

# Sylvesterlauf Pfalzdorf 2006

Gocher Wochenblatt: 03.12.2006

# PRESSESPIEGEL

## „20 Jahre Sylvesterlauf“



Theo Trainings  
Tipps

Heute:  
Schuhe

„Wenn ich schon sagte, dass man die Funktionskleidung fürs Laufen nicht beim Discounter holen soll, dann gilt dies erst recht für die Schuhe. Hier ist eine fachliche Beratung zwingend notwendig.“

Bei einem Fachhändler, der ein Laufband und/oder eine Videoanalyse verwendet um den richtigen Schuh auszuwählen, ist der Läufer gut aufgehoben. Manche Händler lassen ihre Kunden auch in Sandkissen treten, um zu entscheiden, was für einen Schuh der Kunde benötigt.

Gut sitzende Schuhe sind das aller-aller-wichtigste beim Laufen, sonst ist es schnell vorbei. Es gibt eine breite Palette an Schuhen und Herstellern. Jeder schneidet seinen Schuh anders. Und heutzutage sind die Schuhe viel leichter als zu früheren Zeiten.

Auch der Laie kann schon einiges am Schuh erkennen, zum Beispiel wie er gestützt wird.

Beim Schuh gilt übrigens das gleiche wie beim Autoreifen: Er hält nicht ewig. Nach rund 1000 bis 1500 Kilometer sollte ein neuer Schuh her.

Mein abschließender Tipp: Lauf-Schuhe immer eine halbe Nummer größer kaufen als bei anderen Schuhen üblich. Und vor allem: Abends! Warum? Zu diesem Zeitpunkt sind die Füße aufgrund der Tagesbelastung breiter und größer. Viel Spaß beim Laufen wünscht euch Euer Theo.“

## ... und ewig lockt der Sylvesterlauf

**Pfalzdorf. Für eine Spitzenposition beim Pfalzdorfer Sylvesterlauf war er, so sagt Klaus Knieriehm selbst, nie gut genug, obwohl er keinen einzigen der bisher 19 verpasst hat.**

Der 51-jährige Bedburg-Hauer zählt mit Peter Berends aus Goch, August Hertz aus Reichswalde, Herbert Oymann aus Alpen sowie „Lokalmatador“ und Seriensieger Theo Aymanns zu denjenigen, die an allen Läufen in Pfalzdorf teilgenommen haben.

## Hoher Spaßfaktor

Und dafür gibt es auch mindestens einen guten Grund. Klaus Knieriehm: „Es ist einfach eine erstklassige Veranstaltung und es macht unheimlich viel Spaß, daran teilzunehmen.“ Die Begeisterung der Zuschauer, die fast überall an der Strecken für reichlich Stimmung sorgen (Glühweinstände inklusive), ist es, die unter anderem dafür sorgt, dass er immer wieder losläuft und sich auch



19 Jahre Pfalzdorfer Sylvesterlauf: Nicht nur Klaus Knieriehm war immer dabei. Foto: Steve

diesmal wieder die Schuhe überstreifen wird.

Bei Peter Berends ist die Lauferei womöglich erblich bedingt, denn auch seine Eltern waren bei den Pfal-

dorfer Sylvesterläufen regelmäßig mit von der Partie. Da konnte und wollte der Gocher den Beiden in keinsten Weise nachstehen und macht jetzt sogar die „20“ voll.

