

# INHALT

<b>1</b>	<b>Laufen - die einfachste Sache der Welt</b>	<b>9</b>
<b>2</b>	<b>Verschiedene Läufer, verschiedene Ausrüstung</b>	<b>11</b>
<b>2.1</b>	<b>Die vier verschiedenen Ausrüstungstypen bei Läufern</b>	<b>12</b>
2.1.1	Der Asket und der Anfänger	12
2.1.2	Der Jogger	13
2.1.3	Der Läufer	14
2.1.4	Der Ausrüstungsfetischist	14
<b>2.2</b>	<b>Trifft jeden Läufer: Der Fehlkauf</b>	<b>15</b>
<b>A</b>	<b>Bekleidung</b>	<b>17</b>
<b>3</b>	<b>Laufschuhe</b>	<b>17</b>
<b>3.1</b>	<b>Die Wahl des richtigen Laufschuhs</b>	<b>18</b>
3.1.1	Woran lassen sich Laufschuhe erkennen?	18
3.1.2	Die Konstruktionsbestandteile von Laufschuhen	20
<b>3.2</b>	<b>Verschiedene Kategorien von Laufschuhen</b>	<b>23</b>
3.2.1	Dämpfungsschuhe	23
3.2.2	Stabilschuhe	23
3.2.3	Leichtgewichtige Trainings- und Wettkampfschuhe (Lightweight Trainer)	24
3.2.4	Wettkampfschuhe	25
3.2.5	Bewegungskontrollschuhe	25
3.2.6	Trailsschuhe	26
<b>3.3</b>	<b>Praxistipp: In sieben Schritten zum richtigen Laufschuh</b>	<b>27</b>
<b>3.4</b>	<b>Der Unterschied: Frauen-Laufschuhe. Frauen laufen anders. Laufen Frauen anders?</b>	<b>31</b>
3.4.1	Frauenlaufschuhe – die wichtigsten Merkmale	32
3.4.2	Frauen und der Laufstil	36
<b>3.5</b>	<b>Wissen kompakt: Die 11 wichtigsten Fakten zu Laufschuhen</b>	<b>36</b>

3.6	Die 10 meistgestellten Läuferfragen zu Laufschuhen . . . . .	40
3.7	Laufschuhgeschichte – der lange Weg zur Funktion Entwicklungsgeschichte und Meilensteine der Laufschuhhistorie .	46
<b>4</b>	<b>Laufbekleidung . . . . .</b>	<b>54</b>
4.1.	<b>Laufsocken – die schnellen Socken . . . . .</b>	<b>55</b>
4.1.1	Spezielle Laufsocken sind eine lohnenswerte Anschaffung – für jeden Läufer . . . . .	55
4.1.2	Kompressionssocken . . . . .	59
4.2	<b>Laufbekleidung. . . . .</b>	<b>61</b>
4.2.1	Laufbekleidung im Winter . . . . .	61
4.2.2	Der Windchillfaktor: Frieren bei Plusgraden . . . . .	66
4.2.3	Die beste Laufbekleidung für die Übergangszeit: Frühjahr und Herbst. . . . .	67
4.2.4	Die beste Laufbekleidung für den Sommer . . . . .	69
4.2.5	Funktionswäsche . . . . .	70
4.2.6	Kompressionswäsche . . . . .	72
4.3	<b>Sonnenschutz. . . . .</b>	<b>73</b>
4.3.1	Was Läufer über Sonnenschutz wissen sollten. . . . .	73
4.3.2	Wie funktioniert textiler Sonnenschutz? . . . . .	74
4.3.3	Cremes als Sonnenschutz. . . . .	77
4.4	<b>Sport-BHs: Reine Formsache . . . . .</b>	<b>81</b>
4.4.1	Tipps für die Pflege von Funktionsbekleidung. . . . .	86
4.5	<b>Sicherheitsaccessoires . . . . .</b>	<b>89</b>
4.6	<b>Von A bis Z: Die wichtigsten Bekleidungsfachbegriffe für Läufer . . . . .</b>	<b>94</b>
<b>B</b>	<b>Technische Ausrüstung . . . . .</b>	<b>101</b>
<b>5</b>	<b>Pulsmesser für Läufer. . . . .</b>	<b>101</b>
5.1	Am Puls des Läufers . . . . .	102
5.2	Drei Kategorien von Pulsmessern . . . . .	103
5.3	Tipps zur Auswahl . . . . .	105
5.4	Anlegen des Brustgurts. . . . .	107
5.5	Der HF <sub>max</sub> -Test . . . . .	109
5.6	Die wichtigsten Fragen und Antworten zum Training nach Puls. . . . .	111
5.7	Oft genutzte Fachbegriffe . . . . .	112
5.8	Kalorienberechnung mit dem Puls . . . . .	113
<b>6</b>	<b>Funktionsuhren. . . . .</b>	<b>117</b>
6.1	Abgestoppt – Stoppuhren . . . . .	118
6.2	Tipps zur Auswahl . . . . .	119

<b>7</b>	<b>Distanzmesser für Läufer</b>	<b>121</b>
7.1	Auf Distanz gehen	122
7.2	GPS: So funktioniert die Satellitennavigation	124
7.3	Wer misst am genauesten?	125
<b>8</b>	<b>Brillen für Läufer</b>	<b>127</b>
8.1	Besser sehen und aussehen	128
8.2	Unterschiede zwischen Läufer- und Radbrille	129
8.3	Das sitzt: Tipps zur Auswahl und Anprobe von Funktionsbrillen	131
<b>9</b>	<b>Babyjogger/Laufkinderwagen</b>	<b>133</b>
9.1	Kind unterwegs	134
9.2	Tipps beim Kauf eines Babyjoggers	135
9.3	Die richtige Schiebetechnik	139
9.4	Ab wann darf ein Kind in den Babyjogger?	140
<b>10</b>	<b>Kameras und Fotografieren</b>	<b>141</b>
10.1	Den Schnappschuss planen	142
10.2	Zeit für Fotos nehmen.	142
10.3	Tipps zum Fotografieren von Läufern und beim Laufen?	143
<b>11</b>	<b>Musik beim Laufen</b>	<b>146</b>
11.1	Die laufenden Musikanten	147
11.2	Nicht alle Player geeignet	148
11.3	Sieben Sicherheitstipps zum Laufen mit Musik	149
11.4	Kopf-Frage: Die richtigen Ohrhörer für Läufer	150
<b>12</b>	<b>Trainingshilfen</b>	<b>153</b>
12.1	Dicke Sohlen und dicke Muskeln	154
12.2	Gewichte und Manschetten.	154
12.3	Stöcke.	156
12.4	Sneeschuhe.	156
12.5	Schuhe als Trainingsgerät: Von MBT bis „Free“	157
<b>13</b>	<b>Trinksysteme</b>	<b>160</b>
13.1	Verschiedene Systeme im Vergleich	161
13.2	Für wen welches System geeignet ist	162
13.3	Was sind grundsätzliche Vor- und Nachteile der verschiedenen Systeme?	164
13.4	Reinigung: So wird das Trinksystem sauber	165

<b>14</b>	<b>So viel kostet Laufen .....</b>	<b>170</b>
14.1	Die laufenden Kosten .....	171
14.2	Drei Beispiele: Das kostet Laufen in Cent pro Kilometer. ....	172
14.3	Ausgaben in Euro für den Laufsport nach Laufleistung in Kilometern .....	174
<b>15</b>	<b>10 unbezahlbare Tipps. ....</b>	<b>175</b>
	<b>Bildnachweis .....</b>	<b>179</b>