

LAUFEND NOTIERT

Neue Dopingliste

Immer zu Beginn des Jahres wird die Dopingliste auf den neuesten Stand gebracht. Downloads kann man die neue Dopingliste unter www.anti doping.ch

Puma muss sparen

Die gute Nachricht zuerst: In der Schweiz wird sich nicht viel ändern. Die vier Puma-Läden bleiben bestehen, das Sponsoring des ewz-Power-Teams von Philipp Bandi und der Fussball-Nationalmannschaft ebenfalls. Die schlechte Nachricht: International sieht es düster aus. Aus finanziellen Gründen wird weltweit ein Drittel aller Läden geschlossen. Bis 2011 müssen rund 230 Millionen Franken eingespart werden, bestätigte Adrian Schürmann von Puma Schweiz. 2008 noch hatte Puma einen Rekordumsatz von drei Milliarden Franken erwirtschaftet.

Sierra-Zinal ist schönster Schweizer-Lauf

Bei der im Januar durchgeführten Umfrage von laufkalender.ch für den «schönsten Lauf der Schweiz 2009» setzten 37 Prozent der 2000 Stimmgäbigen dem Walliser Berglauf «Sierra-Zinal» die Krone auf. Platz zwei ging an den Brienzseeeklauf, Dritter wurde der Graubünden-Marathon. www.laufkalender.ch

25-Jahre-Jubiläum Swissalpine

Wer sich bis am 31. März online für den 25. Swissalpine Marathon registriert, nimmt an einer attraktiven Verlosung teil. Zwei Übernachtungen für zwei Personen in einem Erstklasshotel in Davos gibt es zu gewinnen. www.swissalpine.ch

Running Workshops

Ab dem 16. Februar starten die Marathon-Vorbereitungs-Workshops in Bern und Uster von Rytffel Running. Workshop 1 widmet sich der Lauftechnik und der Trainingsplanung, Workshop 2 beinhaltet einen Laktatstufentest zur Bestimmung der Trainingsintensität. Kosten: Fr. 210.–, Rytffel Running bietet zudem auch Einsteiger-Workshops für jedermann an. Kosten: Fr. 50.– für drei Stunden (Fr. 30.– für Mitglieder der Holsana-Gruppe). www.rytffel.ch

Jogging-Kurse für Anfänger

Der Verein lauftreff.ch organisiert ab 12. April in Basel einen Aufbaukurs für Laufeinsteiger. Ziel der 20 Lektionen ist es, 30–45 Minuten am Stück joggen zu können. Kosten: Fr. 135.– www.lauftreff.ch

Marathon PreRun 30 km

Am 14. März findet auf der Laufbrücke des Zürich-Marathons der Marathon PreRun über 30 km von CityRunning statt. Mit Pacemakern für 5, 5:30, 6 und 6:30 min/km. Anmeldung und Infos via www.cityrunning.ch (> Specials)

Schweizer Cross-Meisterschaft

Die Schweizer Cross-Szene trifft sich am 6. März in St. Maurice (VS) zur Schweizer Cross-Meisterschaft. Distanzen zwischen 3 und 10 km auf unebenen Pflaster laden Welks-, Elita- und Jugendläufer zum Mitmachen ein. www.cross-suisse2010.ch

ewz training days

Die mittlerweile traditionellen «ewz training days» im Raum Zürich bieten viele Tipps und Tricks sowohl in der Theorie wie auch in der Praxis. Geführt werden die Trainings von ausgebildeten Coaches und Spitzensportlern der ewz-Teams. www.ewztrainingdays.ch

Neuer Runningschuh aus der Schweiz

Aus GfL wird ON. Olivier Bernhard und zwei Partner haben dem Schweizer Tüftler und Ingenieur Georg Braunschweiler die Rechte abgekauft und daraus den Laufschuh ON entwickelt. Der neue High-Performance-Laufschuh setzt weiterhin auf die charakteristischen ovalen, hohlräumigen Gummipuffer als Dämpfungselemente, welche die Belastungen beim Aufprall massiv reduzieren sollen.

Schwimmseminar für Triathleten

Tempo-Sport bietet am 7. März im Hallenbad Steinacher in Au/Wädenswil ein Schwimmseminar an. Das Training findet von 9–16 Uhr in Leistungsgruppen statt und beinhaltet eine Video-Technikanalyse. Am 16. März beginnt die grosse Neopren-Testtour rund um Zürich. In Thalwil, Frauenfeld, Uster und Zug können mehr als 15 Modelle im Chlor- oder Seewasser gratis getestet werden. Um eine Anmeldung per Mail wird gebeten. Details und Daten: www.tempo-sport.ch

Snowtrail in Saas Fee

Seit 2004 lockt jährlich ein ganz besonderes Rennen Schneeschuhläufer ins Wallis: Das Snowtrail Weismies. Beim kleinen aber feinen Event in Saas-Fee wählt man zwischen den Kategorien «Pro» und «Fun». Entweder geht es also 900 oder 400 Höhenmeter rauf. Oben angekommen, schnallt man sich Ski oder Snowboard an und bretzelt gleich wieder runter. Anmeldungen sind vor Ort oder bei der Snowboardschule Black Point möglich: 079 699 07 55, skischule@saastal.ch, www.saastal.ch

Stephan Siegrist auf Vortragstour

Der Berner Oberländer Stephan Siegrist gilt als einer der besten Bergsteiger der Welt. Zusammen mit anderen Kletterern gelang ihm beispielsweise im Juni 2009 eine spektakuläre neue Route in der Eiger Nordwand. Runter ging es als Basejumper per Fallschirm mit 20 Sekunden freiem Fall. Vom 23. Februar bis zum 30. März tourt Siegrist quer durch die Schweiz und präsentiert spektakuläre

Bilder seiner Touren, Tourneepan, Infos und Vorverkauf unter www.explore.ch

Gigathlon-Vorbereitung

Eitzinger Sports bietet auch dieses Jahr wieder eine Fülle an Trainingslagern, Radsportferien, Triathlon- und auch Gigathlon-Camps an. Am 6. März starten die Wochen in Tossa de Mar und Cambrils an der spanischen Mittelmeerküste (www.eitzinger.ch). Für die eintägigen Gigathlon-Campus in der Schweiz muss man sich direkt auf www.gigathlon.ch anmelden.

Selbstbedienungs-Velo

Was in Berlin, Paris oder Köln schon längst funktioniert, soll auch in der Schweiz ins Rollen kommen: der Selbstbedienungs-Veloverleih. Ganz einfach Identifikationskarte auf den Chip-Leser legen, losfahren und das Velo an einem anderen Zielfort wieder abgeben. Um das Verleihsystem gesamtschweizerisch voranzubringen, gibt es seit 1. Januar 2010 die Vereinigung «VeloPass GmbH». www.velopass.ch

Bike Attack fällt aus

Das beliebte Freeride-Rennen «Trek Bike Attack» in der Lanzerheide findet im Sommer 2010 ausnahmsweise nicht statt. Grund für die ersatzlose Absage des Enduro-Happenings ist der Neubau der Parganer Holzbrücke. Die nächste «Bike Attack» gibts im August 2011. www.bike-attack.ch

IXS Bike Classic

2010 wird es wiederum acht Bikerennter geben, die zur Serie der IXS Bike Classic gehören. Terminlich bleibt fast alles beim Alten, nur das Swiss Bike Masters «rutscht» eine Woche im Juli nach hinten. Die Rennen im Überblick: Monte Generoso Bike Marathon (6.6.), Fisa Bike Trophy (13.6.), EKS-Goldenrace (27.6.), Swiss Bike Masters (18.7.), Elger Bike Challenge (15.8.), Nationalpark Bike Marathon (28.8.), o-tour Bike Obwalden (12.9.), Iron Bike Race (26.9.). www.ixsclassic.ch

Neue Fahrradmesse in Deutschland

In Deutschland werden diesen Frühling auf zwei neuer Fahrradmesse die aktuellsten Zweiradprodukte präsentiert. Am 27./28. März feiert die «Cycoloria» in Köln Premiere und vom 21. bis 23. Mai finden erstmals die «Cycling Days München» statt. www.cycoloria.de, www.cycling-days.de

Running- und Walking-Ausbildungen

Auch dieses Jahr bietet Swiss Athletics wieder ein vielfältiges Kursangebot in den Bereichen Leistung-, Breiten- und Jugendsport an. Vor allem in den Bereichen J+S-Kids sowie «Running+Walking Breitensport» wird das Kursprogramm deutlich erweitert. www.swiss-athletics.ch