

---

---

# Dets Laufshop

---

Dets Laufshop 

Newsletter 22 – August 2013

---

---

## *Liebe Leserinnen und Leser,*

seit dem letzten Newsletter ist eine ganze Weile vergangen. Und das ist gut so. Denn wir wollen Sie informieren und nicht Ihr eMail-Postfach füllen.

Schon heute weisen wir auf unser nächstes Jubiläum hin: im nächsten Jahr ist Dets Laufshop seit 30 Jahren für Euch da. Wir arbeiten schon dran!

Mit dem Ende der Schulferien gibt es auch wieder mehr Volksläufe. Viel Spaß und viel Erfolg in Training und Wettkampf wünscht das gesamte Team von Dets Laufshop



  
Ihr und Euer Detlef Seeshof



## *Trinken, Trinken!*

Beim gegenwärtigen Wetter ist das die Parole. Wer vor und während des Laufens genug trinkt, leidet weniger unter der Hitze und führt der Muskulatur ausreichend H<sub>2</sub>O zu. Leitungswasser oder dünne Apfelschorle sind geeignete Läufergetränke.

## *Mückenjahr 2013?*

Ja, in manchen Gegenden wie dem Spreewald und den Überschwemmungsgebieten piesacken uns die kleinen Insekten noch mehr als in der Region Hannover, aber manche von uns haben doch ziemlich zu leiden. Mückenmittel wie das gut getestete „Anti-Brumm“ helfen – zumindest solan-



ge, bis der Schweiß es heruntergespült hat. Wir empfehlen: Möglich nicht stehen bleiben, sondern weitertraben. Ausführliches Dehnen oder Lauf-ABC lieber vormittags und nicht im Wald oder an Feldrändern machen, solange es schwül-warm ist wie im Moment.

## *Freistarts für den „Survivalrun“ 2013*

Am 14. September steigt der Survivalrun und Du kannst kostenlos dabei sein. Dets Laufshop hat wieder kostenlose Startplätze für das große Spaß-Event besorgt. Bewerbt Euch bis zum 31. August bei [info@laufshop.de](mailto:info@laufshop.de). Nass, matschig, tierisch (anstrengend) und mit hohem Spaß-Faktor: Das sagt jede(r), der schon mal dabei war. Zwei Männer und zwei Damen werden ausgelost und bekommen ein Survival-Funktions-Shirt, freien Eintritt in den Serengetipark am Veranstaltungstag, einen Startplatz nach Wahl (8 km oder 16 km). Außerdem sind



die Gewinner/innen zum After-Race am Stand von Dets Laufshop eingeladen zum

Klöhnen mit Det und Dets Raceteamern. Alle Infos auch unter <http://survival-run.de/>.

## *Noch einmal: Homepage*

Unser neu gestaltete Homepage [www.laufshop.de](http://www.laufshop.de) war im Frühsommer durch einen Serverfehler für rund eine Woche abgeschaltet. Bitte meldet Euch bei uns, falls Ihr in der Zeit nichts bei uns bestellen konntet.

## *„Aus den Vereinen“*



Ihr kennt besonders liebevoll organisierte Läufe, besonders schöne Strecken oder Läufe, die zum 20., 25. oder 50. Mal stattfinden? Dann mailt uns Tipps, Vorschläge und besondere Aktivitäten, damit viele andere Läuferinnen und Läufer auch erfahren: [stefan.weigang@t-online.de](mailto:stefan.weigang@t-online.de).

## *Welfare-Laufserie geht am 11. August weiter*

Auch bei der Welfare-Laufserie der sozialen Läufe in der Region Hannover ist die Sommerpause vorbei. Am 11. August findet der Mukoviszidose-Spendenlauf von 11 bis 15 Uhr auf dem Sportplatz Hasenheide des TKH, Tiergartenstraße 23. Der Lauf soll auf die unheilbare Krankheit Mukoviszidose aufmerksam machen. Spendengelder werden für das „Haus Schutzengel“ gesammelt, eine Eltern- und Patientenherberge in der Nähe der MHH. So geht's:



Jeder Läufer oder Walker sucht sich in seinem Umfeld einen oder mehrere Sponsoren, die ihn mit einer Spende unterstützen. Diese Sponsoren (Familienmitglieder, Bekannte, Arbeitskollegen oder Firmen) zahlen z.B. für jede gelaufene Runde einen Euro oder eine festgelegte Gesamtsumme.

Alle Infos unter <http://www.muko-spendenlauf.de/index.html> / [info@muko-spendenlauf.de](mailto:info@muko-spendenlauf.de)



## *Dets friends bei Garbsener Citylauf*

Der Garbsener SC lud ein zum 5. Citylauf und Dets friends waren dabei. Der Garbsener SC entwickelt sich gegen den Trend. Der Club wächst, hat neben der Leichtathletik eine Ausdauer-ersparte, organisierte zwei Neujahrsläufe und den 5. Garbsener Citylauf, schon letztes Jahr einer der drei größten Volksläufe in der Region. 1.800 Teilnehmer waren es 2012, am 21. Juni 2013 sind 1.526 Teilnehmer Strecken von 2,6 km, 5,2 km oder 10,4 km oder bei den Kinderläufen gerannt. Vor zwei Jahren begann kurz vor dem Hauptlauf ein Wolkenbruch. Heuer erfreuten sich *Dets friends* am sonnigen, aber angenehm temperierten Wetter und der schönen Strecke. Anja Menzel wurde zweite aller Frauen im Lauf über 5,2 km.



Abgeräumt hat wieder Dets Raceteam:

Über 10,4 km Plätze 1, 3, 5 und 9 der Damen und 1 bis 5 der Herren. Der Citylauf ging 2013 nicht in das Stadtfest über, sodass der ganze Rathausplatz für Läufer/innen, Begleiter/innen und Zuschauer/innen zur Verfügung stand. Zum Startschuß für den Hauptlauf um 20 Uhr begann am Rathaus ein Blueskonzert. Alle Ergebnisse gibt es unter [www.citylauf-gsc-garbsen.de](http://www.citylauf-gsc-garbsen.de) sowie Bilderstrecken auf [www.haz.de](http://www.haz.de) und [www.neuepresse.de](http://www.neuepresse.de) sowie Bilder und Berichte unter <http://www.laufshop.de/5-citylauf-in-garbsen-mit-blueskonzert/>.

## *ON-Running jetzt bei Dets*

Sie sehen aus wie zerschnittene Gartenschläuche, es ist aber ein neues Laufschuh-Konzept, das die früheren Spitzenläufer Olivier Bernhard, David Allemann und Caspar Coppetti als

ON Cloudsurfer

ON Cloudster



„Garagenfirma“ seit 2000 entwickelten. Die neuartigen Laufschuhe von on-running.com sehen interessant aus und sind jetzt in Dets Laufshop zu haben.

Der ON Cloudsurfer ist für das Grundlagen-Ausdauertraining geeignet, seine Stärken zeigt er aber im Wettkampf. Das integrierte Speedboard wandelt die Laufenergie in Vorwärtsbewegung um. Durch das CloudTec-System landet man weich, hat jedoch einen kraftvollen Abstoß.

Der ON Cloudster bietet einen guten Komfort mit der durchgängigen EVA-Sohle und dem CloudTec-System für das Grundlagentraining. Das Kissen auf der Einlegesohle stimuliert den Fuß und verhindert frühzeitige Erschöpfung.

## *Pulsmessen ohne Brustgurt mit „mio Alpha“*

MIO Alpha Pulsuhr misst Ihren Herzschlag mittels LED-Technologie einfach am Handgelenk. Die Uhr arbeitet mit Bluetooth 4.0, bietet verschiedene Mess- und Alarmfunktionen, Stoppuhr und Uhrzeit, ist kompatibel mit vielen Fitness-Apps, wasserdicht bis 30 Meter, hat eine Akkulaufzeit von maximal 12 bis 14 Stunden und wird geliefert mit USB-Anschluss und Ladestation.



## *Die zweite Welle der Adidas BOOST rollt an*

Man könne sagen, Boost 2.0 ist da! Zum Beispiel der Adidas Sonic Boost



Besonders für neutralen Laufstil geeignet. Die energierückführende Boost-Zwischensohle gibt Dir bei jedem Schritt zusätzliche Energie für ein federleichtes, schnelles Laufgefühl. Mit TORSION für adaptive Stützung im Mittelfußbereich, der DUAL DENSITY äußeren Fersenkappe für zusätzliche Stabilität und der ADIWEAR-Laufsohle für höchste Strapazierfähigkeit.

# Planung 2014

Wir sind in Planung zu einem NATURAL RUNNING / 5 FINGERS Erlebnislauf. Er soll im Deister auf natürlichem Boden stattfinden und unseren Füßen das „natürlich Laufen“ wieder näherbringen oder lehren.

- Hast du dazu eine Meinung und / oder Anregung?
- Wo sollten wir starten, welche Strecke laufen, welche Passagen mit in die Strecke einbauen?

Dets freut sich auf Eure Rückmeldungen.



## *Neu auf laufshop.de*

Sportler aus der Region stellen wir auf Laufshop.de vor, darunter auch *Dets Raceteam* und *Dets friends*. Jetzt neu sind Annette Nothdurft und Alexander Rapor.



*Impressum:* Newsletter 22/August 2013 von Dets Laufshop. Verantwortlich: Detlef Seeska, Lavesstr. 3, 30159 Hannover, Telefon: 0511/ 32 34 36, Telefax: 0511/ 32 01 97, [info@laufshop.de](mailto: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, mailt formlos an [info@laufshop.de](mailto:info@laufshop.de).