

ZWEITER START VERHEISST STEIGERUNG

Nach der äußerst erfolgreichen Premiere der Schnellen Zehn, einem vermessenen, flachen Zehn-Kilometer-Rennen für die persönliche Bestzeitenhutz im vergangenen Herbst in dem Industriegebiet von Eschbach bei Freiburg, folgt am 26.09.2009 die zweite Auflage. Neben der bewährten Schulstaffel und dem Hauptlauf über zehn Kilometer (auf noch weiter optimierter Strecke) bieten die Veranstalter um Dr. Wolfgang Bronner und Bernd Fremgen von der LG Sulzburg-Laufen/Breisgau Energie Lauf e.V. diesmal noch einen vermessenen Fünf-Kilometer-Lauf an. RUNNING-Redakteure nutzen das Event zur internen Standortbestimmung. Es wird viel geboten sein bei der 2. Trea Breisgau Energy Night, ein Highlight für Insider: Dank dem namensgebenden Energieversorger gibt es praktisch unbegrenzt heißes Duschwasser, auch für die Träger der roten Laterne. ubw

Infos

www.breisgauenergynight.de



Laufende RUNNING-Gewinn

Regensburg war RUNNING-Pflichterfolgreicher Teilnahme an unserem Spiel startete RUNNING-Leserin Kai 24.05.2009 gratis über 21,098 Km beim Thurn und Taxis Halbmarathon



Hallo,

vielen lieben Dank für das rich-
Laferlebnis am Sonntag in Reg-
Trotz vier Tagen Power-Sightsee-
Würzburg (siehe Foto), Nürnberg, L-
und Regensburg und einem arg l-
Zeh, den ich mir eine Woche zuvor b-
10-km-Lauf daheim in Hannover
hatte, hat dieser, mein erst zweit-
marathon richtig Spaß gemacht! M-
Regensburg ist wirklich eine Te-
wert.

Nochmals Danke und mit sportlich-
Grüßen aus Garbsen bei Hannover
Kathrin M.

Stützen Sie Ihr Team

Leukotape-Sporttasche für eine Laufgruppe



Lauftreff, -gruppe oder -verein kann diese Schutz- und Rehabilitationsmaßnahme in Kürze zum Alltag gehören. Machen Sie mit, gewinnen Sie das Material und das Know-how.

Tapeverbände schützen Gelenke effektiv vor Verletzungen und stabilisieren verletzte oder instabile Gelenkregionen. In jedem Fall bedeutet der Einsatz eines Tapes: Größtmögliche Stabilität bei maximaler Mobilität!

Instabile Fußgelenke nach Umknickverletzungen? Zur Stabilisierung hilft da ein Sprunggelenktape. Gleiches gilt aber zur Prävention derartiger Verletzungen. Für einen

DAS ZU G
RUNNING – Das Laufmagazin verlost eine Leukotape-Sporttasche für ein team. Die hochwertige Leuk Sporttasche ist gefüllt mit allem für die Erste Hilfe bei Sportun- benötigt wird (zum Beispiel Pl Kompressen, Mullbinden, Fixi- den für leichte Stützverbände Kompressionsbinden und Leul- classic für Tape-Verbände). Da- es die Broschüre „Taping comp- der die wichtigsten Tape-Regel- Anleitungen erläutert werden.



Verlosung

Wenn Sie sich diese Chance nicht entgehen lassen wollen, dann schreiben Sie einfach bis zum 15.09.2009 eine E-Mail an Gewinnspiel@running-magazin.de mit dem Stichwort „Leukotape“ (bitte in Betreffzeile und Inhalt) sowie Ihren persönlichen Daten (Name, Adresse, Telefon, Name des Lauf-Teams). Oder Sie schreiben uns bis zum 15.09.2009 eine Postkarte

mit dem Stichwort „Leukotape“ sowie Ihren persönlichen (Name, Adresse, Telefon, Name des Lauf-Teams) an die Red- unter folgender Adresse:

RUNNING – Das Laufmagazin, Badenweilerstr. 2–4, 79115 Fr
Der Rechtsweg ist ausgeschlossen, es besteht kein Anspruch auf Auszahlung des entsprechenden finanziellen Gegenwerts der Gewinn ist nicht übertragbar. Es gilt das Datum des Stempels.