

LAUF DICH FIT – TEIL 2 DER NÖN-SERIE

Wie man sich bettet...



Eine gute Fachberatung und damit ein optimaler Schuh sollten für jeden Lauf-Anfänger Goldes wert sein. Foto: Bauer

LAUFSPORT.- Der zweite Teil unserer Serie beschäftigt sich mit den wichtigsten Utensilien des Läufers: den Schuhen.

Rund 2.400 Schritte sind für tausend Laufmeter von Nöten. Das sind beim Marathon um die 100.000. Die Beanspruchung für Bewegungsapparat ist enorm. Dem Schuh als Verbindungsglied zum Körper kommt dadurch eine enorme Bedeutung zu.

Daher ist die Forschungs- und Entwicklungsarbeit auf dem Laufschuh-Sektor sehr intensiv und nur mit jener der Autoindustrie zu vergleichen.

Nein zu Billigmodellen

Passende Schuhe für Hohlknick- oder Senkspreizfüßler oder zur begnadeten statistischen Minderheit ohne fußpathologischen Befund gibt es für jeden. Nur finden muss man sie. Billigmodelle, zu denen

gerade Laufanfänger greifen, sollten eigentlich nur unter dem Etikett „Fragen Sie vorher Ihren Arzt oder Orthopäden“ verkauft werden.

Nur mit einem qualitativ hochwertigen Laufschuh können Sie sicher sein, dass er genügend dämpft, führt und stabilisiert. Schuhe, die über 1.000 Schilling kosten, sollten den wichtigsten Anforderungen entsprechen und 700 bis 1.000 Kilometer Laufgenuss garantieren, bevor die Dämpfung merklich nachlässt und die Außensohle abgelaufen ist. Wer einen Laufschuh kauft, sollte zuvor klären, welcher Schuh am besten zu Fußtyp und Laufstil passt.

Videoanalyse optimal

Wie man sich bettet, so läuft man! Daher unbedingt zum Fachmann. Optimal: Einige Geschäfte bieten eine eigene Videoanalyse an, wo vor Ort der persönliche Laufstil in die Kaufkriterien mit einbezogen werden kann. **Helmut Paul**

MARATHON LAUFSPORT

Das Magazin für Läufer, Triathleten und Ausdauersportler
10 x jährlich am gutsortierten Kiosk!



Aktion für NÖN-Leser:
2 Ausgaben zum Preis von einer: ATS 50,-

Bestellung unter Tel. 02742/801-1309, Fax: 02742/801-1430
oder per E-Mail: np.zeitschriften@noep.at

Countdown läuft!

Hallen-Kreismeister in Krems ermittelt

TENNIS.- Am Donnerstag geht es wieder los! Im Tenniscenter Krems werden bis Sonntag die neuen Indoor-Kreismeister ermittelt.

Die Herren werden – je nach ÖTV- beziehungsweise Kreispunkten – in einen A- und B-Bewerb unterteilt. Zusätzlich werden der Doppel-Bewerb und die Klassen ,35+‘, ,45+‘ und ,55+‘ ausgespielt.

Die Damen spielen den Einzel- und Doppelbewerb der Allgemeinen Klasse sowie den Bewerb ,40+‘ und den der Seniorinnen.

Zusätzlich werden auch die ersten ‚Jugend-Indoor-Kreismeisterschaften‘ (U12 bis U16) der Mädchen und Burschen ausgetragen.

Teilnahmeberechtigt sind alle Spieler und Spielerinnen, welche bei einem Tennisverein des

Kreises Nordwest für die kommende Saison gemeldet sind.

Alle Interessenten können sich noch bis Mittwoch, 9. Februar (12 Uhr), anmelden. Nennungen werden im Tenniscenter Krems-Mitterau unter ☎ 02732/79191 oder von Martin Dürhammer unter ☎ 0676/3177376 entgegen genommen.

Das Nenngeld beträgt 320 Schilling (€ 23,26) für die Einzelbewerbe, 250 Schilling (€ 18,17) für die Jugend-Einzelbewerbe und 180 Schilling (€ 13,08) pro Spieler für das Doppeltumier.

Die Damen- und Herrenbewerbe laufen am Donnerstag ab 16 Uhr. Von Freitag bis Sonntag wird jeweils schon ab 8 Uhr gespielt. Die Bewerbe werden am Mittwoch (18 Uhr) unter der Aufsicht von Kreisobmann Eckhard Schneeweiß ausgelost.

Die Auslosung der einzelnen Klassen lesen Sie in den nächsten NÖN-Ausgaben.