

Facebook und Twitter ziehen auch Sportler an

Web-Perlen für Läufer



Der Sprung in die trendigen Social Media-Dienste kann sich für Läufer lohnen. Via Facebook und Twitter gibt es direkten Kontakt zu Weltklasseläufern, Ausrüstern und Veranstaltungen, die einen mit Tipps und coolen Aktionen auf dem Laufenden halten. Wir zeigen Ihnen, wie sich die neuesten Internet-Techniken für das Laufhobby nutzen lassen.

TEXT: JÖRG GEIGER

40

Das Internet hat das Läuferleben ein Stück angenehmer gemacht: So meldet man sich heute schon lange nicht mehr umständlich per Telefon oder Brief für eine Laufveranstaltung an. Einfach auf die Webseite des Veranstalters gehen, ein Web-Formular ausfüllen und fertig. Doch das ist bereits Schnee von gestern. Denn im Internet können Sie auch am Leben der Besten teilnehmen und von ihnen lernen. Damit ist in diesem Fall weder der Vereinschampion noch der Kantonsmeister gemeint, es geht um Europameister, Weltmeister oder Olympiasieger. Was macht Haile Gebrselassie am Abend eines Marathon-Weltrekordversuchs? Bei Facebook und Twitter plaudern die Laufcracks aus dem Nähkästchen.

Mit Laufstars auf Du und Du

Schnelle Internet-Plauderei findet heute beim Dienst Twitter (zu Deutsch: zwitschern) unter www.twitter.com statt. Eines vorab: Hier geht es nicht zu wie in typischen Läufer-Foren. Es geht auch nicht um Trainingsdetails oder ausführliche Streckenbeschreibungen. Vielmehr packt man als Teilnehmer bei Twitter jede Menge Kurznachrichten, Links zu anderen Seiten, Fotos oder Videos auf eine virtuelle persönliche Pinnwand. Andere Twitter-Nutzer können diese Einträge automatisch im Abo beziehen.

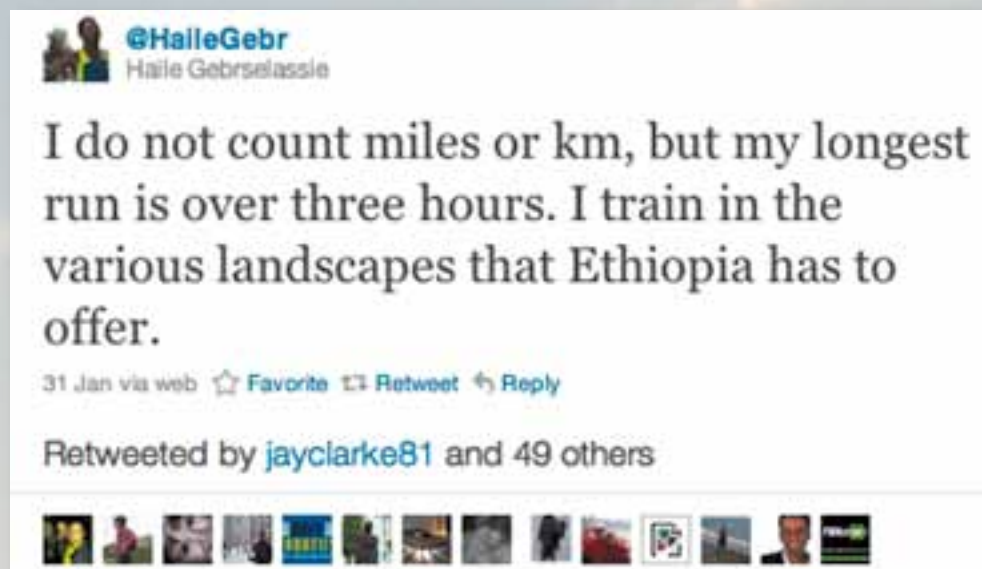
So erfährt man etwa bei Twitter, dass Haile bei seinem langen Lauf keine Kilometer zählt, sein Long Run aber über drei Stunden dauert und in profiliertem Gelände absolviert wird. Der Äthiopier zwitschert

unter dem Account «HaileGebr». Um alle Nachrichten von ihm zu erhalten, legen Sie sich auf der Twitter-Homepage ein Benutzerkonto an, tippen oben im Suchfeld HaileGebr ein und klicken den gefundenen Account an. Ein weiterer Mausklick auf «Folgen» und bereits sind sämtliche künftige Twitter-Einträge des Marathon-Weltrekordlers abonniert.

Auch andere Läufer sind recht aktiv bei Twitter dabei: So erfährt man vom Amerikaner Ryan Hall (RyanHall3), dass er sich ab und zu nach einem harten Training einen Burger gönnt, und Bernard Lagat (Lagat1500) plaudert vom Gefühl, mit einer Zahnsperre zu laufen. Typisch Ultraläufer: Sie zeigen auch auf Twitter viel Ausdauer. Wer gerne über die Marathondistanz hinaus unterwegs ist, sollte unbedingt den Tweets von Scott Jurek («scottjurek») und Josh Cox («ijoshcox») folgen. Das ist Motivation pur.

Hersteller kämpfen um Follower

Ebenso wie Laufstars bei Twitter vertreten sind, kämpfen auch die grossen Sportmarken um «Follower». Denn jeder Follower ist ein potenzieller Kunde, der sich für die Produkte interessiert. Und neue Kunden gewinnen wollen alle Unternehmen. Doch auch Sie als Läufer haben etwas davon, denn manche Hersteller haben sehr pfiffige Twitter-Auftritte mit echtem Mehrwert. Auf asicseurope.com können Nutzer Fragen zu den Trainingsplänen auf der Asics-Webseite stellen, indem man direkte Twitter-Nachrichten an @asicseurope



Marathon-Weltrekordler Haile Gebrselassie verrät auf Twitter kleine Trainingsgeheimnisse.

schreibt. Cool gemacht ist auch einer der vielen Garmin-Accounts bei Twitter, gaminconnect.com. Hier werden Fragen rund um GPS-Geräte beantwortet sowie coole Strecken- und Lauf Tipps getauscht.

Geheimtipps für Läufer von Läufern gibt es auf Twitter ebenfalls viele. Jede Menge Gleichgesinnte geben ihre Erfahrungen über den Dienst zum Besten. Sie stehen auf Barfusslaufen? Dann gehört «barefootjason» auf jeden Fall in Ihre Liste. Sie sind Trailrunner? Dann folgen Sie unbedingt «trailrunnermag». Wer verstärkt nach Geheimtipps sucht, um seine Laufleistung zu optimieren, findet diese bei «runningtips». Motivationstipps fürs Laufen liefern die «RunningQuotes».

Laufperlen auf Twitter finden sich am einfachsten, wenn man seinen Followern auf die Finger schaut und deren Follower durchstöbert. Denn jeder Lauffreund

unterhält auf Twitter zahlreiche Beziehungen zu anderen Laufsportlern und -portalen, die einen selber vielleicht interessieren und denen man ebenfalls folgen mag. Fortgeschrittene Twitter-User sortieren ihre Follower in thematisch geordneten Listen, was wiederum die Follower freut, da sie auf einen Klick alle Tweets zu einem bestimmten Thema finden.

Facebook: die grosse Markenwelt

Es gibt zwar viele soziale Netzwerke, über welche Menschen im Internet Kontakte knüpfen, das mit mehr als 500 Millionen Mitgliedern wichtigste ist aber eindeutig Facebook. Und da steckt einiges für Läufer drin: Um Facebook zu nutzen, brauchen Sie, wie von vielen Internet-Foren bekannt, ein Benutzerkonto. Das ist gratis und

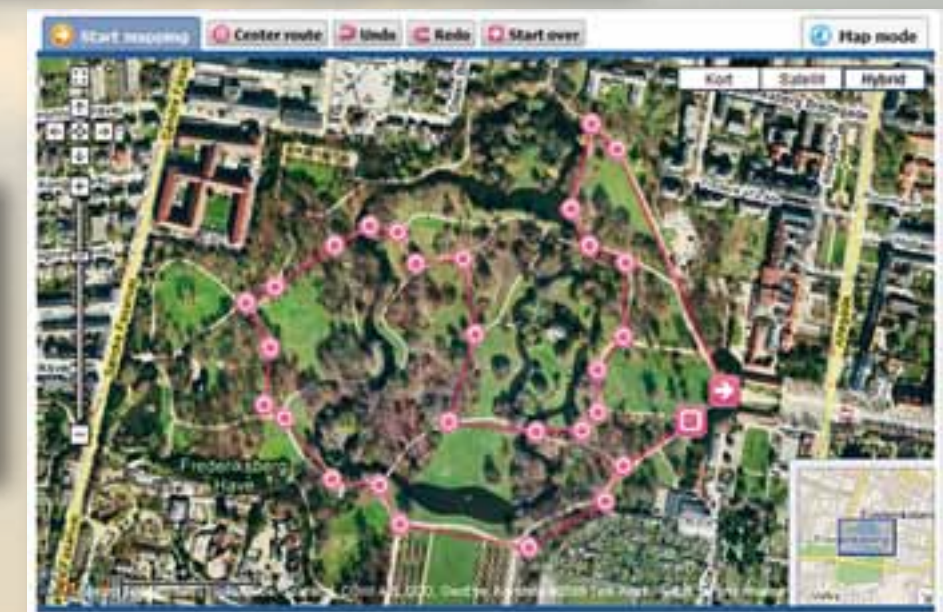
über www.facebook.com in wenigen Minuten eingerichtet. Nach dem ersten Login fordert Sie Facebook auf, Ihr Profil zu vervollständigen. Doch Vorsicht: Geben Sie hier nicht zu viele Informationen über sich Preis, denn Facebook vergisst nichts. Geburtsdatum, Wohnort, Handynummer: Überlegen Sie lieber zweimal, bevor Sie Ihr Profil damit füttern.



Was Ultraläufer so umtreibt: Scott Jurek plaudert aus dem Nähkästchen.



Seine Lieblingsstrecke weitergeben? Kein Problem!



Mitmachen ist bei Facebook an der Tagesordnung. Shirthersteller 2XU lässt seine Fans auf Facebook die Farben der nächsten Kollektion bestimmen.



42

Mit einem eigenen Profil ausgestattet, können Sie sich auf die Suche nach Infos für Läufer machen. Für viele Laufprofis gehört es mittlerweile zum guten Ton, auch bei Facebook vertreten zu sein. Wer etwa Viktor Röthlin sucht, kommt auf zwei passende Facebook-Seiten. Auf der einen kann man eine Kurzbiografie lesen und seine Solidarität für Viktor durch Klick auf «gefällt mir» ausdrücken. Auch Weltrekordler Haile Gebrselassie und die italienische Lauflegende Gelindo Bordin unterhalten derartige Sparprofile. Die andere Facebook-Seite von Viktor Röthlin stellt seinen eigentlichen Account dar. Hier lässt er seine Fans mit regelmässigen Status-Meldungen und Bildern an seinem Leben als Profisportler teilhaben. Legendär sind die Bilder seiner Brotbackkünste, die er jeweils aus dem Trainingslager in Kenia hochlädt und die jedes Mal eine Woge von Sympathiebekundungen auslösen.

Deutlich mehr als bei Twitter haben die Sportartikelhersteller auf Facebook zu bieten. Nike veröffentlicht zum Beispiel Trainings-Tipps rund um die Free-Produkte. Auch die anderen Hersteller nutzen Facebook in erster Linie als

Marketing-Plattform. Denn jeder, der den «Gefällt-mir»-Knopf bei Hersteller A drückt, löst damit einen neuen Eintrag auf den Seiten all seiner Freunde aus. Hat man 200 Freunde bei Facebook, dann sehen 200 Leute, dass Sie beispielsweise die Laufschuhe von Hersteller X mögen. Eine bessere Werbung gibt es nicht.

Doch die Facebook-Nutzer vergeben nicht überall ohne Mehrwert ein «Gefällt mir». Deshalb lassen sich die Hersteller teilweise originelle Aktionen einfallen. So findet man bei Puma Running einen Link auf einen Wettbewerb, bei dem der beste Allround-Läufer gesucht wird. Dabei gibt es sechs verschiedene Herausforderungen vom 100-Meter-Sprint bis zum 10-km-Lauf. Über eine angegebene Formel kann man dann einen Faktor ausrechnen, mit dem man sich mit anderen Teilnehmern messen kann. Andere Firmen binden ihren Kunden auch in die Produktentwicklung ein. 2XU beispielsweise, Hersteller von Kompressions-Sportkleidung, lässt seine Facebook-Besucher über neue Farben für Laufshirts abstimmen. Andere liefern spektakuläre Bilder von Produkttests. So hat Odlo eine nette Fotostrecke auf der Facebook-Seite, die einige Mitarbeiter im tiefsten Winter beim Ausprobieren von Outdoor-Kleidung zeigt.

Laufevents bei Facebook

Kundenbindung ist nicht nur für Hersteller von Laufausrüstung wichtig, auch die Laufveranstalter haben längst Facebook für sich entdeckt. Fast alle grösseren Laufveranstaltungen in der Schweiz sind mittlerweile auf den Facebook-Zug aufgesprungen, den die Marathons von Boston und London vor Jahren lanciert haben. Oft kann man neben allgemeinen Neuheiten die Qualifikationszeiten erfahren, sich vom Race-Director in kleinen Videos auf das Rennen und

die Strecken einstimmen lassen, von Trainingsplänen und geleiteten Trainings oder vergünstigten Startplätzen profitieren.

Natürlich gibt es auch Tipps rund um die richtige Rennvorbereitung und spezielle Aktionen wie einen Gedichtwettbewerb für London-Marathon-Liebhaber oder einen Bilder-Wettbewerb beim Schweizer Frauenlauf. Besonders trendig beim London-Marathon: Die Veranstalter schicken Zwischenzeiten nicht nur per SMS auf Mobiltelefone, sondern veröffentlichen diese auch bei Facebook. So können die Freunde einen live im Wettkampf beobachten, ohne wirklich vor Ort zu sein.

Weil nicht alle Unternehmen oder Veranstalter Facebook voll ausnutzen, springen die Läufer oftmals selber in die Bresche, indem sie zu einem bestimmten Thema eine Facebook-Gruppe gründen. Ist diese «offen», kann jeder Interessent beitreten und mittels Status-Meldungen, Fotos oder Video-Links mittun. Beispielsweise gibt es die Gruppe Swissalpine Marathon, in der auf Facebook 131 Läufer über das Rennen diskutieren und sich mit Beiträgen gegenseitig motivieren. Die Gruppe für den Jungfrau Marathon hat fast schon 200 Mitglieder, knapp dahinter die Gruppe des Zürich Marathon mit 170 Mitgliedern. Tendenz: steigend! **F**



JÖRG GEIGER läuft schon seit seinem siebten Lebensjahr am liebsten Trails, gerne auch mit vielen Höhenmetern. Er ist immer noch auf der Jagd nach Bestzeiten von 10 bis 100 Kilometern. Wenn der Diplominformatiker nicht gerade läuft, arbeitet er als freier Technik-Journalist in München.

Skinfit
Shops: 6204 Sempach 8305 Dietlikon
Showrooms: 3626 Thun-Hünibach 9492 Eschen (FL)
24h-Online Shop: www.skinfit.ch

Funktionelle Bekleidung für Ausdauersportler. Kompromisslose Funktionalität bei gleichzeitig schönem Design. Das Skinfit Bekleidungsprogramm aus hochwertigen, leichten und schnell trocknenden Materialien lässt keine Wünsche offen.

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

Standorte:
8840 Einsiedeln 8842 Unteriberg
6005 Luzern 8808 Pfäffikon SZ
6300 Zug 8002 Zürich

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

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 Bekleidungsangebot für Running, Walking & Triathlon.

Kompetente Beratung und Dienstleistungen rund um den Ausdauersport.
www.4feet.ch

Vaucher sport specialist
3018 Bern, Hallmattstrasse 4 031 981 22 22
3011 Bern, Marktstrasse 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.biellersport.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
running 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 Winter-sport. 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, Trekking/Outdoor und Schwimmsport
Weiteres finden Sie unter:
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
WORLD INLINECENTER
• Inlineskate
• Offroadskates
• Massschuhe, Masseinlagen
• Kurse, Camps
• Club- Customtextilien
• Bont Carbon-Fahrradschuhe

Ortho-Feel.ch
• Sporteinlagen
• Masseinlagen
• Massschuhe

Wir betreuen diverse Nationalmannschaften mit Sporteinlagen. www.sportreferenzen.ch
Händlernetz unter: www.ortho-feel.ch

Zug
Ehrlers 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.ehrlersport.ch

Zürich
Bächtold Sport AG, am Bellvue
www.baechtoldsport.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.bernhardt-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.

Nordic-World.ch
Nordic Kompetenzzentrum, Oneway «Nordicstock Partner» und Gigathlon 2011, weiter unter
www.sportreferenzen.ch

- Langlaufprodukte auf über 300m²
- Clubangebote (über Dein Sportgeschäft)
- Club- Customtextilien
- Biomechanische Korrekturen
- Nordicblading-Skatingspezialist
- Offroadskating, Rollskis

Dorfstr.40, 8834 Schindellegi. Tel. 044 785 00 41

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

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

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 Achilles, 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
Ab 19. März 2011 auch in Luzern.

St. Gallen
Jäckli & Seitz AG
Rorschacherstr. 1, in der Brühlortpassage
Tel. 071 245 12 12, www.jaekli-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

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

Der Treffpunkt für Lauf- und Fitness- und Outdoorsport in der Marktstrasse. 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.