

INHALT

1	Laufen - die einfachste Sache der Welt	9
2	Verschiedene Läufer, verschiedene Ausrüstung	11
2.1	Die vier verschiedenen Ausrüstungstypen bei Läufern.	12
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
2.2	Trifft jeden Läufer: Der Fehlkauf	15
A	Bekleidung	17
3	Laufschuhe	17
3.1	Die Wahl des richtigen Laufschuhs	18
3.1.1	Woran lassen sich Laufschuhe erkennen?	18
3.1.2	Die Konstruktionsbestandteile von Laufschuhen	20
3.2	Verschiedene Kategorien von Laufschuhen.	23
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	Trailschuhe	26
3.3	Praxistipp: In sieben Schritten zum richtigen Laufschuh	27
3.4	Der Unterschied: Frauen-Laufschuhe. Frauen laufen anders. Laufen Frauen anders?	31
3.4.1	Frauenlaufschuhe – die wichtigsten Merkmale	32
3.4.2	Frauen und der Laufstil	36
3.5	Wissen kompakt: Die 11 wichtigsten Fakten zu Laufschuhen.	36

INHALT 5

3.6	Die 10 meistgestellten Läuferfragen zu Laufschuhen	40
3.7	Laufschuhgeschichte – der lange Weg zur Funktion Entwicklungsgeschichte und Meilensteine der Laufschuhhistorie	46
4	Laufbekleidung	54
4.1.	Laufsocken – die schnellen Socken	55
4.1.1	Spezielle Laufsocken sind eine lohnenswerte Anschaffung – für jeden Läufer	55
4.1.2	Kompressionssocken	59
4.2	Laufbekleidung	61
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	Sonnenschutz	73
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	Sport-BHs: Reine Formsache	81
4.4.1	Tipps für die Pflege von Funktionsbekleidung	86
4.5	Sicherheitsaccessoires	89
4.6	Von A bis Z: Die wichtigsten Bekleidungsfachbegriffe für Läufer	94
B	Technische Ausrüstung	101
5	Pulsmesser für Läufer	101
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 _{max} -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
6	Funktionsuhren	117
6.1	Abgestoppt – Stoppuhren	118
6.2	Tipps zur Auswahl	119

7	Distanzmesser für Läufer	121
7.1	Auf Distanz gehen	122
7.2	GPS: So funktioniert die Satellitennavigation	124
7.3	Wer misst am genauesten?	125
8	Brillen für Läufer	127
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
9	Babyjogger/Laufkinderwagen	133
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
10	Kameras und Fotografieren	141
10.1	Den Schnappschuss planen	142
10.2	Zeit für Fotos nehmen.	142
10.3	Tipps zum Fotografieren von Läufern und beim Laufen?	143
11	Musik beim Laufen	146
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
12	Trainingshilfen	153
12.1	Dicke Sohlen und dicke Muskeln	154
12.2	Gewichte und Manschetten.	154
12.3	Stöcke.	156
12.4	Schneeschuhe	156
12.5	Schuhe als Trainingsgerät: Von MBT bis „Free“	157
13	Trinksysteme	160
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

14	So viel kostet Laufen	170
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
15	10 unbezahlbare Tipps.....	175
	Bildnachweis	179