

Trick zum Berglauf:

Wer es gesundheitlich verträgt, kann sich dämpfende Kunststoffkeile als Fersenpolster in den Laufschuh platzieren.

Dies entlastet die Achillessehne beim Berg hochlaufen.



Zum Beispiel die

Sorbothane Talonnettes „Heel Pads“ Shock Stoppers

Preis ca. 12 €

<http://www.laufen.skiclub-aising-pang.de>