

## Wie lange hält wohl ein Laufschuh?\*

Diese Frage wird häufig gestellt. Verschiedene Laufmagazine und Bücher geben vor, dass es zur wichtigsten Läuferpflicht gehört, die Laufschuhe regelmäßig zu wechseln und das spätestens nach 800 Kilometern. So genau muss es mit der angegebenen Kilometerzahl nicht genommen werden.

Natürlich macht es einen Unterschied, ob es sich um eine 50 kg leichte Frau mit guter Lauftechnik, die nur auf Waldboden läuft, handelt, oder um einen 100 kg schweren Mann, der sich schwerfällig auf Asphalt bewegt. Irgendwann hat aber auch der beste Schuh ausgedient.

Entscheidender als der Sohlenabrieb und eine eventuell reduzierte Dämpfung ist jedoch die plastische Verformung der Zwischensohle. Mit jedem Schritt wird das Material mehr komprimiert und verformt sich langsam, aber auch dauerhaft.

Von Vorteil sind mehrere Schuhe, auch unterschiedlicher Hersteller, im Wechsel zu verwenden. Dadurch kann die Belastung für die Gelenke immer variieren und es werden Überlastungen vorgebeugt.

### Wann ist ein Schuh verschlissen?

- Schuhe auf einen Tisch stellen. Mit der Hand leicht in den Schuh drücken. Kippt er nach außen oder innen? Dann ist es Zeit ihn auszutauschen.
- Mit der Hand in den Vorfußbereich des Schuhs fassen. Wenn sich eine Mulde gebildet hat, dann ist der Schuh auszutauschen, denn die Mittelfußköpfchen verformen denselben.
- Ist die Zwischensohle (das weiße Material zwischen Obermaterial und schwarzer Laufsohle) innen oder außen komprimiert und hat Längsrillen bekommen, dann haben auch hier die Schuhe ausgedient.

*\*entnommen aus Dr.med. Matthias Marquardt's „88 Dinge, die ein Läufer wissen muss“*



## TISCHTENNIS

**i** Hugo Rautscher  
+39 333 779 55 86  
rautscherhugo@gmail.com



### Tischtennis für Kinder:

Für alle Kinder, die gerne Tischtennis spielen möchten, stehen ab September folgende Stunden im vereinseigenen Tischtenniszentrum in der Pestalozzischule zur Verfügung.

#### **Kinder:**

Beginn: September 2022  
Ende: Mai 2023  
Zeit: Montag und Mittwoch 17:00 – 19:00 Uhr  
Ort: Tischtennisschule „JH Pestalozzi“, Europaallee 5, Bozen  
**Jahresbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: TT Jugend)**

#### **Freizeit- und Meisterschaftsspieler**

Beginn: September 2022  
Ende: Mai 2023  
Zeit: Mittwoch und Freitag: 20:00 – 21.30 Uhr  
Ort: Tischtennisschule „JH Pestalozzi“, Europaallee 5, Bozen  
**Jahresbeitrag: 200 € (Kodex für Einzahlung: TT Erwachsene)**  
**160 € (Kodex für Einzahlung: TT Freizeit)**

#### **Die Meisterschaften starten heuer voraussichtlich im Oktober**

- In der Serie C1
  - In der Kateg. IV/5-6 spielen wir voraussichtlich mit 2 Mannschaften  
1x Gruppe B und 1x Gruppe C
- Austragungstage: Siehe Fitet Broschüre

**Infoline:** Hugo Rautscher, Tel. +39 333 779 55 86

