

DEIN-LAUFPROFI  DE

RUNNER'S HIGH

Die Sport-Highlights der Laufspezialisten



Wir sind für
dich da

Lass dich umfassend
und kompetent
von uns beraten.

 **asics**

 **BROOKS**

 **new balance**

saucony 





Liebe Läuferin, lieber Läufer,

2020 war kein kurzer Sprint. Es war ein Marathon. Homeoffice, Ausgangsbeschränkungen, Quarantäne und abgesagte Rennen – Covid-19 hat unseren Alltag gehörig durcheinander gewirbelt. Damit dir nicht die Decke auf den Kopf fällt, ist es Zeit, mit dem Laufen anzufangen. Das Tolle dabei: Es macht den Kopf frei und sorgt für gute Laune. Egal ob zu Krisenzeiten oder im Alltag. Häng deine Laufschuhe nicht an den Nagel, schnür sie. Ob du Laufanfänger bist oder für den nächsten Marathon trainierst, wir sind bereit für dich! Gemeinsam mit dir stellen wir deine individuelle Laufausrüstung zusammen.

Wir freuen uns auf deinen Besuch!

Dein

Ralf König
Lauf und Berg König



DAUERHAFT FIT BLEIBEN

Wir haben uns das alles ganz anders vorgestellt. Nach abgeschlossenem Grundlagentraining sollte endlich die Wettkampfvorbereitung beginnen. Doch dann wurden fast alle Lafevents abgesagt oder verschoben. Wir sagen dir, was du tun kannst, um gut vorbereitet zu sein, wenn Lafevents wieder möglich sind.

Arbeite an deiner Grundlagenausdauer!

Gehen wir mal einen Schritt zurück und nutzen die Zeit, um unsere Grundlagenausdauer zu verbessern. Stelle dir die Leistungsfähigkeit in Form einer Pyramide vor: Je breiter der Sockel, desto höher die Leistungsfähigkeit. Nutze die Zeit, genau jetzt eine super Basis zu schaffen.

Wohlfühltempo ist angesagt!

Laufe in deinem Wohlfühltempo und stärke dabei ganz nebenbei dein Immunsystem. Wenn du Zeit und Lust hast, kannst du jetzt auch ein- oder zweimal öfter pro Woche die Laufschuhe schnüren. Schaue dann aber, dass die einzelnen Lafeinheiten nicht zu lang werden und dein gewohnter Gesamtumfang pro Woche nicht zu stark steigt.

Abwechslung durch Tempo!

Wenn du zum Beispiel auf deiner gewohnten Zehn-Kilometer-Runde unterwegs bist, starte mit zwei Kilometern Einlaufen und nutze anschließend die folgenden sechs Kilometer für eine Art Tempowechsellauf. Pro Kilometer kannst du beispielsweise zwei schnellere Abschnitte mit entsprechenden Trabpausen einbauen. Du spielst quasi mit der Laufgeschwindigkeit. Du wirst sehen, wie schnell und

abwechslungsreich diese Einheit zu Ende sein wird. Insgesamt ist diese Trainingsform nicht zu anstrengend und daher ideal für das anstehende Grundlagentraining.

Stärke deine Mittel!

Vielleicht hast du ja auch die Möglichkeit, die eine oder andere alternative Trainingseinheit einzustreuen. Am besten funktioniert dann das Ausdauertraining auf dem Rad. Und auch auf Krafttraining brauchst du nicht zu verzichten. Gerade Übungen zur Stabilisierung der Bauch- und Rückenmuskulatur sind ganz einfach mit Hilfe des eigenen Körpergewichts möglich. Nutze die Zeit gerade auch in diesem Bereich um weitverbreitete Defizite aufzuarbeiten, denn eine starke Körpermitte hat noch keinem Läufer geschadet.

So bleibst du fit bis zum nächsten Wettkampf

- Frustriert sein und keine Lust auf Laufen haben ist okay – für kurze Zeit. Schnüre dann wieder die Schuhe, das hebt die Stimmung und du verlierst deine Form nicht
- Keiner kann eine Topform lange halten. Dreh die Intensität wieder runter, laufe im Wohlfühlbereich und arbeite an deiner Grundlagenausdauer
- Kleine Tempowechsellaufe bringen genauso wie Radfahren oder Yoga Abwechslung
- Stabilisiere zum Beispiel deine Bauch- und Rückenmuskulatur
- Setze dir trotzdem Ziele und bleibe so motiviert. Zur Not – wenn zum Beispiel für längere Zeit keine Wettkämpfe erlaubt sind – musst du die Ziele etwas anpassen



DEIN-LAUFPROFI  DE



LAUF WEITER UND BESSER

GT-4000 2 (Damen & Herren)

Kippt dein Fuß beim Abrollen in der Laufbewegung nach innen? Dann gehörst du zu den Läufern mit Tendenz zu Überpronation. Das gleicht die GUIDANCE LINE™-Technologie ganz einfach aus. Sie schützt dich vorm Um- oder Abknicken und bietet damit mehr Halt. Die DUOMAX™-Mittelsohle macht den Asics GT-4000 2 zu einem verlässlichen Laufschuh, der auf der Straße mit allen Situationen zurechtkommt.

160,00 €



GEL-PURSUE 7 (Damen & Herren)

Du läufst besonders gerne lange Strecken über viele Kilometer? Dann ist der Pursue 7 der perfekte Schuh für dich. Dank bewährtem TRUSSTIC SYSTEM™ unterstützt der Neutralschuh das Abrollen des Fußes und stabilisiert ihn damit. Auch wer zu leichter Überpronation neigt, findet im Pursue 7 jederzeit guten Halt.

140,00 €

Die robuste Außensohle gibt dem Pursue 7 seinen Grip auf der Straße und befestigten Wegen.





DAUERBRENNER AUF DEM ASPHALT

DEFYANCE 11 (Damen & Herren)

Der beliebte Defyance 11 ermöglicht ein weiches und komfortables Lauferlebnis dank der BioMoGo-DNA Dämpfungstechnologie. Sie passt sich individuell dem jeweiligen Laufstil des Läufers an. Obwohl der Schuh ein klassischer Neutralschuh ist, eignet er sich vor allem auch für diejenigen, die etwas Unterstützung suchen. Zuverlässig bringt er verschiedene Abrollbewegungen wieder in Spur.

140,00 €

Die Außensohle des Defyance 11 ist in einzelne Kammern aufgeteilt und ist somit besonders flexibel und langlebig.





DEIN-LAUFPROFI  DE



DEIN-LAUFPROFI  DE



BRINGT DICH WEITER

FRESH FOAM 880V11 (Damen & Herren)

In dem neuen Modell von New Balance stecken etliche Jahre Straßenläuferfahrung. Und das merkt man: Die komfortable Dämpfung, die stabile Konstruktion und die enorme Langlebigkeit sprechen für sich. Mit der ausgeklügelten Fresh Foam X Zwischensohle, liefert der Laufschuh ein ultra-gefedertes, leichtes Laufgefühl mit Extra-Komfort – egal mit welchem Tempo du unterwegs bist.

140,00€

Vorwärts! Das elastische HypoKnit-Obermaterial gibt dir außerdem an den wichtigsten Stellen den Halt, der dich weiterbringt.



FRESH FOAM 860V11 (Damen & Herren)

Wünschst du dir noch mehr Unterstützung? Dann ist der 860V11 die perfekte Wahl für dich. Die 860-Serie gehört ebenfalls zur Fresh Foam-Familie. Das heißt: leicht, stabil und reaktionsfreudig – egal ob beim kurzen Morgenlauf oder langen Wettkampfdistanzen.

140,00€





AT IT'S BEST

MÜNCHEN 4 (Damen & Herren)

Noch leichter, noch flexibler, noch stabiler – ein absolut gelungenes Update des Allrounders. Die neuen München 4 pushen nicht nur weiter, in Sachen Geschmeidigkeit setzen sie komplett neue Maßstäbe. Dank der PWRRUN RS-Dämpfung erlebst du ein ultraweiches Gefühl von der Ferse bis zur Zehe. Genau das Richtige für Fersenläufer, die zuverlässigen Komfort suchen.

150,00 €

Passt wie angegossen! Die Formfit-Technologie bietet optimale Passform für deine Füße. _____



MÜNCHEN 4S (Damen & Herren)

Wer es noch stabiler mag, der ist mit Pendant des München 4 gut beraten. Das Segmented Crashpad des stabilen 4s trägt zu einem reibungslosen Abrollverhalten bei. Gerade für Läufer mit Hang zur Überpronation ein perfekter Begleiter.

150,00 €





DEIN-LAUFPROFI  DE



BESTMÖGLICHE BERATUNG

Gibt es den Königsweg, um den optimalen Laufschuh zu finden? Wir sind der Überzeugung: Den gibt es. Beim erfahrenen Profi in deiner Nähe.

Top-Laufschuhe gibt es unzählige. Aber nicht jeder passt auch zu deinen Füßen, zu deinem Laufstil oder deinem Körperbau. Die Kunst, den bestmöglichen Laufschuh für deine Bedürfnisse zu finden, beherrschen rund 100 Laufprofi-Händler in ganz Deutschland. Das sind Händler, die nicht nur viel Erfahrung mitbringen, sondern auch die nötige Marktkennntnis besitzen.

Es fängt schon bei der Auswahl im Fachgeschäft an. Alle Produkte werden von einer Fachkommission der Laufprofis noch vor Markteinführung intensiv getestet. Wie gut sind die neuen Laufschuhe der Saison, welche Veränderungen gibt es? Welche Modelle benötigt ein Händler für eine ideale Beratung. Die Fachkommission spricht Empfehlungen aus, damit jeder Laufprofi-Händler die bestmögliche Laufschuh-Auswahl zur Verfügung hat. In jedem Fall steht kein Schuh zufällig in einer Schuhwand, sondern es gibt immer eine konkrete Idee hinter dem Modell.

Ganz entscheidend ist aber die Beratung vor Ort. Um den passenden Laufschuh zu finden, benötigen Händler eine große Expertise. Nicht jeder Händler braucht dafür ein Laufband im Laden.

Oft genügt es, den Läufer beim Laufen zu beobachten. Entweder per Video-Aufnahme oder mit dem geschulten Blick des Experten.

Es ist viel Erfahrung notwendig, um den Transfer von der Ansicht des Lauf- und Gangbilds des Läufers bis hin zur Schuhauswahl abschließen zu können. Die Laufprofi-Händler können das. Sie vertrauen moderner Technik und ebenso ihrer Erfahrung. Das Ergebnis: so gut wie keine Reklamationen nach dem Schuhkauf und zufriedene Kunden.

„Genau das ist die Stärke unserer Händler. Deshalb bin ich davon überzeugt, dass der stationäre Handel auch in Zukunft eine ganz wichtige Rolle für Läufer*innen spielen wird“, sagt Jörg Seifert, Head of Division Running bei SPORT 2000 und damit für über 100 Laufsport-Fachhändler zuständig. „Einen Laufschuh muss man anfassen, ausprobieren und testen. Und die fachkundige Beratung ist ohnehin nicht zu ersetzen. Die bekommt man als Läufer*in nur im Fachgeschäft.“

Und längst sind Laufprofi-Händler eine Art „Home of Running“. Also eine Anlaufstelle, wo man sich regelmäßig mit anderen zum Laufen trifft. Wo man in Trainings- und Ernährungsfragen beraten wird. Wo sich die lokale Running-Community trifft und man regelmäßig Laufschuhe testen kann.

SaisonFrühjahr 2021

Farbabweichungen, Preisänderungen, Druckfehler sowie Irrtümer vorbehalten.



Einlösbar ab einem Einkaufswert von 100 €, gültig bis 30.06.2021. Dieser Gutschein ist nicht mit anderen Aktionen kombinierbar und nicht auf reduzierte Ware gültig. Pro Einkauf kann nur ein Gutschein eingelöst werden. Der Gutschein kann nicht bar ausbezahlt werden.

LAUF UND BERGKÖNIG

Haidplatz - Krebsgasse 2
93047 Regensburg
Tel.: 09 41 - 64 66 36-0

WWW.LAUFUNDBERG-KOENIG.DE