC® Funktionswäsche als einzige konsequent um. Die übrigen Hersteller versprechen, die Haut trocken zu halten. Das ist aber Unsinn. Zu schwitzen ist das effektive Kühlsystem unseres Körpers. Die X-BIONIC®-Wäsche optimiert diesen natürlichen Prozess. Mit seinem patentierten 3D-BionicSphere®-System gelingt es X-BIONIC® einerseits bei Anstrengung über Abstandhalter einen dünnen Schweißfilm auf der Haut zu belassen und überflüssigen Schweiß in die großflächigen, bis zu 8 mm starken 3D-gestrickten Depotnischen zu transportieren. Die Folge: effektive Kühlung. Kommt der Körper zur Ruhe, bildet die dort eingeschlossene Luft nach einer kurzen Übergangsphase eine wirkungsvolle Isolationsschicht. X-BIONIC®-Funktionswäsche kühlt, wenn du schwitzt und wärmt, wenn du frierst. Das bedeutet: mehr Leistung ohne Doping.



Das Ei in der Sauna wird gekocht (stirbt), der menschliche Körper nicht, weil er schwitzt.

Die wichtigsten Analysemethoden

Fussabdruck/Fusspiegel

Mittels Fussabdruck oder eines Fussspiegels, auf dem man barfuss steht, kann der Fusstyp bestimmt werden.

- + Sehr einfach durchzuführen, beispielsweise auch für Kunden mit aktuellen Schmerzen.
- + Für den Laufschuhexperten bietet der Fussabdruck erste Hinweise, die Auswahl der in Frage kommenden Modelle kann bereits stark eingeschränkt werden.
- + Der statische Abdruck ist für den Orthopäden elementar.
- + Auf dem Fusspiegel kann man mit lockeren Kniebeugen bereits erkennen, ob man mit den Knien in der Achse ausweicht und wie sich die Kräfte an den Fusssohlen während der Bewegung verschieben.



- Vom Verhalten im Stehen kann man nur bedingt auf die dynamische Laufbewegung schliessen.
- Für eine umfassende Bewegungsanalyse reicht eine statische Analyse nicht aus.

Optische Analyse

Der Kunde läuft die infrage kommenden Schuhmodelle unter Beobachtung des Verkaufspersonals.

- + Ein routinierter Verkäufer erkennt und analysiert den ganzheitlichen Bewegungsablauf relativ schnell und erkennt die Schwachstellen. Auch der Oberkörper, eine Hüftrotation oder sogar die Armhaltung können sich auf das Laufverhalten auswirken.
- + Schnelles und einfaches Analyseverfahren ohne grossen Aufwand.



- Grosse Erfahrung notwendig, damit auch wirklich die passenden Schlüsse gezogen werden.
- Das menschliche Auge hat keine Zeitlupe und sieht Dinge nicht, die auf dem Videoband verlangsamt dargestellt werden können.
- Je nach Standort des Geschäftes ist keine geeignete «Teststrecke» vorhanden.
- Bei schlechtem Wetter sind die Möglichkeiten eingeschränkt, die Schuhe draussen testlaufen zu können.
- Keine langfristige Erfassung und Speicherung der Daten möglich.

Videoanalyse

Bei einer Videoanalyse läuft der Kunde auf einem Laufband (ohne und mit Schuhen) und wird idealerweise von hinten und vorne gefilmt.

- + Eine Videokamera liefert bis 200 Bilder pro Sekunde und macht Details sichtbar, die dem menschlichen Auge verborgen bleiben.
- + Die Bilder barfuss oder mit verschiedenen Schuhmodellen lassen sich mit entsprechender Software (z. B. Dartfish) übereinanderlegen und so direkt miteinander vergleichen.
- + Der Laufstil kann bei verschiedenen Tempi analysiert werden.
- + Der Kunde sieht sich selber laufen und erhält ein Aha-Erlebnis.
- + Die Daten lassen sich speichern und bei einer nächsten Analyse wieder abrufen.



FOTOS: ANDREAS GONSETH, ZVG

- Der Laufstil auf dem Laufband ist (vor allem für ungeübte Laufbandläufer) anders als draussen.
- Ein Laufband ist gedämpft, entsprechend bewegt man sich anders, als wenn man auf härterem Untergrund läuft.
- Oft werden nur die Bewegungen des Fusses, allenfalls der Knie gefilmt.
- Benötigt viel Platz und ist zeitaufwendig und teuer. Nicht alles wird von Krankenkassen übernommen.
- Es ist nicht jedermanns Sache, im Geschäft vor Publikum zu laufen.

Achillex

Die Achillex-Manschette wird am Fuss montiert. Sie misst 400-mal pro Sekunde das Abrollverhalten des Fusses.

- + Die Analyse kann im Freien stattfinden, man läuft nicht auf einem ungewohnten, dämpfenden Laufband.
- + Die Analyse ist bedienerfreundlich und in der Praxis einfach durchzuführen.



- Bei fehlerhafter Montage sind falsche Resultate die Konsequenz.
- Wird nur einseitig gemessen, die Analyse hat daher nicht zwingend für beide Seiten Gültigkeit.
- Bewegungen von den Knien an aufwärts werden nicht berücksichtigt.

Weitere technische Analyseverfahren

- Druckmessplatte:** Mittels Computertechnik wird die Druckverteilung auf die Fusssohle gemessen.
- Kraftmessplatten:** Kraftmessplatten messen Bodenreaktionskräfte.
- Elektromyographie/EMG:** Mittels Elektroden wird die muskuläre Arbeit gemessen.

Mehr Details zu den möglichen Analysemethoden mit ihren Vor- und Nachteilen können unter www.fitforlife.ch gratis eingesehen werden (auf Button «Special Laufschuhe» klicken und dann auf Artikel «Analysemethoden»).

ANZEIGE

FITforLIFE-Dossiers

Zusätzliche Informationen über Lauftechnik, Material und Training finden Sie reich bebildert auf 32 Seiten in den FITforLIFE-Dossiers.

Bestellen Sie jetzt ihr gewünschtes kostenloses Exemplar!

Trailrunning

Wenn Frauen laufen

Laufen leicht gemacht

Marathon leicht gemacht

Dossier-Bestellung:
Die informativen und reich bebilderten A5-Dossiers können jederzeit einfach mit einem frankierten Rückantwortcouvert (Fr. 1.10) bestellt werden unter: FIT for LIFE, Neumattstrasse 1, Dossier... (Namen des Dossiers angeben), 5001 Aarau.
Die Dossiers können auch auf www.fitforlife.ch eingesehen und heruntergeladen werden.

ANZEIGE

Langlaufkurse in Pontresina und Finnland mit Karin und Markus Fährndrich-Thomas

FährndrichSPORT

7504 Pontresina · Tel. 081 842 71 55 · Fax 081 842 69 52 · faehndrich.sport@bluewin.ch

www.faehndrich-sport.ch

PONTRESINA
SPORT HOTEL

HOTEL ALLEGRA

Schweizerhof
PONTRESINA

B
adla

SALOMON

ATOMIC

MADSHUB

ROSSIGNOL