



Velsocken von dirtysox.ch

## Schreiend BUNT

Klar wären schwarze Socken auch eine Option. Oder weisse, unter Velofahrern sind gar die akzeptiert. Viel frecher sind jedoch farbige Socken. Sicher ist Pink nicht jedermanns Sache, aber es getraut sich auch nicht jeder, sein Fusskleid «I'm sexy and I know it» schreien zu lassen. Wer nun bereits kurz gelächelt hat, ist ein potenzieller Kunde von dirtysox.ch. Zwei junge Velofahrer aus dem VC Pfaffnau kamen 2011 auf die Idee der frechen, «dreckigen» Velosocken. Mittlerweile präsentieren sie ihre vierte Kollektion; vor allem in der Radquerszene haben sie sich – nomen est omen – schon einen Namen gemacht. Neben den erwähnten Socken in Pink sind derzeit Modelle in Gelb («Leider geil»), Weiss («Invincible») und orange («Suffering like hell») im Angebot. Kostenpunkt pro Paar: Fr. 19.90. [www.dirtysox.ch](http://www.dirtysox.ch)

Wärmesohle Chili-Feet

## Den Sommer im Schuh

Nichts ist schlimmer als kalte Füsse. Die Lösung heisst «Chili-Feet» und präsentiert sich in Form einer einfachen Schuh-Einlegesohle. Das Geheimnis dahinter: Ab einem Körpergewicht von rund 48 kg wandelt die Sohle beim Gehen die Druckenergie in Wärme um, was sich schon nach rund fünf Minuten nachhaltig bemerkbar macht. Weil sich die Wirkung nur bei ausreichendem Druck entfaltet, eignet sich die Sohle vor allem bei Aktivitäten zu Fuss, wie Walking oder Schneeschuhlaufen. Die «Chili-Feet» erwärmen das Schuhklima um rund 7–10 Grad. Die Sohlen gibt es in zwei Sohlendicken (3 mm für Freizeit und Sport, 5 mm für Outdoor-Arbeiter) und können leicht individuell für die Schuhgrössen 35–47 zugeschnitten werden. Erhältlich ab 44 Franken pro Paar im Online-Shop auf [www.chili-feet.ch](http://www.chili-feet.ch)



Airhead-Helmeinsatz

## Fertig Velo-Frisur

80

Wer kennt es nicht: Stülpt man sich nach schweisstreibenden Aktionen den Velohelm vom Kopf, stehen die Haare in den originellsten Punk-Frisuren vom Kopf. Oder kleben plattgedrückt an der Schädeldecke. Um dem Problem der unerwünschten Velo-Frisur Abhilfe zu schaffen, entwickelte der australische Designer Bruce Hanlee den Airhead. Der Helmeinsatz besteht aus medizinischem Silikon, das mit unzähligen kleinen Noppen besetzt ist. Dadurch bildet der Einsatz ein Luftpolster zwischen den Haaren und der Helmschale, wodurch sich die Haare nicht aufladen oder plattgedrückt werden. Das Silikon-Material von Airhead ist antiallergisch, antistatisch, antibakteriell und kann zum Waschen entfernt werden. Der Airhead ist in einer Einheitsgrösse, die in jeden Helm passt, und in zehn verschiedenen stylischen Designs erhältlich. Wo? Für Fr. 29.90 bei der Intelligent Mobility GmbH.



[www.intelligent-mobility.eu](http://www.intelligent-mobility.eu), [www.twowheelcool-europe.com](http://www.twowheelcool-europe.com)

Pumpe und Licht in einem

## FIAT LUX

Die neuste Innovation des italienischen Velo-Zubehörspezialisten Barbieri heisst Luxoair und präsentiert sich als kleine Handpumpe mit integrierter Fahrradbeleuchtung. Die 17-Zentimeter lange Mini-LED-Pumpe lässt sich mittels Lenkerhalterung bequem auf den Lenker klippen. Für die 50 Lumen Leuchtkraft sorgen neun LEDs, die von zwei AA-Batterien gespeist werden. Die Luxoair ist eher im Alltags- denn im Sportradbereich anzusiedeln, denn die 5 Bar reichen kaum aus, um ein Rennrad aufzupumpen. Gleichwohl ist sie ein praktisches, 149 g leichtes Reserve-Zubehör für Touren, die auch mal im Dunkeln enden könnten. Die Luxoair ist regenresistent und passt auf alle gängigen Ventile. Vorerst nur online erhältlich bei [www.barbieripnk.it](http://www.barbieripnk.it)



FOTOS: ZVG

# BUCHTIPPS

cooldown



## Open Water Swimming

Schwimmen im freien Gewässer ist etwas ganz Besonderes. Jetzt gibt es eigens dafür ein Buch, das mit zahlreichen Tipps und Tricks aufwartet. Neben Hinweisen fürs Training werden auch taktische und materialmässige Empfehlungen für den Wettkampf geliefert, und zahlreiche Bilder wecken die Sehnsucht nach der Welt unter Wasser. Darüber hinaus führt das 320 Seiten starke Werk in die Faszination des Open-Water-Schwimmens ein und lässt dabei kaum einen Fluss oder eine Meerenge aus, die je schwimmend durchquert wurde.

Steven Munatones: *Open Water Swimming. Training und Wettkampf für Schwimmer und Triathleten*, Spomedis Verlag 2012, ISBN: 978-3-936376-68-5



## Die schönsten Marathons der Welt

Marathon ist niemals gleich Marathon. Auch wenn die Läufe stets etwas mehr als 42 Kilometer lang sind, gibt es Marathons in allen möglichen Ausprägungen. Am Nordpol, auf der Chinesischen Mauer, auf dem Kilimandscharo oder in einer Weltstadt. Der Bildband porträtiert 50 der schönsten und spannendsten Marathonläufe der Welt und wartet mit praktischen Informationen zu Terminen, zur Anmeldung, den Besonderheiten von Rennstrecke und Umgebung sowie gezielten Trainingstipps auf.

Alexander James, Hugh Jones: *Die schönsten Marathons der Welt*, Riva Verlag 2012, ISBN: 978-3-86883-254



## Laufbuch der Süddeutschen Zeitung

Bücher über das Laufen gibt es so viele wie Jogger an der Aare. Aber keiner dieser Ratgeber beantwortet die wirklich entscheidenden Fragen: Sind Läufer die besseren Liebhaber und wenn ja, warum? Kann man Cellulite weglaufen? Wie laufe ich einen Marathon in Flip-Flops? Wie breche ich einen Weltrekord, ohne mich zu überanstrengen? Wie lange muss ich laufen, bis ich die Kalorien einer Tafel Schokolade loswerde? Wie finde ich die besten Laufschuhe? Die drei Experten Martin Grüning, Jochen Temsch und Urs Weber klären auf und schaffen alle Vorurteile aus der Welt. Ein Buch für alle, die begeistert laufen oder endlich damit anfangen wollen.

Grüning, M. et al.: *Laufbuch, Süddeutsche Zeitung Edition 2012*, ISBN: 978-3-86615-974-7

## Fit ohne Geräte für Frauen

Frauen fällt der Gang an die Kraftmaschinen nicht immer so leicht wie den männlichen Zeitgenossen. Denn im Unterschied zu den Männern wünschen sie sich meist keine grossen Muskeln, sondern wollen in erster Linie etwas für ihr Körpergefühl, ihre Gesundheit und ihr Aussehen tun. Das Buch beschreibt deshalb zahlreiche Übungen, die frau ohne Hilfsmittel und nur mit dem eigenen Körpergewicht auf kleinstem Raum ausführen kann. Schwerpunktmässig werden dabei der Rumpf, die Beine und Arme sowie das Gesäss trainiert. Eine kleine Trainingsschule mit allgemeinen Hinweisen zum Aufbau von Workouts rundet das handliche Taschenbuch ab.



Lauren, Mark, Clark, Joshua: *Fit ohne Geräte für Frauen. Trainieren mit dem eigenen Körpergewicht*, Riva Verlag 2012, ISBN: 3-86883-250-5

## Bewegt EUCH!

Schluss mit Trainingsplänen, Eiweiss-Shakes und den Bauch-weg-Geräten aus dem Shopping-TV! Kompliziert und technisiert war gestern. Hajo Schumacher holt den Sport dahin zurück, wo er hingehört: mitten ins Leben. Der als Achim Achilles bekannte Sportjournalist Hajo Schumacher erklärt in seinem Buch, warum Bewegung das Grundnahrungsmittel für Körper, Seele und Geist ist und zeigt, wie einfach Sporttreiben beim Laufen, Radeln, Wandern, Rudern, aber auch beim Treppensteigen, Spaziergehen und Schwimmen fällt. Eine sehr persönliche, philosophisch-unterhaltssame Abenteuerreise durch den Freizeitsport und ein Plädoyer für Bewegung als selbstverständlichen Teil des glücklichen Alltags.

Schumacher, Hajo: *Bewegt EUCH! Die Glücks-Philosophie des Achim Achilles*, Ludwig Verlag 2012, ISBN: 978-3-453-28042-7



## Kompaktkurs Kinetische Tapes

In einer neuen Auflage vermittelt das Buch verständliche und praxisnahe Anleitungen fürs Anlegen von medizinischen Tapes. Obwohl das Handbuch Schritt für Schritt erklärt, wie und wo die Tapes anzubringen sind, bedarf es doch einiger medizinischer Grundkenntnisse, um die Beispiele zu verstehen und korrekt in die Praxis umzusetzen. Wer die Geduld und ein gewisses anatomisches Vorwissen mitbringt, kann mit dem reichlich bebilderten Kompaktkurs schnell einmal selber Hand anlegen, wenn es um therapeutisches Taping am Bewegungsapparat geht.

Habsch, Jochen: *Kompaktkurs: Kinetische Tapes. Praxisorientierte Einführung und Handbuch zur Taping-Therapie am Bewegungsapparat*, 3. Auflage, Habsch-Verlag, ISBN: 978-3-942-59953-5



## Autobiografie Chrissie Wellington

Chrissie Wellington gehört zu den erfolgreichsten Persönlichkeiten im Ironman-Zirkus, hat sie doch die Weltmeisterschaften auf Hawaii gleich vier Mal für sich entscheiden können. In ihrer Autobiografie beschreibt die gebürtige Engländerin ihren Weg vom unsportlichen Kind bis zur ausdauerndsten Frau der Welt, ohne dabei die Stationen ihres Universitätsstudiums oder ihrer sozialen Engagements auszulassen. Am Ende erkennt man, dass das strahlende Lächeln auf der Ziellinie eines Ironmans einer starken Frau und unablässigen Kämpferin gehört, die trotz aller Rekorde ein nachdenklicher, aber zutiefst engagierter Mensch geblieben ist weit über den Sport hinaus.

Chrissie Wellington, Torsten Walte: *Ein Leben ohne Grenzen*, Spomedis Verlag 2012, ISBN: 978-3-936376-86-9



FITforLIFE 1/2-13

18. Mai 2013

[www.gpbern.ch](http://www.gpbern.ch)

GRAND PRIX VON BERN