



## Marathon mental

**Ute Simon-Adorf: Marathon ist mehr als 4 x 10, ... km, 142 Seiten, Farbfotos, 9,95 €, Garwain-Verlag Koblenz, ISBN 978-3-936436-14-3**

Man laufe einen Marathon, schreibe ein Buch darüber und nutze diesen Hintergrund beruflich. Das geht auch bei 4:54:54 h, wie sie die Koblenzerin Ute Simon-Adorf gelaufen ist, wenn man den gewissen Dreh hat. Sie ist Mental-Coach und gibt nun „Einblicke in emotionale, praktische und theoretische Details“ des Marathonlaufs. Und überhaupt: „Lassen Sie sich inspirieren, zum einen, was Laufen so alles bewirken kann, und zum anderen, wie Mental-Training Ihr Leben positiv verändern kann. Sei es im Beruf, im Privatleben oder beim Sport.“

Der erste Teil ist ein durchaus dilettantischer Selbsterfahrungsbericht über Training und Wett-

kampf zum Marathon in Hamburg 2007, nachdem ein geplanter Start beim Mittelrhein-Marathon wegen einer Verletzung abgesagt werden musste. Das ist lustig drauflos geschrieben mit bemerkenswerten Details über Trinken und das frauliche Unge-

mach auf Klo-Häuschen unterwegs. Und dann ist ihr hockend die Zeit „scheißegal“. Doch es bleibt bei der vorbereiteten SMS mit einer 4:xx-Zeit. Wie fühlt sie sich im Ziel? „Wunderbar! Toll! Traumhaft! Sensationell!“

Solche Gefühle kann die Motivationslehrerin vermitteln und anscheinend wird in einer Zeit nach der Selbsttötung des Fußball-Nationaltorhüters Robert Enke das Thema Depression so hoch gehängt, dass man auch von Ute Simon-Adorf einiges lernen kann. Im zweiten Teil des Buchs schildert sie anschaulich, wie man sich mit verschiedenen Techniken mental aufbauen kann. Vom Abbau von Blockaden ist die Rede und vom „unbeschreiblichen Gefühl des Flows“. Da werden Schritt für Schritt Ziele gesetzt, sogenannte Anker gelegt, hilfreiche Gedanken, Worte und Bilder. Aus dem bunten Strauß ist für jeden etwas dabei. Vor allem Frauen werden sich von dieser Mittvierzigerin mit großen Kindern und ihren Erfahrungen inspirieren lassen.

**M. St.**

## Kultschuh neu aufgelegt

Adidas hat den Kultschuh der frühen 90iger Jahre des vergangenen Jahrhunderts, den **ZX 8000**, wieder aufleben lassen. Der Runningschuh aus alten Tagen mit seinem unverkennbaren Aussehen weckt sicher bei vielen Läufern spontan Erinnerungen. Der ZX 8000 aus dem Jahre 2009 hat nur noch das Aussehen von damals behalten, ansonsten ist der Kultrunningschuh mit der aktuellen Formotion Technologie von adidas aufgefrischt worden. Der ZX8000 richtet sich aufgrund seiner modischen Inspiration aus der Vergangenheit auf der einen Seite sowie der integrierten Technologien auf der anderen Seite sowohl an Konsumenten, die den Schuh in der Freizeit zur Jeans tragen möchten, als auch an eine klare definierte Gruppe von Läufern. Die Zielgruppe unter den Läufern definiert sich wie folgt:

- Neutralfußläufer
- schmaler Fuß
- geringes bis mittleres Gewicht,
- geringe Trainingsumfänge und -intensitäten

Der Fokus liegt daher nach Meinung von SPIRIDON eher im modischen Bereich. (vali)



Foto: adidas

## Darf nicht fehlen!

Aktiv3 hat sein umfangreiches Sportsortiment um ein weiteres hochwertiges Produkt erweitert. Ein hochdosiertes Balsam, welches Läufer nach aufgetretenen Blessuren schneller regeneriert. Bei Überlastung der Muskeln, Sehnen und Gelenke sowie bei Stauchungen, Prellungen und nervenden Verspannungen sorgt der Aktiv3 Sport-Balsam für eine verbesserte Regeneration. Eine Massage mit dem Produkt entkrampft und fördert die Durchblutung. Es entsteht dabei ein wärmendes Gefühl an den behandelten Körperstellen. Die enthaltenen Wirkstoffe Arnika und Weihrauch dringen tief in das Gewebe ein. Jojobaöl, Avocadoöl und Honig sind weitere Bestandteile, die besonders der Geschmeidigkeit der Haut dienen. Aktiv3

Sportbalsam sollte daher gerade in der nasskalten Jahreszeit in jede Sporttasche gehören. Eine Tube mit 150 ml Inhalt ist im Handel zum Preis von 12 Euro erhältlich.



Foto: Hersteller

## Das Tuch mit Pfiff

Ganz neu auf dem Markt ist das Merino Wool Buff, ein Tuch aus 100 % Merino Wolle. Dieses mikroklimate Naturprodukt hilft dem Läufer, die Temperatur zu regulieren und Wärme zu speichern, indem es Feuchtigkeit von der Haut weg schnell an die Stoffoberfläche transportiert. Anders als die Microfaser sorgt die Merino Wolle von ganz alleine für eine natürliche Geruchskontrolle. Die feinen Merino Fasern sind besonders dehnbar und sorgen damit für den nötigen Stretch. Sie sind mit natürlichen UV-Schutz (UPF 25-50) ausgestattet und absolut umweltfreundlich, da die Wolle ohne Verwendung von Chlor hergestellt wird und somit natürlich abbaubar ist. Die Merino Wool Buff-Tücher sind maschinenwaschbar und in 8 verschiedenen Farbvariationen erhältlich. Unv. Preis: 19,95 €.

## Jetzt ganz easy

Der Zeitnehmer Davengo hat den easyChip entwickelt, der ähnlich einem Kofferanhänger um die Schuhschnürung gewickelt werden kann. Es ist dies bereits das zweite System, das den Championchip ablösen kann. Dieser neue EasyChip, erprobt z.B. beim Human Race in Berlin und beim Kiel-Lauf, ist für eine einmalige Verwendung gedacht und ist zunächst als flaches Plastikteil an der Startnummer befestigt. Positiv ist zu vermerken, dass auf dem Chip noch einmal die Startnummer steht. Verwechslungen sind also nicht möglich. Der Chip kann dann am Schnürsenkel des Laufschuhs eingefädelt werden. Für die Veranstalter kommen beim EasyChip Stückkosten ab ab 2,99 € hinzu. Die Läufer brauchen weder einen Leih-Chip noch einen eigenen gekauften Chip. Meldesystem und -abwicklung werden dadurch vereinfacht.

