

Mediadaten 2024



"Mehr Wissen, mehr Laufen, mehr Spaß" all das ist aktiv Laufen. Jede Ausgabe bietet eine große Bandbreite an Themen rund ums Laufen. So werden Trainingspläne, Lauftechniken, medizinische Zusammenhänge, ausführliche Produkttests und gesunde Ernährung durch spannende Erlebnisreportagen abgerundet.

aktiv Laufen vermittelt das nötige Wissen, um ein effektives und gesundes Lauftraining zu absolvieren, die individuellen Laufziele zu erreichen und schonend, die Fitness zu verbessern. Dazu erfahren unsere LeserInnen regelmäßig alles über die neuesten Trends und welche Ausrüstung für den Laufsport essenziell ist.

Unser Journalisten-Team aus erfahrenen LäuferInnen, Mediziner-Innen und TrainerInnen schreibt praxisnah und beleuchtet alle Aspekte des Laufsports – egal, ob für EinsteigerInnen oder für Fortgeschrittene.

- Training
- Ausrüstung
- Gesundheit
- Ernährung
- Reportagen







Das Magazin

Die Printausgabe **aktiv Laufen** erscheint 6x im Jahr in einer Auflage von jeweils 41.500 Exemplaren. Ihre Anzeigen oder Advertorials finden sich in einem attraktiven redaktionellen Umfeld wieder.

www.aktiv-laufen.de

Unsere Homepage wird monatlich knapp 30.000 Mal besucht. Platzieren Sie hier Ihre Banner, Skyscraper oder ein spannendes Advertorial.





Redaktions-Newsletter

Der Newsletter wird monatlich an 10.200 interessierte LäuferInnen versendet, die auch Ihre Werbebotschaft positiv wahrnehmen.





Newsletters, der exklusiv auf Ihr Produkt zugeschnitten wird – an unsere 10.200 interessierten LäuferInnen.

Aussendung eines

Unsere crossmedialen Möglichkeiten

Social Media

Wir sprechen monatlich über 14.500 motivierte LäuferInnen über facebook & Instagram an und reden auch gerne über Sie.

Leserschaft

ø 3.300

HHNE

53% ♂/ 47% ♀

20/ 22/

42% mit Hochschulabschluss

72% sind berufstätig

ø 44 Jahre alt

93% sind naturverbunden 72% sind gesundheitsbewusst

Laufen!





BEREIT FÜR DIE



Termin- und Themenplan 2024

Ausgabe	Erscheinungstermin Anzeigenschluss Druckdatenschluss	Training	Ausrüstung/Tests/Events	Gesundheit	Ernährung
01/2024	12.12.23 14.11.23 17.11.23	Offseason: So kannst du deine Fitness konservieren // Bein- training: Das sind die besten Übungen für LäuferInnen	Produkt-Vorschau: Neuvorstellungen 2024 // Sichtbarkeit im Dunkeln	Grundlagenausdauer und HIIT	Superfoods
02/2024	13.02.24 16.01.24 19.01.24	Flossing – Muskelaktivierung mit dem Gummiband	GPS-Uhren // Laufen mit Musik	Alkohol und Laufen // Laufen als Therapie	Energie-Produkte // Ernährung vor, während und nach dem Training
03/2024	16.04.24 19.03.24 22.03.24	Training mit dem Theraband	Allround-Modelle // Laufrucksäcke	Laufen mit Diabetes // Gesäß- schmerzen	Vegan/Vegetarisch
04/2024	18.06.24 21.05.24 24.05.24	Training mit Kettlebells // Krafttraining für Trail- läuferInnen	Trail-Modelle // Sonnenbrillen	Kopfschmerzen beim Laufen // Unnatürlich starkes Schwitzen	Sportgetränke und Durst- löscher // Keine Angst vor Kalorien?!
05/2024	13.08.24 16.07.24 19.07.24	Rückentraining für LäuferInnen // Die besten Tools für das Kraft- und Stabi-Training	Lightweight-Trainer // Thermo- Bekleidung // Laufveranstal- tungen im Herbst	Läuferblut – was das Blutbild von LäuferInnen so besonders macht // Rückenschmerzen seltener bei LäuferInnen	Nahrungsergänzungsmittel // Die besten Lebensmittel für LäuferInnen
06/2024	15.10.24 17.09.24 20.09.24	Lauf-ABC: Running Drills für ökonomisches Laufen // Atem- training – wie funktionierts?	Wettkampfschuhe // Winterbekleidung	Laufen bei Kälte // Dystonie	Ketogene Ernährung/Gefahr von Low Carb // Gesundes Frühstück
01/2025	17.12.24 19.11.24 22.11.24	Yasso 800 // Workout-Routi- nen entwickeln: Motiviert bleiben	Produkt-Vorschau: Neuvorstellungen 2025	Körperliche Arbeit vs. Sport	Der Athletinnen-Teller: So sollten Mahlzeiten zusammengestellt sein

Das passende Thema für Ihr Produkt ist nicht dabei? Sprechen Sie uns einfach an!



Anzeigenpreise und Formate 2024

		Formate im Satzspiegel		Angeschnittene Anzeigen: Unten stehende Formate zuzgl. 5 mm pro angeschnittener Seite		
		Breite in mm	Höhe in mm	Breite in mm	Höhe in mm	Preise in Euro
Größe in Seiten	Größe in Seitenteilen					
Cover*						7.100,00
1/1 Seite 2., 3. oder 4. Umschlagseite				215	280	6.500,00
1/1 Seite		185	248	215	280	5.900,00
3/4 Seite	hoch quer	137 185	248 185	155 215	280 203	4.750,00
2/3 Seite	hoch quer	122 185	248 162	137 215	280 183	4.300,00
1/2 Seite	hoch quer	90 185	248 122	105 215	280 137	3.300,00
1/3 Seite	hoch quer	85 185	248 80	70 215	280 90	2.200,00
1/4 Seite	einspaltig zweispaltig vierspaltig	43 90 185	248 122 60	52 215	280 75	1.750,00
1/8 Seite	einspaltig zweispaltig	43 90	124 61			950,00

^{*}Das Covermotiv wird in Abstimmung mit der Redaktion ausgewählt

Zu den in diesem Tarif genannten Preisen kommt der jeweilige Mehrwertsteuersatz hinzu.



aktiv Laufen – Ihr Content-Partner!

Neben einer möglichen Cover-Platzierung bieten wir Ihnen verschiedene Advertorialgrößen zu den unten genannten Sonderpreisen.

Cover

Cover: 7.100,00 Euro

Die Auswahl des Covermotivs findet in Abstimmung mit der Redaktion statt.

Social Media

Advertorial-Post facebook und Instagram: 280,00 Euro

Redaktionelle Strecken

 1/1 Seite
 4.100,00 Euro

 2/1 Seiten
 7.000,00 Euro

 4/1 Seiten
 12.650,00 Euro







Produkt-NEWS und Produktvorstellungen







Gerne stellen wir Ihr Produkt in unseren Produkt-NEWS vor, die auf den ersten Seiten des Magazins platziert sind. 900,00 Euro

Produktvorstellung

Präsentation Ihres Produktes in unseren Kaufempfehlungen oder der Ausrüstungsstrecke. 900,00 Euro









Mit dem Schweiß gehen jede Menge Mineralstoffe verloren, die wieder ersetzt werden müssen. Das Multimineralgetränk Xenofit mineral energy liefert gezielt Magnesium, Kalium, Zink und Eisen in ontimierter enthaltenen B-Vitamine unterstützen den Energiestoffwechsel. Erhältlich in der Geschmacksrichtung Blutorange in der Vorratsdose und in praktischen Einzelportionsbeuteln für unterwegs.

Der kalorienrech zierre Mineraldrink Xenofit mineral lieht mit L-Carnitin wurde sneziell für Sportler entwickelt die Ihre Kalonienaufnahme hogrenzen. wollen, Er enthält Magnesium, Kalium, Zink, Eisen, Calcium und L-Carnitin und schmeckt erfrischend nach Limone, 500 ml Fertiggetränk liefern nur 39 kcal. In der Vorratsdose für 10 Liter Fertiggetränk oder in Einzelportionsherreln erhältlich

Beide Mineralgetränke sind für Vegetarier und Veganer geeignet, ohne Koffein Jaktose- und elutenfrei ohne künstliche Farhstoffe und ohne Palmöl-Weitere Informationen unter: Txenofit.de



HARDROCK 100: DAUWALTER TRIUMPHIERT

Ultramarathonläuferin siegte nicht nur beim legendären "Hardrock 100". 100 zählt zu den härtesten Ultraläufen der Welt, führt durch den Süden. des US-Bundesstaates Colorado und geht über eine Distanz von 102,5 Meilen. Dabei müssen die Athlieten zudem 10.000 Höhenmeter überwinden. Dauwalter siegte auf dem Kurs, der in diesem Jahr gegen den Uhrzeigersinn führte, in einer Zeit von 26 Stunden, 14 Minuten und 8 Sekunden. Minuten und festigte ihren Ruf, eine der besten Ultramarathonläuferinnen der Welt zu sein. Erst drei Wochen zuvor hatte die 38-Jährige das "Western States 100° ebenfalls in einer Rekordzeit gewonnen.



dass dies keinesfalls ein Gerücht ist. Das Familienu ist Spezialist für Berg- sowie Kletterschuhe und hat das Sortiment auf hochqualitative Trekking., Hiking., Trailrunning. und Lifestyle-Schuhe ausgeweitet. Die Schuhe der Outdoor-Experten farbenfroh und haben immer ihre ganz eigene Handschrift – so auch der neue "Golden Gate ATR" aus dem Hause des

Das Trail-Modell ist der perfekte Schuh für mittlere und lange Distanzen auf abwechslungsreichem Gelände, auf und abseits asphaltierter Straβen. Ob Einsteiger oder Experte, er eignet sich für verschiedene Athletentypen jeglicher Gewichts- und

der Welt des Trailrunnings – von der Straße bis zum Trail. Gemeinsom mit SCARPA verlosen wir den

...Golden Gate ATR" - scanne zur Teilnahme am Gewinnspiel

Wir wünschen dir viel Glückt



Italianer sind für stilvalle Schuhe hekannt und Scarna heweist prechenden Design bis ins kleinste Detail. "Scarpas" sind oft Die Kombination aus Leichtigkeit, Dämpfung und Stabilität machen den Schuh zu einem multifunktior einfach den OR-Code auf dieser Seite Teilnahmeschluss ist der 16. Oktober 2023.



Gewinnspiele

Format: 1/2 Seite Preis: 1.200,00 Euro

inklusive plakativem Störer auf dem Cover, Veröffentlichung auf der Webseite sowie Social Media.

Laufen!

Lesertest

LESERTEST-AUSWERTUNG

1,56

VON LESERN



Lesertest

Nutzen Sie die Kompetenz unserer laufaffinen Leser:innen und rufen zu einem Produkttest auf. Die Produkttester:innen suchen wir aufmerksamkeitsstark via Print, Online und unserem Newsletter. Wir ermitteln die Tester:innen, lassen einen individuell konzipierten Fragebogen zu Ihrem Produkt ausfüllen, werten die Ergebnisse aus und veröffentlichen diese über alle Mediakanäle. Das gesamte Mediapaket für den Leseraufruf und die Veröffentlichung der Ergebnisse umfasst:

- 2 1/2 Seite Print
- 1 digitale Bewerbungsseite auf unserer Homepage
- 1 Online-ADV mit den Ergebnissen des Tests
- 2 facebook-Posts
- 2 Instagram-Posts
- 2 Newslettereinbindungen
- aufmerksamkeitsstarken Störer auf dem Cover zum Start des Lesertests

Preis: 8.500,00 Euro





Online

Online-Advertorial



www.aktiv-laufen.de aktuell, informativ & schnell

Das Portal setzt auf starke redaktionelle Inhalte und spricht alle ambitionierten LäuferInnen an – sowie alle, die es werden wollen. Unsere User finden hier laufend interessante Artikel übersichtlich sortiert nach folgenden Schwerpunkten: Training, Ausrüstung, Gesundheit, Ernährung und spannende Reportagen.

Der Auftritt verzeichnet steigende Besucherzahlen und ist die optimale Ergänzung zum Printmedium.

Abgerundet wird der Media-Mix mit unserem Newsletter sowie dem Facebook- und Instagram-Auftritt.

Mit aktiv-laufen.de stärkt das Magazin auch online seine Marke.

	Größe	Sichtbar auf	Preis in Euro
Billboard	728 x 90 Pixel	Startseite & Artikelebene	330/Woche
Banner	728 x 90 Pixel	Artikelebene	280/Woche
Skyscraper	120 x 600 Pixel	Artikelebene	280/Woche

- individuell auf Ihr Produkt abgestimmtes Online-ADV
- Laufzeit 4 Wochen davon 1 Woche auf unserer aufmerksamkeitsstarken Startseite platziert
- zuzüglich Banner auf der Startseite
- inklusive Skyscraper auf allen Themenseiten
- ein Post auf Facebook
- Erstellungskosten Advertorial inkl.

Preis: 3.000,00 Euro







Newsletter

Unser Newsletter erscheint 1x im Monat und wird ausschließlich an eine laufinteressierte Leserschaft gesendet. Unsere Leserschaft ist zu gleichen Teilen weiblich bzw. männlich.

Wir binden Ihr Advertorial oder Ihren Banner in in unseren Newsletter ein und verlinken auf Wunsch auf Ihre Webseite, Egal, ob Ausrüstung, Veranstaltung oder Ernährung, nutzen Sie die redaktionelle Aufbereitung unseres Newsletters für Ihr Produkt.

Frequenz: monatlich

Empfänger: 10.200 Lauffreunde Versandtermin: Mitte des Monats Preis: 550,00 Euro

Individueller Newsletter

Sie möchten unseren LeserInnen Ihr Produkt exklusiv vorstellen? Wir erarbeiten gemeinsam mit Ihnen einen monothematischen, auf Ihr Produkt zugeschnittenen Newsletter, der einmalig an unsere EmpfängerInnen versendet wird. Bitte kontaktieren Sie uns.

Text- und Bildmaterial vom Kunden gestellt: 880,00 Euro Erstellung durch die Redaktion: 1.300,00 Euro



du möchtest mehr Schwung in deinen Lauf bringen? Dann ist Tempe das richtige für Dich

Denn das Training mit hohen Geschwindigkeiten ist nicht nur für Spri Erfolg. Je höher die Grundschnelligkeit, desto größer ist der Puffer zu

Tempo-Training kann in unterschiedlichen Varianten durchgeführt w erhöhen bzw. ein hohes Tempo über eine längere Strecke laufen zu k hiervon. Selbst wer nicht regelmäßig an der Startlinie steht, bringt so nach wenigen Wochen läuft man sein bekanntes Lauftempo wese

Viele weitere Themen findest du auf unserer Homepage Wir wünschen dir viel Spaß beim Laufen und Lesen!





Hallo {VORNAME[std:liebe Lauffreunde]},

direkt mal eine gute Nachricht vorweg: Wahrscheinlich läufst du bereits mit deiner für dich

Deine Schrittlänge beim Laufen ist eigentlich ein sehr simpler Wert und kaum einer Erklärung wert. Ganz anders aber die Bedeutung der Schrittlänge als Teil der individuellen Lauftechnik – hier lohnt sich ein zweiter und dritter Blick auf die Trainingsuhr.

Ware das Internet noch auf dem technischen Stand der 90er Jahre, es wäre wahrscheinlich voll von wate use internet with all dem dezimbellen seen bet Period in der Seel andere, es water warbstellender vor der Belitägen, Diskussionen in Foren, Kommentaren unter Tutorials und physikalischen Herfelbungen zur idealen Schrittlänge beim Laufen. Und jede Meinung ist vertreten, von möglichst kurz bis möglichst Langegezogen, von absolut antscheidiend für die Gesamtperformance bis vollig irrelevant In den meisten Fällen, und das wiederum ist sehr löblich, wird der Wert nicht isoliert betrachtet, sondern stets im Kontext mit der Schottfrequenz.

Viele weitere Themen findest du auf unserer Homenso Wir wünschen dir viel Spaß beim Laufen und Lesen

Bewirb dich und teste exklusiv den brandneuer Gel-Kayano 30 von ASICS!

Laufschuh-Tkone ASICS bringt mit dem Gel-Kayano 30 ein neues Lavel an Stabilität und Komfort auf den Markt. Gehöre zu den enten, die die Laufschuh-Innovation jetzt ausprobieren! Wir suchen Jeweils fürf Läuferinnen und Läufer als Testpersonen. Teilnahmebedingungen Alle Tester geben mit dem Abschlicken der Bewerbung ihr Einverständnis zu den folgenden

vanden.

20 den Schuhen erhältst du einen Fragebogen, der ausgefüllt
und 9gf, mit Fotos sowie einem sporitischen Steckbrief an uns zurückgesendet werden muss.

Ausgewählte Bewerfungen, Fotos und Steckbriefe dürfen sowohl im Heft als auch auf unserer Internetseite verlifections werden

Einfach online bewerben, die Bewerbungsfrist endet am 3. September 2023

Mar neht ex sur Bewerbung





Crossmediale Veröffentlichung

Passend zu verschiedenen Budgets, bieten wir 3 crossmediale Pakete an, um Ihr Produkt medien-übergreifend zu präsentieren. So lassen sich Anzeigen oder Advertorials in der Printausgabe individuell mit Produkt-News, Online-ADVs, facebook-posts und Newsletter-Einbindung sowie mit Instagram kombinieren und über 100.000 Kontakte erzielen.

Paket II

1/2 Seite Anzeige oder Advertorial zuzüglich Produkt-NEWS im Heft, dazu wahlweise ein Online-ADV mit facebook, Instagram oder eine Newsletter-Einbindung

Paket-Preis: 5.170,00 Euro

Paket III

r A

1/1 Seite Anzeige oder Advertorial zuzüglich Produkt-NEWS im Heft, kombiniert mit einem Online-ADV, facebook, Instagram und einer Newsletter-Einbindung

Paket-Preis: 7.150,00 Euro

Läufen!

Paket I

Print: 41.500

1/4 Seite Anzeige oder Advertorial zuzüglich Produkt-NEWS im Heft, dazu wahlweise ein Online-ADV mit facebook-, Instagram- oder eine Newsletter-Einbindung

Online: 30,000 Visits

Paket-Preis: 3.850,00 Euro





Media Information 25 - 01.01.2024

Herausgeber und Verlag: MARKEN VERLAG GmbH

Vogelsanger Straße 187

Innenhof - Eingang D, 50825 Köln

Telefon: 0221 957427-0 www.markenverlag.de

Anzeigenverwaltung: MARKEN VERLAG GmbH

Sabine Sakalidis

Telefon: 0221 957427-24

E-Mail: anzeigen@markenverlag.de

Verlagsrepräsentant: Volker Geuer

Röpckes Mühle 2 25436 Uetersen Tel.: 04122-999 79-11

Mobil: 0171-770 66 82

Simone Bostel

Tel.: 04122-99979-21

E-Mail: office@geuermedien.de

Bankverbindung: Sparkasse Köln Bonn

IBAN:DE213705 0198 0012 3622 99

BIC:COLSDE33

Mittlerprovision: 15%

Verbreitung: Abonnement, Zeitschriften- und Bahnhofs-

buchhandel im In- und Ausland sowie im Sportfachhandel und weiteren Sonder-

verkaufsstellen

Druckunterlagen/ Geschlossene und druckfähige PDF-Daten.

Datenanlieferung: Alle Farben in 4-c (cmyk) umgewandelt. Bilder mit 300dpi in Bezug auf das End-

> format anlegen. Eindeutig gekennzeichnet mit Titel, Ausgabe, Kundenname und Motiv (z.B. aktiv Laufen, Ausgabe, XYZ-Motiv) sowie der Telefonnummer und dem Namen des Datenherstellers mit einem Daten-

protokoll.

per E-Mail: anzeigen@markenverlag.de

Erscheinungsweise: 6 x im Jahr; alle 2 Monate

Format: 215 mm breit x 280 mm hoch

Beilagen/Beihefter: auf Anfrage

Anzeigenschluss:

Satzspiegel: 185 mm breit x 248 mm hoch

Nachlässe: Mengenstaffel Malstaffel

Mengenstaffel Malstaffel 3 Seiten 10% 3 mal 5% 6 Seiten 15% 6 mal 10%

Zahlungsbedingungen: Zahlbar nach Rechnungserhalt, spätestens

innerhalb 14 Tagen ohne Abzug.

siehe Termin- und Themenplan

2% Skonto nur bei Vorauszahlung oder

Lastschrift.

Geschäftsbedingungen: Es gelten die "Allgemeinen

Geschäftsbedingungen für das

Anzeigenwesen".