
Dets Laufshop

Dets Laufshop 

Nordic-Walking Newsletter 2/2009 – 11. November 2009

***Liebe Walker/Walkerinnen,
liebe Nordic Walker/innen,***

ja, wir haben Euch nicht vergessen! Bislang dominierte das Thema Laufen in unseren newsletter, doch rechtzeitig vor unserem Geburtstag am 17. November erhaltet Ihr einen eigenen newsletter für (Nordic) Walker.

Hauptthema ist natürlich die kalte Jahreszeit. Tipps dazu findet Ihr auch auf der Homepage



www.laufshop.de. Seit einiger Zeit pflegt Stefan Weigang die Seite und stellt laufend neue Inhalte ein. Dort werden Sportler aus der Region und meine Mitarbeiter vorgestellt. Die Tipps rund ums Laufen sind auch für Walker interessant, etwa ‚Trinken im Winter‘. Außerdem werden

die Winterlaufserien 2009/1020 und schöne Laufstrecken in der Region vorgestellt.

Schreiben Sie mir, wenn Sie etwas vermissen, wenn Ihnen etwas besonders gut gefällt, wenn wir bestimmte Sportler vorstellen, Strecken beschreiben, Tipps zu Problemen geben sollen usw. Wir haben immer ein offenes Ohr für Sie!

Viel Spaß am Sport wünscht,



Ihr und Euer Detlef Seeska

In diesem newsletter:

25 Jahre Dets – Sonderkollektion Bekleidung – Auffrischkurse für Nordic Walker? – Bekleidung für den Winter – Neue Handschlaufen – Neue Stockspitzen

25 Jahre Dets Laufshop

Seit einem Vierteljahrhundert ist das Sportfachgeschäft in der Lavesstraße für Hannovers Läufer und Walker da. Das gilt es zu feiern. "Geburtstag" ist am 17. November. Wir haben in diesem Jahr schon viel für Sie getan und gehen jetzt ins Finale.

- Die Jubiläumszeitung voller Tipps, Terminen, Sportlerporträts
- Kostenloses Training mit der Lauflegende Carsten Eich im August
- Cardiotraining mit Werner und Tom
- Acht Mal 25 % Rabatt auf die "Marke des Monats"
- **Jetzt neu:** Die Jubiläumsedition- schicke Bekleidung für die kalte Jahreszeit
- Die Jubiläumsrabatte auf alles am Geburtstag 17. November
- Die Jahresverlosung am 30. November, Coupons in der Jubiläumszeitung
- Die Extraverlosung am 17.11. um 17 Uhr unter allen Besuchern und Kunden dieses Tages
- Unser neuer Newsletter, den Sie kostenlos abonnieren können
- **Aktion:** 100 Testläufer gesucht, die Ultra Sports zum Sonderpreis testen

Weitere Aktionen für die Wintermonate sind geplant - unsere Homepage und der Newsletter informieren Sie rechtzeitig darüber!

25-Jahre-Sonderkollektion

Das ist genau das richtige für die kalten Tage: Dets präsentiert die Jubiläums-Winterkollektion von Newline. Dazu gehören die kuschelige Jacke mit Kapuze (39 €), lange tights als Damen- oder Herrenmodell (39 €) und ein langärmeliges Funktionsshirt (20 €).





Kenntnisse auffrischen

„Ich walke doch schon seit Jahren, habe Freude dran – was soll ich schon falsch machen?“, sagen viele, wenn sie auf eine Auffrischung ihrer Nordic Walking Kenntnisse angesprochen werden.

Wir wollen mit diesem Thema niemandem zu nahe treten, aber die Vorteile des Walkens entfalten sich erst dann, wenn die Nordic Walking Technik richtig angewendet wird. Und gerade zum Ende einer Trainingseinheit lässt die Konzentration doch oft nach.

Hinzu kommt, dass die Sportwissenschaftler auch beim Nordic Walken „an den Stellschrauben drehen“. So fanden sie heraus, dass Bewegungsabläufe etwa bei der Armbewegung zu optimieren sind.

Det's empfiehlt: Lassen Sie sich bei uns oder von einem qualifizierten Instructor beraten. Buchen Sie eventuell einen Refresher-Kurs. Fragen Sie Ihre Krankenkasse nach Nordic Walking InstruktorInnen.

Det's führt selbst keine Nordic Walking-Kurse durch. Aus unserer langjährigen Zusammenarbeit können wir zum Beispiel empfehlen:

- ▶ Rainer Gusky, TKH Hannover, www.turn-klubb.de
- ▶ Marianne Dahl, Burgwedel, Tel. (0 51 39) 13 26, dahlbo@t-online.de
- ▶ Thomas Wilcke, SV Eintracht Hannover, <http://www.sv-eintracht-hannover.de/praventionssport/nordic-walking-training>
- ▶ Gisela Gehrman, 30989 Gehrden. Sorsumer Str.10, gehrmann.gehrden@freenet.de, Tel. (05108) 53 70
- ▶ Annedore Röhnisch, Pattensen, Tel. (5102) 79 82 00, Tel. (0176) 21 05 05 85

- ▶ Michael Schneider, Isernhagen, Tel. (0511) 56 36 771, Tel. (177) 75 39 731, [gesundheits-schneider@t-online.de](mailto:gesundheit-schneider@t-online.de)
- ▶ Sonja Steingrebe, Ronnenberg, Tel. (05109) 56 33 11
- ▶ Jürgen Wasmuth, Kneipp-Verein Garbsen, www.kneipp-garbsen.de, Tel. 05137 / 78353, juergen.wasmuth@htp-tel.de
- ▶ Präventionssportbund, Garbsen
- ▶ Thomas Jatho, Empelde
- ▶ Susanne Möller-Geisler, www.nordicwalkingschule-hannover.de/
- ▶ Susanne Zekri, Birgit Baun, Susanne Englerth, Isabell Herget, Nordic Fitnesscenter Hannover und Umgebung, www.nordic-walking-iserhagen.de/
- ▶ Olaf Bertram, www.nordic-walk.de
- ▶ SV Viktoria Lauenau, Werner Schulz, 05043-1799
- ▶ Georg Pott, Garbsen, Tel. (0177) 6 59 23 33
- ▶ Olaf Körner, Garbsen, www.nordic-walking-garbsen.de

Bekleidung für den Winter

Nach einem kurzen Temperatursturz hat sich jetzt ein normales Winterwetter eingestellt. Die Tage werden kürzer – höchste Zeit also für Nordic Walker, sich darauf einzustellen.



Det's Laufshop hält für eure Sicherheit im Dunkeln reflektierende Westen und Oberbekleidung sowie Stirnlampen und Leuchtbänder bereit.

Nordic Walking Schuhe der neuen Generation sind mit der neuen Goretex-II-Membran ausgestattet. Die verbesserte Ausstattung bietet Wind- und Wasserdichtigkeit bei

hoher Atmungsaktivität. Unangenehmes Schwitzen ist kaum mehr möglich. Die neue Membran ermöglicht das Tragen der Schuhe auch im Sommer! Bei Det's gibt es diese hochwertigen Schuhe von verschiedenen Anbietern ab ca. 100 Euro. Außerdem sind Neuentwicklungen für die Stöcke von Leki und Exel sowie nützliche Accessoires wie z. B. Mützen, Handschuhe und Pulsmesser, zu haben

Neue Handschlaufen von leki



Normale (oben) und die neuen Handschlaufen (unten)



neuen „Kurzfingerhandschuhe“ sind übrigens auch im Sommer angenehm zu tragen.

Neu bei Exel: All-Terrain-Spitzen

Die neuen Stockspitzen von Exel machen Nordic Walkern das Leben leichter. All Terrain heißt die Novität. Der Clou: Der Gummipad wird nicht mehr abgenommen, sondern einfach umgeklappt.

Alle Vorteile bleiben so erhalten: auf glatten Flächen wirkt die Gummispitze geräuschkämpfend. Wechselt der Untergrund, sorgt genügt „ein Dreh“ und

Gerade in der Übergangszeit sind die Handschlaufen den Nordic Walkern oft ein Ärger. Wenn zu Beginn der Runde Handschuhe gegen kalte Finger angezogen werden, wird die Handschlaufe für den Daumen größer gestellt. Werden die Hände warm, geht's weiter ohne Handschuhe und prompt sitzt die Handschlaufe lose. Leki hat Nordic Walkern genau auf die Finger geschaut und für die Trigger-III-Schlaufen, auch Shark-Schlaufe genannt, neue Handschuhe entwickelt. Hier bilden Handschlaufe und Handschuh eine Einheit. Einschließlich des Ringes zum Einhaken am Stock. So werden je nach Wetter entweder die Handschlaufen oder die Handschuhe mitgenommen. Die

der Dorn sorgt für sicheren Halt.



Herkömmliche Stockspitzen und ...



... die neuen Spitzen



„Rau meint hier bereits Asphalt“, erläutert Fachberater Werner Schulz, und zählt die Vorteile der All Terrain-Spitzen auf:

- Die Pads sind sicher befestigt, der Verlust ausgeschlossen.
- Transporttaschen für die Pads sind überflüssig und die Jackentaschen bleiben sauber.
- Die Finger verschmutzen beim Umklappen nicht.

Es besteht auch weniger Verletzungsgefahr bei Dehnungsübungen oder bei den Massenstarts bei Wettkämpfen, weil die Gummispitzen flink umgeklappt werden können.

Wettkämpfe

Gerne hätten wir die ambitionierten Nordic Walker auf Wettkämpfe in den nächsten Wochen hingewiesen. Doch es gibt noch weniger Startgelegenheiten in der näheren Umgebung als für die Läufer. Dazu gehören einige der Silvesterläufe, die Ihr schon bald auf www.laufshop.de finden werdet.

Impressum: Nordic-Walking Newsletter 2/2009 von Dets Laufshop. Verantwortlich: Detlef Seeska, Lavesstr. 3, 30159 Hannover, Telefon: 0511/ 32 34 36, Telefax: 0511/ 32 01 97, E-Mail: info@laufshop.de. Eure Daten werden nicht an Dritte weitergegeben und nur zur Information von Dets Laufshop verwendet. Wer den Newsletter nicht weiter beziehen will, schreibt formlos an info@laufshop.de.