Auf der Suche nach dem perfekten Schuh

So, wie auf jeden Topf ein Deckel passt, gibt es auch für jeden Fuss den passenden Laufschuh. Damit man aus der Fülle des Angebots aber die richtige Wahl treffen kann, sollte man nicht nur auf Optik und Farbe schauen, sondern seine Fussform, Beinstatik und seinen Laufstil kennen. Denn jeder Mensch läuft anders.

VON ANDREAS GONSETH UND MARIUS STAHLBERGER

Laufen ist gleichbedeutend mit einer zyklischen und rhythmischen Bewegung, bei der sich einen Moment lang beide Füsse in der Luft befinden. Das ist aber auch schon fast alles, was regelmässig Laufende an Gemeinsamkeiten aufweisen. Der Rest ist individuell von Läuferin zu Läufer unterschiedlich. Das Wichtigste, um sich den passenden Laufschuh kaufen zu können, ist daher das Wissen um seine persönlichen Eigenheiten.

Stehen Sie auf einem gesunden, normalen Fuss? Oder auf einem Knick-, Spreiz-, Platt- oder Hohlfuss? Auf X- oder O-Beinen, landen Sie auf der Ferse oder dem Vorfuss? Rollen Sie den Fuss natürlich und gleichmässig ab oder knicken Sie übermässig nach innen ein? Noch nie drauf geachtet? Dann wird es höchste Zeit, Ihnen einen Überblick zu verschaffen über die wichtigsten Faktoren, welche sich auf die Schuhwahl auswirken. Ziel eines jeden Läufers muss es sein, denjenigen Schuh zu finden, der ihn in seinem individuellen Laufverhalten optimal unterstützt. Doch alles schön der Reihe nach. Beginnen wir bei den Füssen.

Frauen mit X-, Männer mit O-Beinen

Die Fussanatomie findet ihre Unterschiede bereits im Geschlecht. Frauenfüsse sind im Bereich der Ferse und des Mittelfusses schlanker, haben einen höheren Rist, einen tiefer liegenden Knöchel und der Vorfuss ist relativ zur Länge etwas breiter. Dazu kommt, dass Männer schwerer sind und deren Füsse deshalb höheren Belastungen ausgesetzt sind (was sie aber mit stärkeren Muskeln ausgleichen können). Frauen haben zudem ein breiteres Becken als Männer, was sich in der Beinachsenstellung widerspiegelt: Frauen tendieren zu X-Beinen, Männer eher zu O-Beinen. Eine zu grosse Abweichung einer normalen, geraden Beinstellung ist nicht nur für die Knie ungesund, sondern kann auch Folgen für die Fussstellung haben, denn diese widerspiegeln häufig die Beinachsenstellung. Ein Knickfuss ist oft mit einer X-Bein-Stellung kombiniert, der männliche Hohlfuss steht häufig in Zusammenhang mit einem O-Bein. Grundsätzlich lassen sich die fünf unterschiedlichen Fussformen Normalfuss, Senk-/Plattfuss, Knickfuss, Spreizfuss und Hohlfuss unterscheiden (vgl. Kasten «Die 5 Fussformen»).

Unterschiedliche Fussformen sowie Fuss- und Beinstellungen rufen andere Belastungen von Muskeln, Sehnen, Bändern und Knochen hervor. Daher sollten sie bei der Schuhwahl analysiert werden. Als alleiniges Kaufargument taugen sie allerdings nur bedingt, denn die Stärken – bzw. im Laufsport eben leider oft die Schwächen – des Fusses sind weniger die statischen als vielmehr die dynamischen Fähigkeiten. Vom einen aufs andere zu schliessen wäre falsch. Wer gerade, gesund und ohne augenfällige Fehlstellung auf seinen Füssen steht, muss noch lange nicht einen sauberen, unproblematischen Laufstil haben. Es gilt aber auch umgekehrt: trotz krummer Beine und ungewohnter Körperhaltung kann man gesund, harmonisch und schnell laufen.

Hinten oder vorne?

Die Dynamik des Laufens äussert sich in der Vielfalt der möglichen Laufstile (vgl. Kasten «Der Laufstil S. 29»). Auch diese sind so individuell wie die Charaktereigenschaften der Menschen, die laufen. Dennoch sind einige Gemeinsamkeiten vorhanden. Grundsätzlich unterscheidet man beim Laufen zwei Phasen: die Schwungphase und die Stützphase.

Als Schwungphase wird derjenige Abschnitt bezeichnet, bei dem der Fuss keinen Bodenkontakt hat. Für einen schnellen und ökonomischen Laufstil braucht es eine optimierte Schwungphase. Profis wenden viele Stunden auf, um diese Bewegung aus technischer Sicht zu optimieren. Einem Schuh hingegen stellen sich in dieser Phase noch keine grossen Anforderungen und er hat nur eine Aufgabe zu erfüllen, unabhängig vom Laufstil: er sollte möglichst leicht sein, damit für diese Pendel-Bewegung von hinten nach vorne keine grosse Kraft aufzuwenden ist.

Die Stützphase beträgt je nach Laufstil etwa zwei bis drei Zehntelsekunden. In diesem kurzen Moment des Bodenkon-

Die 5 Fussformen

Normalfuss. Der gesunde Fuss besteht aus zwei nahezu senkrecht zueinander stehenden Fussgewölben. Das Quergewölbe (oder vorderes Fussgewölbe) spannt sich hinter dem Zehengrundgelenk vom Gross- zum Kleinzehen. Das Längsgewölbe besteht aus einem inneren und einem äusseren Stützbogen. Das Innere Gewölbe führt von der Ferse zum Grosszehengrundgelenk und ist stärker gebogen als das Äussere, welches zwischen der Ferse und dem Kleinzehengrundgelenk spannt. Das Ganze wird gehalten durch Muskeln, Sehnen und Bandapparat und kann bei gewährleisteter Funktionstüchtigkeit beim Laufen eine wichtige Stossdämpferfunktion übernehmen.

Hohlfuss. Der Hohlfuss ist gekennzeichnet durch einen hohen Rist, überstreckte Zehen und ein stark überspanntes Längsgewölbe. Das Dämpfungssystem ist beeinträchtigt, weil die Strukturen versteift sind und zu wenig nachgeben.

Senkfuss, Plattfuss. Bei Senkfüssen ist das Längsgewölbe, aber auch das Quergewölbe abgeflacht. Der Fuss knickt ein und der Knöchel auf der Innenseite steht heraus. Im Extremfall setzt die Innenseite des Fusses komplett am Boden auf, dann ist von einem Plattfuss die Rede. Senk- und Plattfüsse entstehen durch eine zu schwache Fussmuskulatur.

Knickfuss. Beim Knickfuss liegt eine Fehlstellung des Fusses vor. Der Fuss weist ein nach innen abknickendes Fersenbein auf. Ein Knickfuss steht meist in Verbindung mit einem abgeflachten Längsgewölbe und tritt häufig in Verbindung mit einem Senkfuss auf.

Spreizfuss. Beim Spreizfuss stützt das Quergewölbe zu wenig, es sinkt in der Mitte ab, dadurch weichen die Mittelfussknochen auseinander. Spreizfüsse entstehen nicht durch fehlende Fusskraft, sondern durch das Tragen zu enger oder zu kurzer Schuhe oder durch Schuhe mit hohen Absätzen. Spreizfüsse verursachen oft einen Hallux valgus (Hammerzehe; Schiefstand der Grosszehe), bei dem schmerzhafte Entzündungen entstehen können.

FOTOS: ANDREAS GONSETH

Frauenfüsse sind im Bereich der Ferse und des Mittelfusses schlanker und haben einen höheren Rist, deshalb sind die Frauenmodelle bei den Laufschuhen auch anders konstruiert als herkömmliche Männermodelle.

Vorfuss- oder Fersenlauf?

Die Thematik «Vorfuss- oder Fersenlaufen?» führt immer wieder zu hitzigen Diskussionen unter Laufspezialisten. Beim Mittel-/Vorfusslaufen erfolgt die Landung auf dem Mittel- oder Vorfuss, wobei die körpereigenen Dämpfungsmechanismen der Muskulatur, Sehnen und Gelenke eingesetzt werden. Deshalb wird dieser Laufstil auch «aktives Laufen» genannt. Der Bewegungsablauf entspricht dem natürlichen Barfusslaufen auf einer Wiese oder im Sand. Leichtathletik-Profis auf der Tartanbahn laufen vorwiegend über den Mittel- oder Vorfuss. Ein solcher Laufstil benötigt allerdings eine gute Koordination, und er ist für ungeübte Läufer weitaus Kräfte raubender als das Fersenlaufen, bei dem man sich passiv über die Ferse auf den Boden «fallen» lässt. Gerade für Hobbyläufer ist es ohne spezifisches Training praktisch unmöglich, längere Distanzen auf dem Vorfuss laufend zu absolvieren. Eine Untersuchung beim Halbmarathon 2004 in Sapporo ergab, dass lediglich 1 Prozent aller Teilnehmer auf dem Vorfuss lief. 24 Prozent landeten auf dem Mittelfuss und drei Viertel waren Fersenläufer. Obwohl Vorfusslaufen grundsätzlich schneller ist und dem natürlichen Bewegungsablauf entspricht, laufen viele jahrelange Fersenläufer ohne gesundheitliche Probleme – und dies vor allem über längere Distanzen erstaunlich schnell. Die Frage nach dem «besten» Laufstil kann daher so gar nicht beantwortet werden. Ideal ist bezüglich passenden Laufstils ein Kompromiss, bzw. die Fähigkeit, je nach Untergrund, Laufdauer und physischer Verfassung die unterschiedlichen Laufstile miteinander kombinieren zu können. Bergauf ist Vorfusslaufen naheliegend, bergab ein Abrollen über die Ferse. *go*

takts muss der Schuh diverse Aufgaben erfüllen. Man spricht von einer vorderen und einer hinteren Stützphase oder auch von drei Abschnitten, differenziert in Fussaufsatz, Mittelstütz und Abstoss.

Beim Fussaufsatz, dem allerersten Bodenkontakt, stellt sich bereits die Gretchenfrage: Wo und wie trifft der Fuss auf dem Boden auf? Auf dem Vorfuss- oder der Ferse? Oder irgendwo in der Mitte? Je nach dem wird das Abrollverhalten des Fusses beeinflusst und damit auch die Anforderung an den Laufschuh. Setzt man mit dem Vorfuss auf, kommen die körpereigenen Dämpfungsmechanismen gesamthaft zum Tragen, der ganze Muskel- und Sehnenapparat des Läufers wirkt dann als eigentlicher Stossdämpfer und federt den Aufprall ab (vgl. Kasten «Vorfuss- oder Fersenlauf»). Bei Fersenläufern hingegen – oft erfolgt der Bodenkontakt mit beinahe durchgestreckten Beinen – wirkt der Aufprall ungefiltert auf die mechanischen Strukturen. Schuhe von Fersenläufern müssen daher im Fersenbereich besser und stärker gedämpft sein, da die menschliche Ferse von Natur aus nicht dazu konstruiert ist, um das zwei- bis dreifache Körpergewicht abzufangen.

Ob Vorfuss- oder Fersenlauf: Nach dem Fussaufsatz folgt das Abrollen gegen innen, was als natürliche Pronationsbewegung bezeichnet wird. Die Anatomie des Fusses spielt dabei eine entscheidende Rolle und gut auftrainiert vermag ein Fuss Erstaunliches zu leisten, denn funktionierende Längs- und Quergewölbe sind sehr belastungsfähig. Verkümmerte Fussstrukturen hingegen sind schnell überfordert und müssen vermehrt vom Schuh unterstützt werden.

Wenn der Fuss keine natürliche Pronationsbewegung ausführt, sondern übermässig nach innen knickt, spricht man von einer so genannten Überpronation (vgl. S. 30). Das Gegenteil der Überpronation ist die Supination, bei welcher der Fuss nach dem Aufprall über die Aussenkante abrollt. Supinierende Läufer sind die Ausnahme und werden vermutlich auch deswegen von den Schuhproduzenten zu wenig berücksichtigt. Supinierer haben daher grösste Mühe, passende Laufschuhe zu finden. Im Falle einer Überpronation muss der Fuss in seiner Bewegung innen gestützt werden. Zahlreiche Läufer brauchen eine solche Hilfe. Die Wirkung dieser medial angebrachten Stützen des Fusslängsgewölbes kann mit unterschiedlichen Härtegraden des Zwischensohlenmaterials differenziert wer-

Paradoxon Dämpfung

Physikalisch bedeutet dämpfen, dass in kürzester Zeit kinetische Energie vernichtet (laut Energieerhaltungssatz: umgewandelt) werden muss. Je tiefer man in die Zwischensohle einsinkt, desto mehr Energie wird vernichtet und je effektiver die Dämpfung, desto komfortabler wird der Aufprall abgebremst. Dieser subjektive spürbare Komfort macht den Läufer aber langsamer, denn es gilt der Grundsatz: Weniger Dämpfung macht schneller. Sprinter laufen deshalb in pickelharten Schuhen mit null Dämpfung, die Sohle ist ultrasteif für eine direkte Kraftübertragung. Sprinter brauchen auch keine Fersendämpfung, weil sie den Rückfuss gar nie oder nur ganz kurz aufsetzen. Die Mehrheit der Läufer hingegen landet auf der Ferse und braucht deshalb eine gute Fersendämpfung, um die hohen Belastungen während eines Marathons aushalten zu können. Die optimale Zielsetzung einer Laufschuh-Dämpfung ist daher paradox: Sie muss die auftretenden Kräfte vermindern und gleichzeitig den Energieverlust so gering wie möglich halten. So viel Dämpfung wie nötig – so wenig wie möglich, lautet die Devise und dies nicht nur aus Gründen der Laufgeschwindigkeit. Denn mittlerweile ist bekannt, dass ein Zuviel an Dämpfung die ungünstigen Hebelarme vergrössert und so zu Beschwerden am Bewegungsapparat führen kann (vgl. FIT for LIFE 9/08 S. 26 oder im Internet unter www.fitforlife.ch (auf den Button «Laufschuhe» klicken und dann auf den Artikel «Geschichte der Laufschuhe»). *mst*

FOTOS: ANDREAS GONSETH

Männer tendieren zu O-Beinen und Hohlfüssen, Frauen hingegen zu X-Beinen und eher Knickfüssen.

Der Laufstil

Mittel-/Vorfusslaufen
Beim Mittel-/Vorfusslaufen erfolgt die Landung auf dem Mittel- oder Vorfuss, wobei die körpereigenen Federungs- und Dämpfungsmechanismen der Muskulatur, Sehnen und Gelenke eingesetzt werden. Deshalb wird dieser Laufstil auch «aktives Laufen» genannt.

Fersenlauf
Beim Fersenlaufen erfolgt ein passives «Sich-in-den-Schritt-hineinfallenlassen», wobei der Fuss mit der Ferse zuerst den Boden berührt. Die körperlichen Belastungen sind etwas grösser als beim Vorfusslaufen, dennoch gibt es eine Vielzahl von – langjährigen – Fersenläufern, die keinerlei körperliche Probleme verspüren.

Barfusslaufen
Beim Barfusslaufen, dem natürlichen Laufstil, erfolgt die Landung des Fusses automatisch auf dem Mittel- oder Vorfuss, weil ein ungedämpfter Aufprall auf der Ferse zu schmerzhaft wäre. Barfusslaufen auf einer Wiese oder auf der Finnenbahn ist ein ideales Krafttraining für die Fussmuskulatur.

den. Eine Problematik der medialen Abstützung ist, dass die Härte des Materials im Laufe der Zeit abnimmt und auch die Temperatur die Konsistenz beeinflusst. Fällt die Aussentemperatur unter den Gefrierpunkt, kann die Härte des Zwischensohlenmaterials zunehmen. Ein Laufschuh vermittelt deshalb im Winter ein anderes Laufgefühl als im Sommer. Eine weitere Schwierigkeit ist der Umstand, dass ein Läufer nicht immer die gleiche Unterstützung benötigt. Zu Beginn eines Marathons mit noch voll leistungsfähiger Fussmuskulatur ist die benötigte Unterstützung geringer als nach zwei Stunden Anstrengung, wenn die Muskeln müde geworden sind.

Wichtige Torsion beim Abstoss

Lange Zeit vernachlässigt beim Laufschuhbau wurde die Abstossphase. Die Dauer des gesamten Bodenkontaktes setzt sich in etwa aus 20 Prozent Landephase, 30 Prozent Mittelstützphase und 50 Prozent Abdruckphase zusammen. Diese Zahlen belegen, dass der Abstoss eine sehr wichtige Rolle einnimmt. Beim Abdrücken des Fusses erhebt sich dieser auf den so genannt ersten Strahl. Dieser umfasst Grosszehe, den ersten Mittelfussknochen, die innere Reihe der Fusswurzelknochen, Sprung- und Schienbein. Bei der Aufrichtung des Fusses verdreht sich der Fuss. Der Rückfuss rotiert nach innen, die äusseren Zehen heben sich vom Boden ab. Diese Verwringung des Fusses, die so genannte Torsion, verleiht dem Fuss Stabilität, indem Muskeln und Bänder eine höhere Vorspannung erhalten. Ein guter Laufschuh lässt die Torsion des Vorfusses zum Rückfuss zu. Die Entkoppelung von Vor- und Rückfuss war daher ein Meilenstein in der Geschichte der Laufschuhherstellung.

Damit ein Kunde im unübersichtlichen Laufschuhangebot leichter denjenigen Schuh findet, der seinen Bedürfnissen gerecht wird, werden die Laufschuhe in unterschiedliche Kategorien eingeteilt. Obwohl einzelne Hersteller und Fachhändler zum Teil eigene Kategorien definieren (Cushioning, Stability, Guidance, Bewegungskontrolle), hat sich im Allgemeinen die Einteilung in folgende fünf Laufschuhkategorien bewährt.

Die Fussbewegung

Normaler Bewegungsablauf

1. Aufsetzen des Fusses
   - entweder mit der Ferse in Neutral- oder Supinationshaltung (Aussenkante berührt zuerst den Boden) oder
   - mit dem Vorfuss (in Höhe Kleinzehen-Grundgelenk) in Supinationshaltung

2. Danach erfolgt die natürliche Pronationsbewegung des Fusses in der Standphase bis in die Mittelstellung (Neutralstellung), gegebenenfalls auch darüber hinaus.

3 4 Nach der Abrollbewegung des Fusses erfolgt das Abstossen über das Grosszehengrundgelenk (Pronationshaltung des Fusses).

Der beschriebene Bewegungsablauf dient der notwendigen Dämpfung mit den körpereigenen Dämpfungsmechanismen und dem optimalen Kraftfluss.

Vermehrte Pronation/Überpronation

- Nach der Landephase erfolgt ein übermässiges Abknicken des Rückfusses im unteren Sprunggelenk (d.h. nach innen).
- Dies wird durch Auffälligkeiten bzw. Instabilitäten in der Fuss-Statik (X-Bein, Knick-Senkfuss) und Schwäche der Fuss- und Unterschenkelmuskulatur verursacht.
- Als Folge resultiert eine vermehrte Belastung des Fusslängsgewölbes, der Gelenke des Rückfusses sowie der Fuss- und Unterschenkelmuskulatur.

Verminderte Pronation/Supination

- Eine mangelnde Pronationsbewegung in der Standphase wird ausgelöst durch eine eingeschränkte Beweglichkeit in Rückfuss und Sprunggelenk bzw. durch ausgeprägte muskuläre Verkürzungen.
- Die Stärke der Supination ist unter anderem abhängig von Schrittlänge und Laufgeschwindigkeit.
- Als Folge resultiert eine eingeschränkte Dämpfung der Stossbelastungen beim Laufen und eine Fehlbelastung in der Abstossphase.

FOTOS: ANDREAS GONSETH

Bis die Knie zittern
Bis das Herz rast
Bis der Song zu Ende ist
YOURMOVE
reebok.com
Reebok

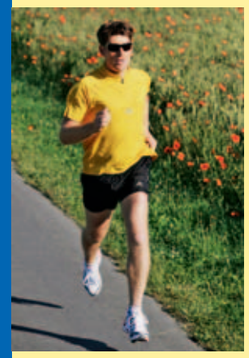
Die unterschiedlichen Schuhtypen

Neutrale Trainingsschuhe

Eigenschaften: Neutrale Trainingsschuhe bieten einen guten Kompromiss zwischen Stabilität, Dämpfung, Führung, Robustheit und Flexibilität. Sie bieten einen guten Halt und sind trotzdem relativ leicht und nicht zu klobig. Sie sind die Allrounder der Laufschuhe, sind nirgends spezifisch ausgerichtet, bieten aber von Allem etwas.

Läufertyp: Läufer mit problemlosen Füssen und leichte Überpronierer fühlen sich in neutralen Laufschuhen wohl.

Stabilitätsschuhe



Eigenschaften: Stabilitätsschuhe sind besser gestützt und stärker gedämpft als neutrale Trainingsschuhe. Insbesondere die Pronationsstützen auf der Innenseite (meist in der Zwischensohle sichtbar) kennzeichnen einen Stabilitätsschuh. Stabilitätsschuhe sind meist auf einem geraden Leisten gebaut und besitzen daher eine nur schwache Taillierung auf der Schuhinnenseite.

Läufertyp: Schwerere Läufer und Überpronierer sind mit einem Stabilitätsschuh gut bedient. Damit wird ihre Fussbewegung besser kontrolliert und geführt.

Kräftigungsschuhe

Eigenschaften: Kräftigungsschuhe sind Schuhe, die den Fuss nicht führen und stützen wollen, sondern ihm seine ganze Freiheit gewähren, damit er aktiv von selber die wichtigsten Funktionen übernehmen muss und kann (z. B. MBT, Nike-Free, Five Fingers usw). Den Kräftigungsschuhen ist im Artikel ab S. 40 ein spezieller Abschnitt gewidmet.

Läufertyp: Kräftigungsschuhe sind allen Läuferinnen und Läufern als Ergänzung zu ihren sonstigen Laufschuhen zu empfehlen, denn sie fordern und fördern die Füsse und sorgen dafür, dass langfristig die Fussmuskulatur mehr leisten kann.

Wettkampfschuhe

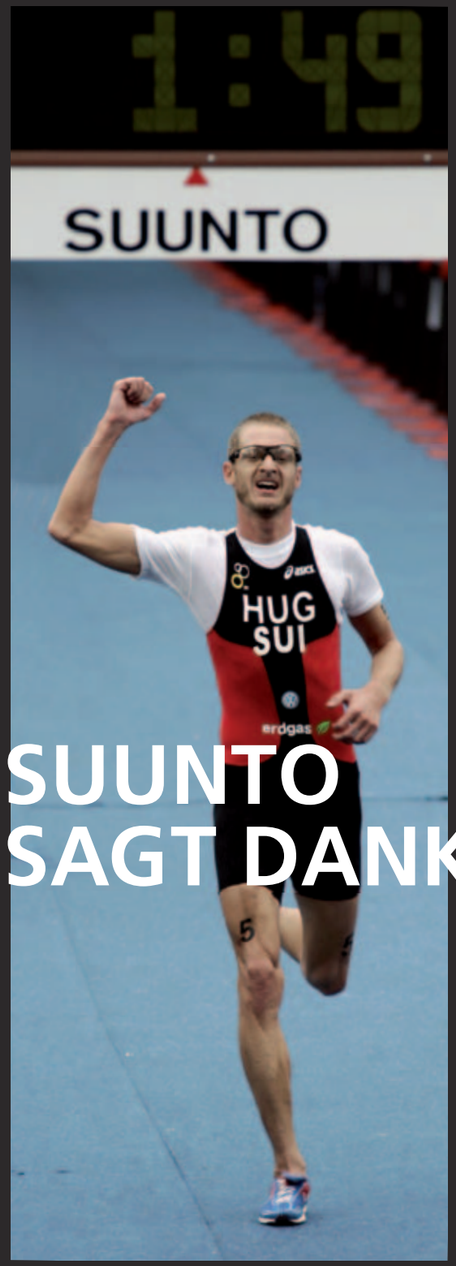
Eigenschaften: Wettkampfschuhe sind leichter, dünner, weniger gedämpft und weniger gestützt als andere Laufschuhe. Sie sind sehr flexibel und bieten eine direktere Kraftübertragung. Klassische Wettkampfschuhe sind mit ihrem Sohlenprofil vorwiegend auf Teerstrassen ausgerichtet.

Läufertyp: Wettkampfschuhe sind für Sportler konstruiert, die eine kräftige Fuss- und Beinmuskulatur besitzen und technisch «sauber» laufen. Für Einsteiger sind Wettkampfschuhe nur für kurze Distanzen geeignet, da sie den Füssen kaum Halt und Unterstützung bieten. Wer Problemfüsse hat oder zu den schwereren Läufern zählt, sollte auf reinrassige Wettkampfschuhe verzichten.

Geländeschuhe (Trailschuhe)

Eigenschaften: Geländeschuhe sind so konstruiert, dass man auch auf schmalen Pfaden (Trails), querfeldein, über Geröll oder Schnee Halt findet. Halt einerseits auf dem Untergrund (griffige Aussensohlen), Halt aber auch im Schuh selbst (hohe Stabilität, gute Stützeigenschaften). Dadurch wird der Schuh automatisch etwas schwerfälliger, obwohl es mittlerweile auch sehr leichte und dynamische Trailschuhe gibt (die allerdings wegen ihrer Direktheit und Flexibilität nur bei problemlosen Füssen und gut ausgebildeter Muskulatur zu empfehlen sind). Das Obermaterial eines Geländeschuhs ist wasser- und schmutzabweisend oder sogar komplett wasserdicht (dadurch ist aber wiederum die Atmungsaktivität eingeschränkt). Trailschuhe sind etwas weniger gedämpft als Allroundschuhe, weil durch den weicheren Untergrund (Wald, Wiese, Kies) bereits eine natürliche Dämpfung stattfindet. Würde der Schuh stark abfedern, bekäme der Läufer zu wenig Rückmeldung über die Unebenheiten des Bodens.

Läufertyp: Für Läufer, die gerne abseits von Teerstrassen unterwegs sind, gibt es ein breites Sortiment an Trailschuhen. Wichtig bei der passenden Wahl ist das bevorzugte Laufgelände.



Suunto sagt danke!

Suunto hat mit Stolz vier Schweizer Top-Athleten durch ihre hervorragende Saison begleitet.

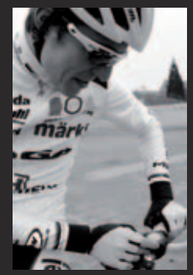
SUUNTO
www.suunto.com

Reto Hug
Triathlet

Reto Hug setzte diese Saison voll auf Sport und wurde dafür belohnt: Das Weltcuprennen in Japan hat er als bester Schweizer beendet. Im Südkorea erreichte er sein bestes Resultat seit 2006. Und an der Weltmeisterschaft in Kanada trotzte er Kälte und Nässe und sicherte sich die Bronzemedaille. Suunto gratuliert Reto Hug zu seiner hervorragenden Saison.

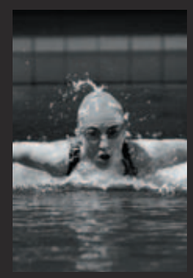
André Vonarburg
Ruderer

Der leidenschaftliche Sportler und Hobby-Sänger fuhr gleich zum Saisonbeginn einen neuen Schweizer Rekord. Dank seiner souveränen Leistung an der Weltcupregatta in Deutschland sicherte er sich als einziger Schweizer das Olympiaticket. Und auf dem Rotsee zwei Schweizermeistertitel. Herzlichen Glückwunsch, André!



Franco Marvulli
Bahn-Fahrer

Franco Marvulli ist tempofest und verfügt gleichzeitig über ein Mass an Schnelligkeit und Explosivität. Mit diesem Erfolgsrezept erkämpfte er sich zum Saisonauftakt Gold an den 6days in Zürich und Rotterdam. Auch an den 6days in Berlin, Kopenhagen, Hasselt, Turin und Fiorenzuola stand Franco auf dem Siegerpodest. Ganz nebenbei holte er sich noch seinen 30. Schweizermeistertitel. Wir freuen uns auf London!



Magali Di Marco Messmer
Triathletin

Magali Di Marco Messmer zeigte eine starke Saison. Sie holte Bronze zum Saisonauftakt in Südafrika und gar Gold beim französischen Grand Prix in Paris. Weiter so, Magali!

SUUNTO COMFORT BELT
Suunto's neuer Textilbrustgurt mit einem aussergewöhnlichen Tragekomfort.

SUUNTO CADENCE POD
überträgt drahtlos die Trittfrequenz an Ihren Suunto T3c, T4c und T6c Herzfrequenzmonitor.

t4c
Der eingebaute Suunto Coach passt sich Deiner veränderten Physiologie an und macht Dir einen entsprechenden Trainingsplan.

SUUNTO ROAD BIKE POD
Geschwindigkeit & Distanz beim Radsport.

SUUNTO BIKE POD
So wird Ihre Suunto T3c, T4c oder T6c zu einem kabellosen Radcomputer.

SUUNTO
www.suunto.com