

## LAUFKOMFORT UND SICHERHEIT FÜR DEN WINTER

Glatte Straßen, niedrige Temperaturen und weniger Tageslicht lassen auch abgehärtete Laufenthusiasten bisweilen vor dem Training zurückschrecken. Schließlich drohen schmerzhafteste Stürze oder ernste Verletzungen, wenn im Winter der Boden vereist ist. Für zuverlässigen Grip und mehr Sicherheit sorgen schon seit einigen Jahren die NANOSpikes® des US-amerikanischen Marktführers für Winterspikes, Kahtoola. Das Unternehmen aus Flagstaff, Arizona, hat sein Top-Produkt für Läufer für dieses Jahr einer Überarbeitung unterzogen. Die neuen NANOSpikes® sind ab sofort im Handel erhältlich.

Die von Grund auf neu konzipierten NANOSpikes® bieten jetzt mehr Komfort, noch mehr Anti-Rutsch-Grip und eine bessere Passform, sodass die Spikes auf eine größere Auswahl bei modernen Laufschuhen passen. Verbessert wurde der vordere Teil des Geschirrs, welches über der Zehenbox des Schuhs liegt. Der Elastomer-Steg auf der Zehenbox ist hoch



elastisch, sodass er sich der Schuhspitze nahtlos und fest anschmiegt und nicht verrutschen kann. Ebenfalls verändert haben die Produktentwickler die Lager der Stahlspikes. Diese haben ein Design, das noch mehr Grip in Laufrichtung bietet.

Unverändert sind die zehn extrem langlebigen, fünf Millimeter lange Spikes aus Wolfram-Carbidstahl. Sie beißen sich zuverlässig in Eis oder festem Schnee. Sie sind fest in zwei Traktionsplatten verankert, die Dank ihrer hohen Flexibilität eine natürliche Abrollbewegung ermöglichen.

Die großen Unterschiede zu optisch ähnlichen Billigprodukten liegen in der einfachen Handhabung beim An- und Ausziehen, in der zuverlässigen Performance (Sitz und Grip) sowie in der Langlebigkeit. Die NANOSpikes® halten viele Kilometer. Bei Größe M (für Schuhgröße 41 bis 43) wiegen sie 226 Gramm. Kahtoola bietet sie in zwei Farben und fünf Größen zu einem empfohlenen Verkaufspreis von 49,95 Euro inklusive Packbeutel an.

📷 [kahtoola.com](https://www.kahtoola.com)

Getty Images, Hersteller (10), imago-images/USA Today Network/Eibner, pa/dpa



UVP:  
Fitnessmatte  
29,99 Euro



UVP:  
Gymnastics Stick  
29,99 Euro

## MIT PRODUKTEN VON SCHILDKRÖT FIT DURCH DEN WINTER

Der neue „Gymnastics Stick“ ist ein hochwertiger, aus Aluminium gefertigter Fitnessstab mit EVA-Schaumstoffgriffen. Der Stab ermöglicht ein vielseitiges Krafttraining für verschiedenste Muskelgruppen und ist ein unverzichtbares Trainingsgerät für die Ganzkörperstabilisation und Kraftausdauer. Das Set beinhaltet zwei leicht zu montierende „Tube-Expander“ (Länge: 60 cm) mit Fußschlaufen. Er hat eine Gesamtlänge von 80 Zentimetern, ist durch ein Gewinde mittig teilbar und kann daher platzsparend verstaut und transportiert werden.

Die qualitative hochwertige Fitnessmatte von Schildkröt hat die Abmessungen von 185 x 61 Zentimetern und bietet genügend Platz für das Wintertraining zu Hause. Mit einer Stärke von zehn Zentimetern ermöglicht sie auch auf harten und unebenen Untergründen ein komfortables Training. Die Matte ist aus Synthetikgummi (NBR) gefertigt und eignet sich perfekt für Gymnastik- und Aerobic-Übungen sowie zum Stretching. Die weiche Oberfläche gibt ein angenehmes Gefühl und gute Dämpfung. Sie ist schweißabweisend, abwaschbar sowie rutschfest, und dank dem mitgelieferten Gurtband ist die Matte leicht zu transportieren sowie ein praktisches Extra für unterwegs. Die Fitnessmatten von Schildkröt sind in verschiedenen Farben erhältlich.

📱 [schildkroet-fitness.com](https://schildkroet-fitness.com)



Tamirat Tola aus Äthiopien hat den New York Marathon mit einem Streckenrekord von 2:04:58 Stunden gewonnen. Das 32-jährige Lauf-Ass war dabei genau acht Sekunden schneller als der Kenianer Geoffrey Mutai, der 2011 eine Zeit von 2:05:06 Stunden gelaufen war. Tamirat Tola, der Marathon-Weltmeister von 2022, hatte im Central Park am Ende einen großen Vorsprung auf den Kenianer Albert Korir, der nach 2:06:57 Stunden im Ziel war. Dritter wurde Shura Kitata (Äthiopien) in 2:07:11 Stunden. Hendrik Pfeiffer, der 2022 noch nicht im Elite-Feld starten durfte, erreichte dieses Jahr einen starken zwölften Platz. Nur sechs Wochen, nachdem er seine persönliche Bestzeit in Berlin auf 2:08:48 verbessert hatte, lief er auf der schwierigen Strecke im Big Apple 2:12:52 Stunden.

Bei den Frauen siegte Hellen Obiri, die auch schon im April den Boston Marathon gewonnen hat. Die 33-jährige Kenianerin lief nach einem taktischen, lange Zeit gemächlichen Rennen und einem packenden Schlussspurt nach 2:27:23 Stunden ins Ziel. Zweite wurde die äthiopische Halbmarathon-Weltrekordlerin Letesenbet Gidey in 2:27:29 Stunden. Weitere vier Sekunden später überquerte auch die dritte Läuferin die Ziellinie: Titelverteidigerin Sharon Lokedi aus Kenia lief in 2:27:33 Stunden ins Ziel.