



Fachausbildung esa Running

Material



Material



- > Laufschuhe
- > Bekleidung
- > weitere nützliche Lauf-Utensilien

Quelle: Allez Hop Running / Ryffel
Running, überarbeitet Swiss Athletics



Laufschuhe

- Genügend Zeit einplanen möglichst am Nachmittag
- Anprobieren mit Laufsocken
- allfällige Einlagen mitnehmen
- Zehen genügend Spielraum
- Fussgerechte Schuhform
- Die alten, abgenützten Laufschuhe mitnehmen,
- Die neuen Schuhe erproben, (Laufschuhtest)
- Schuhe müssen an die Füße passen!! (Farbe)
- Laufschuhe regelmässig ersetzen (700 – 800km)
- Zweites Paar Laufschuhe

Quelle: Allez Hop Running / Ryffel
Running, überarbeitet Swiss Athletics



Laufschuhe

- > Dämpfen Lande-/Abstossphase
- > Stützen Standphase
- > Führen Stand-/Abstossphase

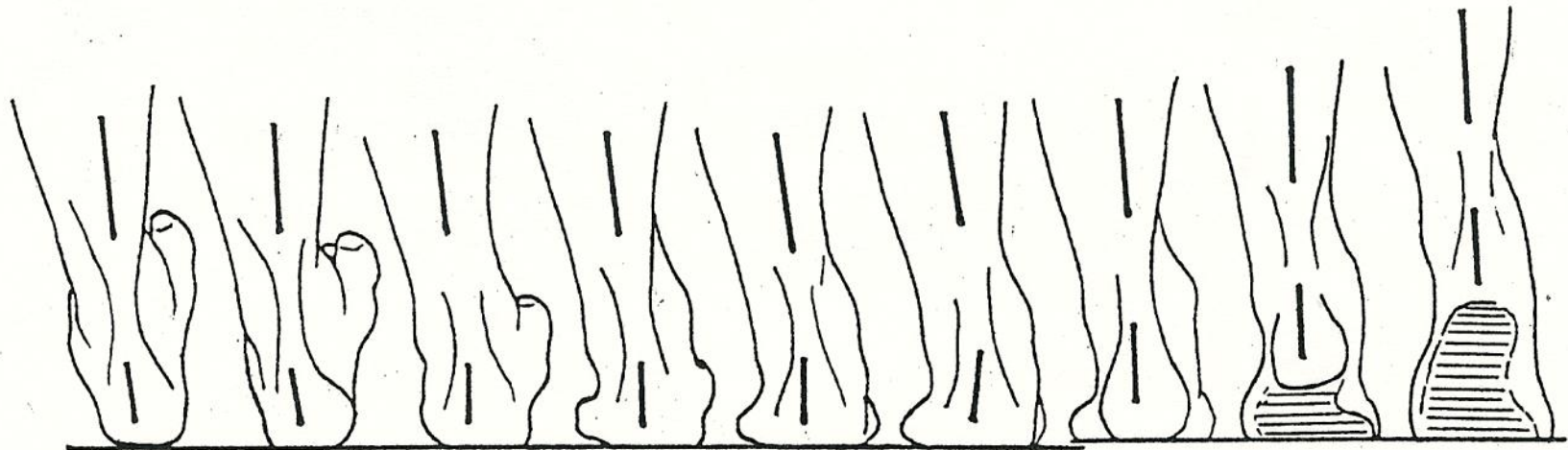
Quelle: Allez Hop Running / Ryffel
Running, überarbeitet Swiss Athletics



Laufschuhe

Pronation ist keine Krankheit!

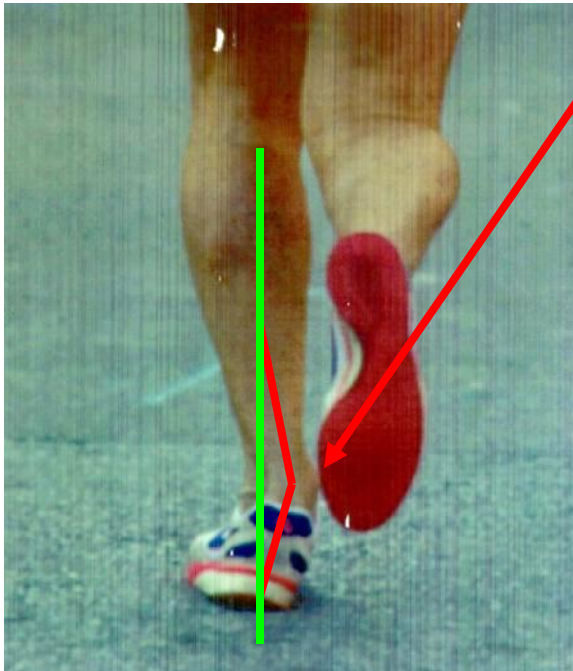
(normales einknicken)



Quelle: Allez Hop Running / Ryffel
Running, überarbeitet Swiss Athletics



Laufschuhe



**Das ist eine ÜBERpronation.
Diese kann zu Problemen
führen.**

Quelle: Allez Hop Running / Ryffel
Running, überarbeitet Swiss Athletics



Laufschuhe

Stabilschuhe

- Flexibilität
- + Stabilität, Dämpfung, Gewicht
- + hohes Körpergewicht, Problemfüsse

Dämpfungsschuhe

- + - Flexibilität, Stabilität, Gewicht
- + Dämpfung
- + Normalfüsse

Quelle: Allez Hop Running /
Ryffel Running



Laufschuhe

Lightweight

- Dämpfung, Stabilität, Gewicht
- + Flexibilität
- + Wettkampf, schnelle Trainings, leichte Läufer

Wettkampfschuhe

- Dämpfung, Stabilität, Gewicht
- + Leistungssportler

Quelle: Allez Hop Running / Ryffel
Running, überarbeitet Swiss Athletics



Laufschuhe

Trailschuhe

- > Spezielle fürs Gelände geeignete Schuhe
- > griffigere Sohle
- > teilweise Wasserabweisend/Wasserdicht
- > in verschiedenen Varianten erhältlich

Quelle: Allez Hop Running / Ryffel
Running, überarbeitet Swiss Athletics



Laufschuhe

Trend

- > weniger Dämpfung
- > näher am Boden
- > flexibler
- > Barfusslaufen als Vorbild!
- > Möglichst neutral

Quelle: Allez Hop Running / Ryffel
Running, überarbeitet Swiss Athletics



Bekleidung

Zwiebelschalen- / Schichtenprinzip



Quelle: Allez Hop Running / Ryffel
Running, überarbeitet Swiss Athletics



Bekleidung

Baumwolle

vs.

Kunstfaser

wärmt

Temperatur

wärmt/kühlt

saugt auf

Schweiss

leitet weiter

langsam

trocknet

schnell

kühlt aus

wenn nass

nicht kalt

neutral

Geruch

verstärkt

begrenzt

Verarbeitung

vielfältig

Quelle: Allez Hop Running / Ryffel
Running, überarbeitet Swiss Athletics



Bekleidung

Quelle: Ryffel Running

temperatur	trocken	windig	Regen/Schnee
wärmer			
25°C	Mütze Stirnband Top Shorts Singlet Tights Shirt	+ T-Shirt	
20°C			
15°C	Shorts T-Shirt	+ Tights Langarm Shirt	GameX-Jacke Gore-Tex Jacke
10°C			
5°C	Tights Langarm Top	+ Shirt Unterwäsche	+ GameX-Jacke
0°C			
-5°C	warme Tights Langarm Pulli Fleece-Pull	+ Unterwäsche Mütze Handschuhe Rollkragen Pull	+ Facemask Handschuhe Gore-Tex Jacke Gore-Tex Hose
kälter			



weitere nützliche Lauf-Utensilien

Basisausrüstung

- *Trinkgurt / Bidon*
- *Sonnenbrille + Mütze*
- *Uhr*

Erweiterte Ausrüstung:

- *Pulsuhr*
- *Distanzmessgerät*
- *etc.*

Quelle: Allez Hop Running / Ryffel
Running, überarbeitet Swiss Athletics