

**Adolf
Muschg
wird 90!**

Daheim beim
Schriftsteller
und seiner Frau

Ausserdem

Mark Zuckerberg
Jennifer Lopez
Simon Ehammer
Mona Vetsch

Jo Siffert

Jetzt tritt der Enkel
der Rennsport-
Legende aufs Gas

VIOLA AMHERD

Besuch beim Papst

**Flankiert von stolzen
Schweizergardisten**

Das Tête-à-Tête im Vatikan
mit dem Heiligen Vater





Under Armour
Schwarzes Launch-Cap.
underarmour.ch
CHF 33.–



Black Diamond
Stirnlampe Deploy
in der Farbe Foam.
blackdiamondequipment.com
CHF 70.–



Odlo
Damen-Sporttop
Natural Merino
160 Base-Layer
in Arctic. odlo.com
CHF 60.–



Mizuno
Herren-Shorts Core 7.5
2 in 1. mizunoshop.ch
CHF 69.–



On
Damen-Movement-Bra in
der Farbe Hunter. on.com
CHF 80.–



Icebreaker
Damen-Laufsocken Ultralight
Micro Lux Lucid. icebreaker.com
CHF 25.90



Tecnica
Laufschuh Agate
Speed S GTX. bliz-
zard-technica.com
CHF 210.–



X-Bionic
Running Short Sleeve Shirt
in White & Clearwater.
x-bionic.com
CHF 129.–



Houdini
Damen-Laufhose Pace
Light in Sandstorm.
houdinisportswear.com
CHF 159.–



Veja
Laufschuh Condor
in Schwarz-Weiss.
veja-store.com
CHF 199.–



Osprey
Männer-Trailrunning-Veste
Duro 15 in Phantom Grey
Toffee Orange. osprey.com
CHF 139.–



Nike
Trinkflasche
Performance.
zalando.ch
CHF 54.–



Uvex
Sonnenbrille Pace
Stage CV.
uvex-sports.com
CHF 169.–



Haglöfs
Trail-Hybrid-Jacke
L.I.M Intense für
Damen. haglofs.com
CHF 380.–

Das Schöne am Laufen
ist, dass man wenig
an Ausrüstung braucht,
jederzeit und überall
loslaufen kann und nur
seinen Fussabdruck
hinterlässt. Bild: Veja.

PRAKTISCH & MODISCH

Nur den Fussabdruck hinterlassen

Mit dem **Beginn der Laufsaison** erwacht die Natur, doch das Wetter scheint seinen eigenen Lauf zu nehmen. Es ist von entscheidender Bedeutung, die Ausrüstung anzupassen und sich vor Sonne, Kälte und Dehydrierung zu schützen.



NACHGEFRAGT

Fabienne Schlumpf

Die aktuelle Inhaberin
des **Schweizer Rekords** im
Marathon und Halbmarathon
über das perfekte Laufoutfit.

Fabienne Schlumpf, die Laufsaison hat begonnen, aber das Wetter spielt verrückt. Wie wirkt sich der Temperaturwechsel auf Ihr Laufoutfit aus?

Vor jedem Training checke ich Wetter und Temperatur. Wenn ich in den ersten fünf Minuten noch leicht fröstle, bin ich gut angezogen. Ich mag es nicht, wenn ich zu warm gekleidet bin.

Welche Materialien und Farben bevorzugen Sie?

Ausschliesslich atmungsaktive Kleidung, meistens aus Polyester. Materialien wie Baumwolle sind ungeeignet, da sie den Schweiß aufsaugen und nicht schnell trocknen. Beim Laufen im Dunkeln ist es wichtig, helle Kleidung mit reflektierenden Details zu tragen. Ein schönes Muster bringt mir immer eine Portion Motivation.

Wie wichtig ist Ihnen die Passform in Bezug auf Bewegungsfreiheit?

Sportkleidung, die gut sitzt und in der ich mich wohl fühle, ist sehr wichtig. Beim Laufen brauche ich die ganze Bewegungsfreiheit. Muss ich während des Trainings ständig die Kleidung zurechtzupfen, stört das und lenkt ab.

Welche Schuhe bevorzugen Sie?

Jeder Fuss und jeder Laufstil ist individuell und den passenden Schuh zu finden, gar nicht so einfach. Zalando bietet eine Riesenauswahl. Ich empfehle, zwischen den Schuhmodellen zu variieren. Für lockere Läufe eignen sich komfortable Schuhe mit guter Dämpfung.

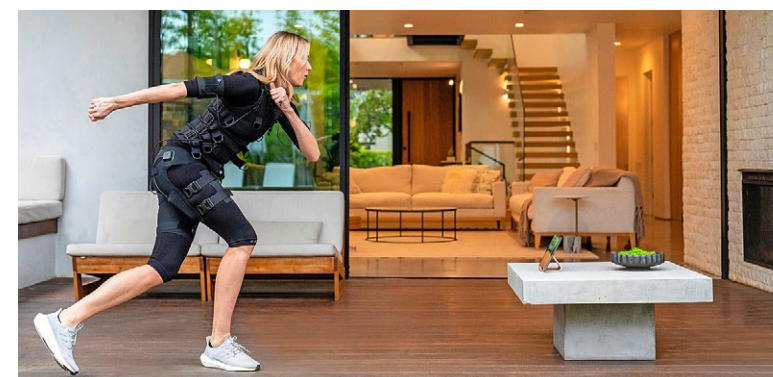
Die Seiten wurden
zusammengestellt von
Noémie Schwaller.



We can do more

Nachhaltige Partnerschaft: Odlo und POW enthüllen die neue, rezyklierte **Zeroweight**-Kollektion.

Die Schweizer Marke Odlo für Performance-Bekleidung gibt die zweite Produktkooperation mit Protect Our Winters (POW) Switzerland bekannt, einer NGO, die sich für die Sensibilisierung für die Klimakrise einsetzt. Das Resultat ist die Zeroweight Running Capsule, eine kompakte, **vollständig aus recycelten Materialien** gefertigte Kapselkollektion aus sechs Teilen. Das von den Elementen des Wassers inspirierte Design zielt darauf ab, die Aufmerksamkeit auf die Probleme der Wasserknappheit und der mit dem Klimawandel verbundenen Risiken zu lenken. Die Kollektion steht im Einklang mit Odlos Selbstverpflichtung, im Rahmen seiner «We can do more»-Initiative eigene Nachhaltigkeitsziele zu erreichen. [odlo.com](https://www.odlo.com)



ERÖFFNET

Krafttraining in Appenzell

Der Catalyst-Suit, bisher nur in den USA erhältlich, feierte Mitte April seine **Europapremiere** in der Schweiz, und zwar in Appenzell AI. Durch das zeitsparende Elektro-Muskel-Stimulation-(EMS-)Heimtrainingsystem sollen in nur 20 Minuten bis zu 90 Prozent der Muskelfasern aktiviert werden, was bei herkömmlichem Training zwei Stunden dauern würde. An den schweizweiten Experience Days kann das System bei einem Probetraining erlebt werden. [catalyst.com/training](https://www.catalyst.com/training)