

LEISTUNGSSTEIGERUNG, GEFÜHLSSACHE



TEXT: SIMON JOLLER

Kompressionsbekleidung boomt. Ein Augenschein bei den grössten Schweizer Lauf- und Triathlonwettkämpfen zeigt, dass sich Socken, Stulpen, Hosen und auch Oberteile mit Kompressionseffekt an breiter Front durchgesetzt haben und erstaunlich häufig getragen werden. Mit dazu beigetragen haben sicher auch Bilder von Spitzentriathleten am Ironman Hawaii oder von bekannten Fussballmannschaften, die mit Kompressionswäsche unterwegs sind. Dennoch wird der Effekt von Kompressionsbekleidung auch ein knappes Jahrzehnt nach deren Auftauchen kontrovers diskutiert. So werden Mediziner in Ausdauersportmagazinen ganz unterschiedlich zitiert: «Während einer Ausdauerbelastung hat Kompressionsbekleidung keinen Einfluss auf die Leistungsfähigkeit», steht beispielsweise im «aktiv laufen». «Triathlon training» schreibt: «Es ist mit Sicherheit nicht so, dass man einen Kompressionsstrumpf anziehen kann und dann automatisch 50 Watt mehr tritt.» Und «Roadbike» meint, dass «ein Kompressionsstrumpf während der Belastung überhaupt nicht auf die Blutgefässe wirken kann». Auf der anderen Seite stehen die Behauptungen der Hersteller zu den vielfältigsten positiven Auswirkungen der Kompression und zahlreiche positive Rückmeldungen von Anwendern aus den verschiedensten Sportarten.

Doch wer hat nun recht, was ist wirklich belegt, was eher Wunschenken, was subjektives Empfinden der Athleten? Halten wir uns zuerst an die Praxis und hören die zahlreichen Erfahrungen von Breiten- wie Leistungssportlern an. Sie berichten von verbesserter Erholung, weniger Muskelkater, verschwundenen Verletzungen, nicht mehr auftauchenden Krämpfen, einem

Was bewirkt Kompressionsbekleidung wirklich?

ODER MARKTDRUCK?

Der Markt für Kompressionsbekleidung wächst und wächst. Der Effekt der Kompression ist aus wissenschaftlicher Sicht aber nach wie vor umstritten, eine Leistungssteigerung während des Sports kaum belegt. Dafür haben sich diverse andere Vorteile gezeigt. Der Stand der Dinge in Sachen Kompression.

intensiveren Bewegungserlebnis und ganz allgemein einfach von einem besseren, sichereren Gefühl. Ein Augenschein in Tenero, in diesem Frühling Austragungsort eines Trainingscamps für einige der besten Triathleten der Welt. Die Weltmeisterin Emma Moffat läuft ihre Runden auf der 400-Meter-Bahn mit Kompressionsstulpen. Ein paar Meter vor ihr läuft der WM-Dritte Brad Kahlefeldt genauso. Und auch die Dritte im Bunde, Daniela Ryf, Siegerin eines Weltcuprennens, hat ihre Waden in Kompressionsstrümpfe gehüllt. Ryf, die Aufsteigerin der letzten Jahre, sagt dazu: «Nach harten Laufeinheiten erhole ich mich schneller, wenn ich Kompressionssocken trage. Ich habe weniger Muskelkater und das Gefühl ist einfach anders beim Laufen, kompakter.»

«Lockerere Beine»

Ryfs Erfahrungen decken sich mit denen vieler Sportler. Simon Storm, Physiotherapeut beim FC St. Gallen, konstatiert bei seinen Spielern durchwegs positive Erfahrungen mit Kompressionsstrümpfen: «Die meisten tragen sie während Training und Spiel und berichten, dass sie sich weniger kaputt fühlen am nächsten Tag. Und bei Verletzungen wie z.B. Achillessehnenbeschwerden fühlen sich die Träger geschützter durch den satten Druck.» Auch Hobbytriathlet Claude Villard schwört auf seine Kompressionsstulpen, die ihm ein «leichteres Gefühl» in den Beinen geben trotz Kniebeschwerden. Und Radprofi Fabian Wegmann sagt: «Man fühlt einfach, dass die Beine am nächsten Tag lockerer sind.» Während Rundfahrten tragen unterdessen viele Radprofis am Abend und in der Nacht Kompressionssocken oder -bekleidung zur besseren Regeneration. Während

des Rennens sind hohe Socken allerdings verboten im Radsport. Im Triathlon wären sie erlaubt. Warum trägt Triathletin Ryf die Strümpfe nur im Training? «Weil im Wettkampf die Waden in Socken zu warm werden könnten und das Energie kosten würde», so die Erklärung der 23-Jährigen.

Dass Kompressionsbekleidung den Temperaturhaushalt des Körpers beeinflussen könnte, wird auch in der Wissenschaft diskutiert. Die These: Kompression reduziert die Blutzirkulation in den äussersten feinen Blutgefässen direkt unter der Haut. Genau diese Kapillaren sind aber für den Temperaturexaustausch zuständig. Die Gegenthese der Hersteller: Dank des hautengen Sitzes ist die Temperaturregulierung deutlich besser als mit normaler Sportbekleidung.

Zwei Studien haben sich mit dem Temperaturhaushalt befasst. In einer australischen und einer Schweizer Studie kommen die Forscher zu einem ähnlichen Schluss: Kühler wird es nicht mit Kompression. Im Gegenteil, die Hauttemperatur stieg um 1 respektive 0,2 Grad. Daniela Ryf liegt mit ihrer Angst vor eingeschränkter Kühlung im Wettkampf also nicht ganz falsch. Das eher moderate Temperaturplus in den Studien lässt aber nicht auf einen dramatischen Effekt schliessen.

Studien vorwiegend skeptisch

Und wie ist es mit dem grossen Versprechen der Hersteller, dass Kompressionsbekleidung schneller und ausdauernder macht? Andreas Gösele, Schweizer Olympiarzt, hat die neuen Forschungsergebnisse zur Kompression analysiert: Von neun Studien, alle in den vergangenen vier Jahren erstellt, kommen sechs zum Resultat, dass

Kompressionssocken oder -bekleidung keinen Unterschied machen im Vergleich zu normaler Sportbekleidung. Drei sehen es positiver. Sie kommen zum Schluss, dass Kompression grundsätzlich den Druck auf die Haut erhöht (auch bei unterschiedlichen Beinhaltenungen), dass sie bei der Regeneration hilft und dass sie eine verbesserte Bewegungskontrolle zur Folge hat. Keinen nachweisbaren Effekt lieferten fünf der restlichen sechs Studien für die Leistung, die Ausdauer und die Ermüdungsresistenz. Die sechste Studie ist diejenige zum Temperaturhaushalt, der ebenfalls nicht positiv beeinflusst wird. Fazit: Eine Leistungssteigerung während des Sports belegt keine der neueren Studien. Und eine der neun kommt gar zum Schluss, dass auch die Regeneration nur beschränkt positiv beeinflusst wird, nämlich nur im Liegen.

Eine plausible Erklärung, warum die Kompressionsbekleidung die Leistung nicht steigern kann, liefert Billy Sperlich von der Deutschen Sporthochschule Köln, der selber drei Studien zur Kompression verfasst hat: «Ein Kompressionsstrumpf kann während der Belastung gar nicht auf die Blutgefässe wirken, weil er niemals gegen die Kraft eines arbeitenden Muskels ankommt.» Unter Belastung kurbelt die kräftige Muskelpumpe den Rückfluss des venösen Blutes so stark an, dass kein Kompressionsstrumpf mithalten kann. Andere Mediziner warnen gar vor dem übereifrigen Einsatz der Kompression: Kompression könne die Blutversorgung beeinträchtigen, wenn der Druck zu hoch sei. Und Helge Riepenhof, Mannschaftsarzt des Rad-Teams HTC-Columbia, hat die Erfahrung gemacht, dass eine hohe Kompression Wasser aus den Beinen drücken kann,



FOTO: ZVG

48

welches dann den Kreislauf überlastet. Wer sich an die empfohlenen Grössen der Bekleidung und Socken halte und sich sechs bis acht kompressionsfreie Stunden pro Tag gönne, dürfte gemäss Riepenhof solchen Problemen allerdings nie begegnen. Sein Team trägt die Kompressionsbekleidung vorwiegend in der Regenerationsphase unmittelbar nach einem Rennen.

«Das Zeugs läuft»

Noch sind also zahlreiche Fragen über die Wirkung von Kompression offen oder zumindest umstritten. Was passiert mit der Temperaturregulierung und dem Energiehaushalt bei hohen Aussentemperaturen? Welcher Druck mit welcher Fläche ist der richtige? Und dies bei welcher Sportart und für welchen Effekt? Ob bewiesen oder nicht: «Das Zeugs läuft», sagt Marcel Kamm, Geschäftsführer von «Tempo Sport», dem Fachgeschäft für Lauf-, Rad- und Triathlonsport in Thalwil. Und wenn Roger Riegendinger, Geschäftsführer des Lauffachgeschäfts «4feet» in Bern, gefragt wird, ob denn Kompression mehr sei als ein Hype, sagt er seinen Kunden, dass Kompression in der Medizin seit Jahrzehnten angewendet werde und da nachweislich wertvolle Dienste leiste. Das Resultat bei 4feet: Von 100 verkauften Laufsocken sind rund 20 Kompressionssocken. Marcel Kamm schätzt, dass bei ihm unterdessen etwa jedes zehnte verkaufte

Bekleidungsstück unter Kompressionsbekleidung läuft. Obwohl er selber der Wirkung im Wettkampf skeptisch gegenüber steht: «Ich bezweifle, dass es im Wettkampf hilft und habe bisher nichts gesehen oder gelesen, das mich davon überzeugen würde.» Kompression sei wichtiger im Regenerationsbereich. «Gerade für Leute, die wenig Regenerationszeit haben.»

Auch der Grosshandel bestätigt die ungebrochene Beliebtheit von Kompressionsbekleidung. Daniel Zwysig von der Marke Skins, die als eine der allerersten Marken voll auf Kompression gesetzt hat, spricht von einer nach wie vor steigenden Nachfrage. Etwas frustriert ist Zwysig über die Studienlage: «Die Studien kommen immer vier Jahre zu spät. Wenn ein Produkt neu ist, macht niemand Studien. Erst wenn ein Produkt bekannt ist, werden Studien nachgefragt.»

Tatsächlich ist die Datenlage noch immer eher dünn. Dies sieht auch Reto Guidi so, Schweizer Chef von X-Bionic beim Importeur Fuchs Movesa: «Für uns ist nicht ganz klar, welche Gefahren die ganzflächige Kompression im Sport besitzt, weshalb wir in erster Linie auf partielle Kompression setzen. Dadurch unterstützen wir die Vorzüge einer wirksamen Kompression und laufen dennoch nicht Gefahr, dass zu viel Druck aufgebaut und der Muskel abgedrückt wird.» Darum lancierte X-Bionic vor einigen Monaten eine neue Art Stulpen (sogenannte «Spyker»), die sehr kurz sind und nur die Wadenmuskulatur bedecken.

Hauptfokus Regeneration

Kompression wirkt, noch ist aber nicht klar wie am besten, könnte der aktuelle Zustand wohl am treffendsten beschrieben werden. Vollmundige Versprechen

Schick und erholsam: Die Radprofis vom Profiteam HTC Columbia tragen ihre Kompressionsbekleidung im Training, zur Regeneration nach einem Rennen sowie auf Reisen.

von Leistungssteigerungen im zweistelligen Prozentbereich wird auch in Zukunft keine Studie nachweisen können. Obwohl das Argument einer – zumindest indirekten – Leistungssteigerung nicht einfach von der Hand zu weisen ist. Denn der Regenerationseffekt und die Reduktion von Muskelkater in einem mehrtägigen Wettkampf oder während einer intensiven Trainingsphase haben insofern eine Leistungssteigerung zu Folge, weil früher wieder härter trainiert werden kann.

Ihren Platz wird Kompression daher vor allem dort einnehmen, wo sie schon jetzt nachweislich hilft: in der Regeneration, bei intensiven Trainings zur Reduktion von Muskelschmerzen und Muskelkater und möglicherweise bei der Verletzungsprophylaxe und der Beschleunigung des Heilungsverlaufes, zum Beispiel bei Achillessehnenverletzungen. Die genannten Vorzüge sind vorwiegend die Stärke von Kompressionssocken, -stulpen und bedingt auch Kompressionshosen. Kompressionsoberteile werden zwar ebenfalls immer häufiger getragen, die darf man aber wohl getrost eher der Sparte «sieht scharf aus» zurechnen.

REGENERATION STEHT IM VORDERGRUND

DIE VERSPRECHEN DER HERSTELLER

- schnellere Blutzirkulation
- höhere Sauerstoffzufuhr
- beschleunigter Laktatabbau
- schnellere Regeneration
- reduzierte Muskelvibrationen
- weniger Muskelkater
- optimierte Wärmeregulation
- bessere Muskelkoordination
- mehr Muskelkraft
- mehr Leistung



SIMON JOLLER

ist Sportredaktor beim Schweizer Fernsehen. Sein Spezialgebiet sind die Ausdauersportarten und die Leichtathletik sowie die Dopingproblematik. Sportlich hat er sich dem «breiten Sport» und da speziell den langen Distanzen verschrieben, sei es als Marathon-Läufer, Ironman oder Gigathlon-Single.



Funktionelle Bekleidung für Gigathlon-Sieger und alle anderen
Skinfit gratuliert Nina Brenn zum Gigathlon-Sieg 2010!

Skinfit Schweiz • Luzernerstrasse 15 • 6204 Sempach • Fon 041 461 04 72 • Fax 041 461 04 71
info@skinfit.ch • www.skinfit.ch • 24h online-Shop
Shop Sempach: Di bis Fr 14.00 bis 18.30 Uhr • Sa 9.00 bis 14.00 Uhr



Samstag, 11. September 2010

37. Internationaler Radmarathon «Rund um den Bodensee»

- Gold-Tour 220km
- Silber-Tour 150km
- Bronze-Tour 80km

- Gratis Getränke und Verpflegung an allen sechs Startorten
- Medaille mit Abbildung Rheineck
- Top-Streckenausschilderung, herrliche Landschaft
- Bis zu sechs verschiedene Startorte möglich (Gold-Tour)



Infos und Prospekte unter www.bodensee-radmarathon.ch oder über das Sekretariat.
Anmeldeschluss: 30. August 2010, Nachmeldungen vor Ort möglich.

Internationaler Radmarathon «Rund um den Bodensee», Postfach 4, CH-9423 Altenrhein, Switzerland, Fax +41 71 695 34 01

Neue Lösung bei Magnesiummangel!

Testen Sie Ihr Risiko.

Für den Sport gibt es jetzt Similasan Simimag, ein neues homöopathisches Kombinationspräparat, welches die Magnesium-Aufnahmefähigkeit ihres Organismus gezielt unterstützt.

Lassen Sie sich in Ihrer Apotheke oder Drogerie beraten. Lesen Sie die Packungsbeilage.
www.mineraltest.ch

Similasan
STARK, WEIL ES SANFT IST.

Weltmarktführer Sigvaris neu auch mit Kompression



«DIE MUSKULATUR GEHT IN EINE ART ACHTUNGSSTELLUNG.»

Die Schweizer Firma «Sigvaris» ist Weltmarktführer für medizinische Kompressionsstrümpfe und seit 140 Jahren in der Medizinbranche tätig. Doch erst vor einem halben Jahr lancierte das St. Galler Unternehmen seine erste Kompressionskollektion für Sportler. Domenic Buschor, Produktmanager Sport, zur dünnen Datenlage, über gefährliche Druckverteilung und seine Zweifel an Kompressions-Shirts.

50

Herr Buschor, Studien widerlegen meist die Wirksamkeit der Kompressionsbekleidung. Ist Kompression nicht einfach nur ein Hype?

Für uns ist es klar mehr. Wir kennen die Studien im Sport. Man muss da aber genau hinschauen, was gemessen worden ist und mit welchen Produkten. Hat man überhaupt einen kontrollierten Kompressionsdruck? Der richtige Druck und insbesondere auch der Druckverlauf machen den Unterschied, doch ist der meist nicht deklariert und auch oft nicht kontrolliert. Wir sind davon überzeugt, dass der Nutzen von Kompression im Sport da ist.

Welche Nutzen sind denn Ihrer Meinung nach nachweisbar?

Die bessere Sauerstoffversorgung, die Abfallstoffe werden schneller abtransportiert, dann der mechanische, stützende Effekt. Durch die stützende Hülle eines Kompressionssockens werden die Muskelvibrationen vermindert. Vibrationen, die Mikrofaserrisse verursachen und zu Muskelkater führen können.

Unabhängige Studien konnten bisher aber kaum je einen solchen Effekt nachweisen.

Das stimmt, die Datenlage ist noch dünn. Es gibt dennoch Daten, welche die Wirkung bestätigen. In diesem Feld besteht aber weiterhin Forschungsbedarf. Bei Sigvaris versuchen wir, mehr Licht ins Dunkle zu bringen, indem wir mit renommierten Forschungsinstituten zusammenarbeiten.

Kompressionsklassen, wie sie in der Medizin gebräuchlich sind, werden bei

Sportler-Bekleidung nicht deklariert. Spielen sie beim Sport keine Rolle?

Doch, es wäre wichtig, in welcher Druckklasse man sich bewegt, ob man einen Wadenwärmer oder einen Kompressionsstrumpf trägt. Wer Kompression rein über die Schuhgrösse definiert, liegt falsch. Der Träger kann eine Sumo-Wade oder eine Kenianer-Wade haben. Nur wenn man das Bein ausmisst, kann man die richtige Kompressionsstärke bestimmen. Und dann spielt auch eine Rolle, wie der Druck verteilt ist. Ist die Verteilung im Socken gegen oben abnehmend, also depressiv; unterstützt er nicht nur die Wadenpumpe beim Sporttreiben, sondern kann auch in Ruhe zur Regeneration getragen werden, zum Beispiel im Bett. Eine progressive, gegen oben zunehmende Druckverteilung hingegen kann gefährlich sein.

Inwiefern?

Aus medizinischer Sicht sagt man: progressiver Druck ist eher gefährlich, weil der Rückfluss zum Herzen gestört werden kann. Deshalb ist es ganz entscheidend, dass der Druck an der Fessel höher ist als an der Wade.

Schon der Nutzen von Socken ist umstritten, derjenige von Shirts noch viel mehr.

Darum lassen wir die Finger davon. Von medizinischer Seite ist es so, dass der Blutdruck im Bein am grössten ist. Die Wirkung von Kompression ist am Bein daher sicher am grössten. Und: Wir haben eine medizinische Wirkung nur am Bein nachweisen können.

Wie erklären Sie sich die Berichte von Sportlern, die dank Kompressionssocken ein besseres Laufgefühl haben?

Erstens durch die bessere Durchblutung wegen der Kompression und der damit gesteigerten Sauerstoffversorgung, das ist ein Vitalitätseffekt von innen heraus. Zweitens durch die reduzierten Muskelvibrationen und drittens wegen der Sensorik. Der Druck auf die Haut aktiviert die Nerven, die Muskulatur geht in eine Art Achtungsstellung, sie ist vorgespannt und kann schneller reagieren.

Es gibt auch Athleten, die von verschwundenen Achillessehnenbeschwerden dank Kompressionssocken berichten.

Das kann man wahrscheinlich mit der besseren Durchblutung erklären. Die Achillessehne ist sehr schlecht durchblutet. Scheinbar muss die Blutflussgeschwindigkeit, die mit Kompressionssocken grösser wird, einen positiven Effekt haben. Die Kompression drückt die Vene zusammen, also muss das Blut schneller fliessen, damit die gleiche Menge hindurch passt. Und die geringere Vibration mag auch eine Rolle spielen.

Kann man mit Kompressionsbekleidung für Sportler das grosse Geld machen? Im Moment noch nicht.

Und in Zukunft?

Wir denken, dass Kompression ein Wachstumsmarkt ist. Nach den Spitzenathleten und den experimentierfreudigen Triathleten kommen nun auch die Breitensportler auf den Geschmack. **F**

Swissbiomechanics.ch
Gesunde Bewegung dank Biomechanik. Bewegungs- und Sportwissenschaftler analysieren Ihren Laufstil und Bewegungsapparat wissenschaftlich und sportmedizinisch umfassend:

Standorte:		8842 Unterberg
8840 Einsiedeln		8400 Winterthur
6005 Luzern		8002 Zürich
6300 Zug		

- Lauf- und Ganganalysen
 - Biomechanische Fahrradanalyse, Laufstilanalysen (Lauftechnik)
 - Schuhanalysen und -beratung
 - Orthopädische Sporteinlagen (div. Sportarten)
 - Skischuhe nach Mass (www.mass-skichuh.ch) **www.swissbiomechanics.ch**
- Tel. / Info: 0848 000 433

Affoltern a. Albis
Gubler Sport
Bahnhofplatz 9, Tel. 044 761 78 21 **www.gubler-sport.ch**

Grosse Auswahl an Lauf-, Nordic Walking- und Trekkingchuhen. Funktionelle, modische Running- und Trekkingbekleidung. Sidas-Fussbett nach Mass. Fussanalyse per Footdisk/Pedoskop. Kompetente Beratung von Laufsport-Spezialisten.

Baden
Marka Sport Baden AG
Mellingerstrasse 1, Tel. 056 222 22 28 Fax: 056 222 26 49, **www.markasport.ch**

Sportler beraten Sportler! Wir sind Ihr Spezialist für Running, Triathlon, Nordic-Walking, Walking, Wandern, Langlauf etc. Urs Grieder (Geschäftsführer): Mehrfacher Ironman Finisher!

Basel
MEM SPORT in Basel
Tel. 061 281 11 45 / **www.membewegt.ch**

MEM gesundheitszentrum in Liestal
Tel. 061 921 70 45 / **www.membewegt.ch**

Unsere Dienstleistungen: Fussanalysen und Orthopädie, Physiotherapie und med. Kräftigung, medizinische Lauftherapie

Bern
4feet AG
Aarberggasse 29, 3011 Bern, Tel 031 312 05 12, info@4feet.ch

Laufsportfachgeschäft auf 300m² mit grosser Schuh- und Bekleidungs Auswahl. Kompetente Beratung und Dienstleistungen rund um den Ausdauersport. Bei Bedarf Lauf- und Ganganalyselabor mit Einlageversorgung. **www.4feet.ch**

Vaucher sport specialist
3018 Bern, Hallmattstrasse 4 031 981 22 22
3011 Bern, Marktgasse 27 031 311 22 34
3321 Schönbühl, Shoppyländ 031 859 16 70
2502 Biel, Dufourstrasse 16 032 322 16 19 **www.vauchersport.ch**

Bonaduz
Bieler Sport
Versamerstrasse 7, Tel. 081 650 20 50 **www.bielersport.ch**

Wo sich Bündner Läufer, Biker und Langläufer treffen! Das Spezialgeschäft für Run, Bike, Nordic.

Cham
Laufshop Dynamix
Alte Steinhäuserstrasse 35, 6330 Cham-Industrie Tel. 041 741 21 21, **www.dynamix.ch**

Sie wollen nicht länger mit schlechtem Material durchs Leben laufen?
Wir haben es uns als Ziel genommen, Sie, mit unserem Wissen über den Laufsport und einer exklusiven Auswahl an Laufschuhen und Textilien, tatkräftig zu unterstützen.
Denn: laufen ist unsere Leidenschaft!

Chur
ralph joos top sport
Tittwiesenstrasse 55, 7000 Chur 081 250 61 00, **www.joos-top-sport.ch**
runnig nordic bike skike
Das sympathisch persönliche Sportfachgeschäft im Ausdauerbereich. Spezielle Laufanalyse/Radsport/Langlauf/Walking/Service/Kurse, sowie Sportferienangebote.

Herzogenbuchsee
INGOLD SPORT + MODE AG
Kirchgasse 6, 3360 Herzogenbuchsee 062 961 12 45 / **www.ingold-sport.ch**

Kompetenz und Leidenschaft für DICH ... und DEINE Sportausrüstung!

Hörhausen
Ski Gubler
Tel. 052 762 73 73, **www.skigubler.ch**

Top-Auswahl und ganzheitliche Beratung für Running, Walking, Wandern, Inline und Wintersport. Schuhtest vor jedem Kauf
Exklusiv in der Schweiz: Sport-Kinesiologie

Interlaken/Unterseen
EIGER SPORT AG
Bahnhofstrasse 2, Tel. 033 823 20 43 Fax 033 822 64 50, **www.eiger-sport.ch**

Ex-Schweizer-Meister 10000 und 5000m Markus Graf

Langenthal
Intersport Schumacher
Schumacher Sport AG, Wiesenstrasse 1 4900 Langenthal, Tel. 062 923 26 26

Ihr Fachgeschäft für Ausdauersportarten: Laufsport, Walking, Leichtathletik, Tri- und Duathlon, Schwimmsport, Trekking/Teamsport.
• Fussanalyse
• Computer-Gang-Analyse (Footscan)
• Laufbandanalyse per Video
• Orthopädie-Technik (Sporteinlagen)
• Conconi-Test / Ausdauer Symposien Sportschuhe der Marken: Avia, Asics, Brooks, Ecco Biom, Etonic, MBT, Mizuno, New Balance, Rykå, Saucony, Nike Free.
Fachberatung durch aktive LäuferInnen (Orthopädietechniker, Sporttherapeuten/Biomechaniker).

Mo	geschlossen	
Di-Do	9.00-12.00	13.30-18.30
Fr	9.00-12.00	13.30-21.00
Sa	8.30-16.00	

www.schumacher-sport.ch

Luzern
Wirth Sport
Winkelriedstrasse 25, Tel. 041 210 38 53

Spezialist in der Zentralschweiz mit der grössten Auswahl an Laufschuhen und Laufbekleidung. Orthopädische Fachberatung durch Joseph Wirth, Ex-10 000-Meter-Rekordhalter. **www.wirthsportluzern.ch**

Madulain/Zuoz
ENGIADINA NORDIC
Chesa Spuonda, 7523 Madulain Tel +41 (0) 81 854 30 66 **www.engiadinanordic.ch**

Ihr Partner für Ausdauersport im Engadin – Langlauf-, Outdoor- und Running-Fachgeschäft NEU: eigene LANGLAUF- und SKIKE-SCHULE

Rheinfelden D
Santa Monica Sport AG
Müssmattstr. 41, Tel. +49 7623 747 041 **santamonica@web.de, www.santamonica.ch**

Pro Shop für Radsport, Triathlon, Running, Schwimmen, Custom-made-Renn- und Triathlonräder, Beratung und Service von aktiven Rennfahrer und Triathleten. Grosses Sortiment an Bekleidung. Serviceleistungen und Produkte fürs Fahrrad wesentlich günstiger für CH-Kunden dank 19% MWST Rückerstattung.

Schindellegi
Roletto Bike+Sport
Chaltenbodenstr. 4, 8834 Schindellegi info@roletto.ch, **www.roletto.ch**, Tel. 044 784 80 80

- Mountainbikes, Rennvelos, Kinderverloschuhe, Bekleidung
- Langlaufski und Zubehör
- Rollski, Inlineskates
- Textilstickerei, Tel. 044 784 80 67

WORLD INLINECENTER
Dorfstr. 40, 8834 Schindellegi info@inlinecenter.ch, **www.inlinecenter.ch** Tel. 044 785 00 41
Inlineskates, Massschuhe, Nordicskates, Skike
Langlaufspezialist, Textil

ORTHO-FEEL.ch
Revolutionäre 3D Messtechnologie für Masseinlagen und Mass-Sandalen Sportspezifische Korrekturen Fremdräsen für Sportgeschäfte, Physio, Orthopädie etc. Händlernetz: **www.ortho-feel.ch**

Schmerikon
Kuster sport AG
St. Gallerstrasse 72, 8716 Schmerikon Tel. 055 286 13 73, **www.kustersport.ch**

Spezialist für Laufsport, Nordic Walking, Trekking, Kanu, Camping, Fitness, (grösste Auswahl der Ostschweiz)
Fuss- und Laufanalyse mit Achillex, MFT-S3-Test
Beratung durch aktive Sportler/innen

Stans und Alpnach
Ski + Sport Achermann AG
Ihr Spezialist für Laufsport und Nordicwalking Grösste Auswahl an Schuhen und Bekleidung. **www.achermannsport.ch**
Neu: Laufanalyse mit Dartfish

St. Gallen
Jäckli & Seitz AG
Rorschacherstr. 1, in der Brühltorpassage Tel. 071 245 12 12, **www.jaeckli-seitz.ch**

Fuss- und Dartfish-Laufanalyse mit Laufband. Fachberatung durch kompetente und erfahrene Laufsportspezialisten.

St. Moritz
dorina sport
Via Surpunt 19, 7500 St. Moritz Bad Tel. 081 833 80 85

Langlauf- und Lauffachgeschäft. Funktionelle Wärmebekleidung. «PATAGONIA» für jede Sportart.

Thalwil
Tempo-Sport
Gotthardstr. 12, 8800 Thalwil, Tel. 044 222 12 12 **www.tempo-sport.ch**

Radsport, Running, Triathlon, Hiking Grösstes Triathlongeschäft der Schweiz. Grosse Auswahl, kompetente Beratung durch aktive Sportler. Der Profi für Sitzpositionsanalyse, Leistungstest, Laufanalyse. Grosser Online-Shop: **www.swisstriathlonshop.ch**

Weinfelden
GISIN-SPORT
Marktplatz 3/5, Tel. 071 622 23 58 **www.gisinsport.ch, info@gisinsport.ch**

Ihr Spezialist für Laufsport, Nordic Walking und Outdoor. Wir nehmen uns Zeit für Sie. Montag geschlossen

Winterthur
SIRO-SPORT AG
Marktgasse 66, Tel. 052 203 81 00 **www.sirosport.ch, info@sirosport.ch**

Der Treffpunkt für Lauf- und Fitness- und Outdoorsport in der Marktgasse. Mit grossem Adidas-Shop. Persönliche Fussanalyse/Laufpass.

STOP' N GO – Blattmann
Hochwachtstrasse 41, Tel. 052 232 40 32 **www.stopandgo.ch, blattmann@stopandgo.ch**

Laufen, Biken, Walken, Triathlon, Velotuning, Neoprenvermietung, Orbea-Händler, div. Kurse.

Zug
Ehrlert Sport Zug intersport

Das beste Fachgeschäft für Laufsport und Nordic-Walking in der Region Zug.
• Fussanalyse
• Dynamische Laufbandanalyse per Video oder auf Wunsch auf Asphalt
• Statische Fussanalyse per Footdisk
• Conconi-Tests
• Zusammenarbeit mit Orthopädietechniker (Masseinlagen)
• Infos über Trainingsplanung und Wettkampfvorbereitung.
• Polar-Pulsuhren-Testcenter
Persönliche und fachliche Beratung durch aktive Läufer. Wir freuen uns auf Deinen Besuch. **www.ehrlertsport.ch**

Zürich
Bächtold Sport AG, am Bellvue
www.baecholdsport.ch

Gut zu wissen, dass Sie bei Bächtold Sport von aktiven Läufern und Walkern beraten werden. Die wertvollen Tipps aus erster Hand sind bei jeder Beratung dabei.

Rämistrasse 3, 8024 Zürich, Tel. 043 244 84 14

www.bernhart-laufshop.ch
Regensbergstrasse 202, 8050 Zürich Tel. 044 311 95 87

Auswahl – Beratung – Service. Ihr Fachgeschäft in Zürich. Parkplätze vor dem Hause.

Di-Fr	9.00-12.00	13.30-18.30
Sa	9.00-16.00	

CITYSPORT Laufen-Walking-Wandern
Sie suchen eine Topberatung für Ihre neuen Lauf-, Walking oder Wanderschuhe, dann sind Sie bei uns richtig. Fachkompetenz und Service (videounterstützte Laufanalyse) durch selbst aktive Läufer, Walker und Wanderer, können sie bei CITY SPORT in Zürich erwarten.

Claridenstrasse 25, 8002 Zürich (Nähe Kongress-Haus)

Öffnungszeiten: Mo-Fr 10.30-18.30 Sa 10.00-17.00
www.citysport-zuerich.ch – 044 202 01 60

Sporthaus Och, Zürich
Och Sport AG, Bahnhofstrasse 56, Zürich.

Das führende Sportheim für Fitness-, Lauf- und Ausdauersport im Herzen von Zürich.
www.ochsport.ch – 044 215 21 21

Fussball Corner Oechslin AG
Schaffhauserplatz 10, 8006 Zürich, Tel. 044 362 62 82 **www.fussball-corner.ch**
E-Mail: info@fussball-corner.ch

Beratung durch unsere Spezialisten. Grosse Auswahl an Laufschuhmodellen. Einbau von Orthoped-Sporteinlagen. Das Fussbett nach Mass.

Santa Monica Sport AG
Seit 20 Jahren immer da für anspruchsvolle Läufer, Triathleten und Radsportler. Kompetente persönliche Beratung oder günstig Einkaufen im on-line Shop.

Militärstrasse 90, Tel. 044 291 57 27 info@santamonica.ch on-line-shop **www.santamonica.ch**

Radsport, Running, Schwimmen, Langlauf, Triathlon, Kraul-Kurse und Trainingsberatung durch Profi Triathlet.