



SO!

LAUF  
GUIDE

**Lauf Guide –  
So! 2017**



## Lauf Guide – So!

Laufen ist schon allein aufgrund der Entwicklungsgeschichte des Menschen eine „natürliche“ Sportart für diesen. Laufwettbewerbe gab es immerhin schon bei den antiken olympischen Spielen. Bis heute ist Laufen nicht aus der Mode gekommen, ganz im Gegenteil – es ist ein richtiges Lauffeuer entstanden.

Wir informieren Sie in unserem Running Guide über die Hot Facts rund ums Thema Laufen. Sie erhalten einen Überblick über die besten Laufveranstaltungen, die nettesten Laufstrecken, die effizientesten Trainingstipps und vieles mehr. Selbstverständlich zeigen wir Ihnen auch in welchem Outfit Sie in dieser Saison „schön“ schwitzen können. Es erwarten Sie interessante Beiträge und viele Bilder, die so richtig Lust aufs Laufen machen.



### Inhalt:

- 10 Dinge, die ein Läufer wissen soll
- Tipps für Easy Running
- Stabilisationstraining für Ausdauersportler
- Health Check
- Running Fashion und Accessoires
- Beauty Tipps: sportliche Pflegeprodukte
- Die Hollerei: vegetarische Rezepte für Genuss und Wohlbefinden

### Auflage und Vertrieb:

Auflage: 40.000 Stück

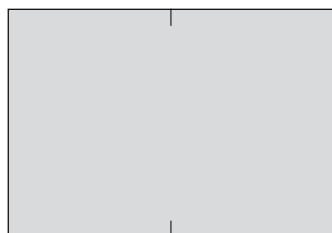
Hand to Hand Verteilung bei Laufveranstaltungen  
(z. B. vienna night run, x cross run, ...)  
Gratis bei allen Vertriebspartnern und Kunden

### Preise und Format:

64 Seite plus 4 Seiten Umschlag

Format: A5, 148 x 210 mm

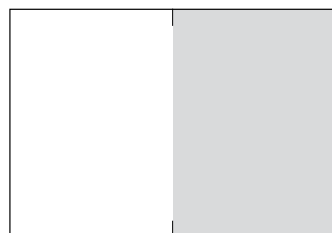
Druckfähige PDF-Dateien: 300 dpi, CMYK-separiert, eingebettete Schriften.



#### 2/1 SEITE

296 x 210 mm (abfallend\*) 4c

€ 6.000,-



#### 1/1 SEITE

148 x 210 mm (abfallend\*) 4c

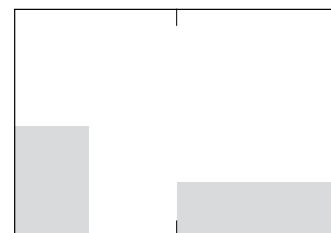
€ 3.000,-



#### 1/2 SEITE

72 x 210 mm (abfallend\*) 4c  
148 x 103 mm (abfallend\*) 4c

€ 1.500,-



#### 1/4 SEITE

72 x 103 mm (abfallend\*) 4c  
148 x 50 mm (abfallend\*) 4c

€ 750,-

Texte, Logos etc. im Inserat mit mindestens 5 mm Sicherheitsabstand vom Seitenrand platzieren.

\* ACHTUNG: Bei abfallenden Formaten 3mm Überfüller.

**Anzeigenschluss: 01.03.2017**

**DU-Schluss: 03.03.2017**

**ET: Mitte März 2017**

### Impressum:

msm sportmedia marketing ges.m.b.h., media quarter marx 3.2, maria-jacobi-gasse 1, a-1030 wien  
www.echo.at, office@sportmedia.at