

MO FARAH MIT EUROPAREKORD

Schon im Februar, als er in 13:10,60 min in Birmingham einen neuen Hallen-Europarekord über 5.000 m aufstellte, zeigte Mo Farah, zu was er in der Lage ist. Nun bestätigte der Europameister am 4. Juni in Eugene beim Leichtathletikmeeting im Staate Oregon/USA erneut seine gute Form. Den 11 Jahre alten Europarekord über 10.000 m, aufgestellt von dem Belgier Mohammed Mourhit mit 26:52,30 min, verbesserte der 28-Jährige um 6 s auf 26:46,57 min. Und er vollbrachte das, was bisher nur der Äthiopier Kenenisa Bekele fertig brachte: Die letzte Runde eines 10.000-m-Rennens in 55 s zu absolvieren.

Farah zog dieses Jahr mit seiner Familie von London in die USA nach Portland/Oregon, nachdem er sich von seinem langjährigen Trainer Alan Storey getrennt hatte. Mit seinem neuen Trainer, New-York-Marathon-Gewinner Alberto Salazar, bereitet er sich nun auf die Leichtathletik WM 2011 in Daegu/Südkorea und auf Olympia in London 2012 vor.

NIKE+ SPORTWATCH GPS

Nike und TomTom haben im Rahmen einer Kooperation gemeinsam die Nike+ Sportwatch GPS mit TomTom-Betriebssystem entwickelt. Die Nike+ Sportwatch GPS ist mit einem klaren und gut lesbaren Interface ausgestattet, auf dem während der Laufeinheit alle relevanten Trainingsparameter dargestellt werden. Das Zusammenspiel des GPS-Empfängers mit dem Nike+ Chip im Schuh sorgt für genaueste Trainingsdaten – sowohl draußen in der Natur als auch drinnen auf dem Laufband. Übersichtlich gestaltet mit nur drei Knöpfen und einem Tap Screen für die Navigation, ist die Produktneuheit sehr benutzerfreundlich, was eine einfache und intuitive Steuerung gewährleistet.



Schnell geschnürt

Das Prinzip des Schnellschnürsystems der „Greep Laces“ ist so einfach wie effektiv: Einmal geschnürt, sitzen die Laufschuhe immer perfekt. Triathleten verwenden dieses System vorzugsweise, weil diese beim Wechsel vom Rad auf die Laufstrecke schnell in die Laufschuhe reinschlüpfen und loslaufen wollen. Aber auch Läufer profitieren von diesem Schnellschnürsystem, denn gut geschnürte Schuhe sind gerade im Wettkampf unabdingbar.

Eingefädelt werden die Schnürsenkel von oben. Eine Schlaufe mit einem Regulierungsknopf sitzt am oberen Ende. Hat man für sich die passende Schnürung gefunden, werden die Schnürsenkel un-

ten verknötet und gegebenenfalls gekürzt. Reguliert wird die Schnürung dann durch einen Zug an einem Bändchen oben am Schuh – gleich Lockerung – oder durch Ziehen an den beiden Schlaufen – gleich Straffung der Schnürung.

Wir haben diese Schnürsenkel ausprobiert und die „Greep Laces“ überzeugen durch ihre einfache Handhabung und Funktionalität. Der weitere entscheidende Vorteil an diesem Schnürsystem ist, dass normales Schnürsenkelmaterial verwendet wird, gegenüber dem sonst elastischen Gummiband bei anderen Schnellschnürsystemen. Dadurch hat der Schuh immer den gleich festen Sitz am Fuß. Fazit: empfehlenswert.

Greep Laces, 9,95 €, erhältlich bei www.3sports.de



Vorteile:

- Einfache Handhabung
- Ist einmal die richtige Schnürung gefunden, sitzt der Schuh perfekt durch das nicht-elastische Material.
- Schnürsenkel können nicht aufgehen.
- In verschiedenen Farben erhältlich