

# Trainingstipp Nr. 46

## Equipment - Mensch

Gute Laufschuhe sind das A und O im Laufsport.

Wie das Geschirr beim Hund, sollte der Mensch auf gutes ‚Schuhwerk‘ achten.

Wichtig ist, dass der Schuh gut sitzt und für das Gelände in dem man läuft passt. Hier ist eine optimale Beratung in einem Sportgeschäft seiner Wahl angesagt.

Eine Laufberatung von geschultem Personal sollte unbedingt erfolgen. Hier kann geklärt werden, welcher Schuh zu meinen Füßen passen.

Nicht der teuerste oder bunteste Schuh ist der Beste – der Passende ist das Ziel.