

RUNNING

VOLUME 2 HITS



Feel the dance beats

sunshine live

wir sind unter euch

Vorwort

Wie versprochen, wird mit Running Hits Volume 2, die Serie der Lauf CDs für Läufer fortgesetzt. Wir möchten uns mit jeder neuen Running Hits CD steigern und mehr Abwechslung für Läufer bieten.

Auf Running Hits Volume 2 konzentrieren wir uns komplett auf elektronische Musik, daher der Untertitel "Feel the dance beats". Die erste CD beinhaltet einen Tempo Training Mix, auf der zweiten CD finden Sie einen Trainings Mix der sich eher dem Übungstrainingslauf widmet.

Beide Cds sind unter anderem durch die Musikrichtung homogener und haben einen extrem powervollen Drive. Ich bin sehr stolz, allseits beliebte Lauftitel wie "Gonna Fly Now" bestens bekannt als Rocky Trainingsmelodie, oder "For You" von den Disco Boys bekommen zu haben.

Außerdem sind wir eine Kooperation mit dem durch TV, Radio und Print bekannten Personal Trainer Dirk van der Klok eingegangen. Dieser unterstützt uns mit seinem Fachwissen.

Lassen Sie sich durch Running Hits Volume 2 wieder motivieren, mehr Sport zu machen und regelmäßig zu laufen. Die beiden CDs helfen dass sich Ihre Beine leichter anfühlen und Sie noch mehr Spass beim Laufen haben.

Falls Sie Anregungen und Wünsche für Running Hits Volume 3 haben, teilen Sie diese bitte auf unserer Website www.runninghits.de mit.

Viel Spaß bei Ihrer Leistungssteigerung mit den Dance Beats der Running Hits Volume 2 wünscht Ihnen

Bernd Roller.





„Die aktuellsten Songs auf's iPod laden, den Knopf ins Ohr und los geht es! Heute muss keiner mehr - besonders nicht bei sportlichen Aktivitäten - auf seine Lieblingsmusik verzichten. Auch viele Läufer hören bei ihrem Training gerne Musik, das ist nicht neu. Neu ist allerdings, dass die Running Hits nachweislich dazu beitragen, dass man sein Lauftraining optimieren kann. Als Personal Trainer bin ich immer auf der Suche nach neuen Anreizen, die meine Kunden zusätzlich motivieren könnten zu trainieren, auch wenn ich einmal nicht in ihrer Nähe bin. Die Running Hits geben nicht nur den individuellen Lauftakt vor, sondern machen darüber hinaus extrem gute Laune. Dadurch wird mehr Energie freigesetzt und die Ausdauer automatisch gesteigert. Gründe genug für mich, diese CD weiterzupfehlen.“

Dirk van der Klok

Dirk van der Klok ist Deutschlands bekanntester Personal Trainer und er gilt mittlerweile als Geheimtipp in Promi-Kreisen. Durch viele Presseberichte, Rundfunkinterviews und Fernsehauftritte ist er jedoch zunehmend mehr auch einer breiten Öffentlichkeit bekannt. Seinen letzten Erfolg landete er in Nürnberg mit Deutschlands größtem Fitness-Casting, zu dem sich hunderte von verzweifelten Menschen anmeldeten, die wieder fit und schlank werden wollten. Dirk van der Klok ist ein Überzeugungstäter wenn es darum geht, die Menschen erfolgreich zu motivieren, dass sie mit der richtigen Ernährung, gezieltem Training und viel Bewegung einen gesunden und schönen Körper bekommen. „Sich auf die Individualität einer jeden Person einzulassen“, hat für ihn oberste Priorität und das ist letztendlich das Geheimnis seiner Beliebtheit und Popularität.

60 Minuten Tempo Mix

Auf der ersten CD ist die Titelreihenfolge aufsteigend nach BPM (Beats Per Minute). Der erste Titel hat die geringsten BPM, und die Musik wird immer schneller, bis zum letzten Song mit den meisten BPM. Der 60 Minuten Tempo Mix ist vor allem für fortgeschrittene und trainierte Läufer ideal. Diese CD dient schnell-Tempoläufern, dabei ihre Laufzeiten zu verbessern.

Lassen Sie sich durch diese Motivations-CD inklusive Zeitanzeigen anspornen. Ihr Lauftempo zu steigern. Wieviel km können Sie derzeit in 60 Minuten laufen? Wenn Sie z.B. genau 10 km laufen (im Schnitt 6 Minuten pro km), sollten Sie versuchen, die gelaufenen km Step by Step zu steigern. Dann laufen Sie irgendwann 12 km in 60 Minuten (im Schnitt 5 Minuten pro km) oder je nach Trainingsaufwand noch schneller.

CD I / TT: 75:31

1. DREAM CHASER

Gonna Fly Now (Rocky Theme)

(Electro House Radio Edit) 3.55 (BPM: 125)

(Connors, Carol / Conti, William / Robbins, Ayn E.) EMI Music Publishing / Mit freundlicher Genehmigung: Odessa Mama Records

2. SUNSET STRIPPERS

Falling Stars (Club Mix) 7.36 (BPM: 125)

(Merrill, George Robert / Rubicam, Shannon Alexandria) Warner Chappell Music Ltd. / Boy Meets Girl Music / Rondor Music (London) Ltd. / Irvin Music / ISRC: GB-BBN-05-00214 / „Falling Stars“ contains extracts of the recording Boy Meets Girl „Waiting For A Star To Fall“, courtesy of Sony BMG Music Entertainment Inc. / Mit freundlicher Genehmigung: Kontor Records GmbH / (P) 2005 Sony BMG Music Entertainment (UK) Limited (LC: 02182)

3. NICK SKITZ vs. DJ LOTUS Only Girl (In The World) (Freddy O Edit) 3.24 (BPM: 126)

(Eriksen, Mikkel S. / Hermansen, Tor Erik / Johnson, Chrystal / Wilhelm, Sandy J.) CStyle Ink Music Publ. C/o EMI April Music Inc. / DJ PIU SRL c/o Ultra Tunes / Slide That Music c/o EMI April Music Inc. / ISRC: DE-HMB-10-00239 / Produced by: Stephen Singer & Nick Skitz / Mit freundlicher Genehmigung: Uptunes GmbH / (P) Uptunes GmbH 2010 (LC: IS994)

4. TOM NOVY feat. LIMA Now Or Never (Lissat & Voltaxx Edit) 3.07 (BPM: 127)

(Novy, Tom / Misiewicz, Adrian / Felder, Robin) Top Ranking Music Publ. / Warner Chappell / Timing Music Publishing / BMG / Robin Felder Music / ISRC: DE-S23-10-00145 / Mit freundlicher Genehmigung: Kosmo Music GmbH (LC: 03252)

5. MICHAEL GRAY The Weekend (Original 12" Mix) 7.52 (BPM: 127)

(Gray, Michael / Irvin, Jim / Still, Sally / McCord, Kevin / Cheatham, Oliver) Warner Chappell / Copyright Control / Songs of Universal, Inc. / ISRC: GB-BFR-04-00068 / Produced by: Michael Gray / Mit freundlicher Genehmigung: Kontor Records GmbH / (P) 2005 Eye Industries Limited/Kontor Records GmbH (LC: 02182)

6. PI The Time (Dirty Bit) (Original Mix) 4.31 (BPM: 128)

(Adams, William / Pineda, Allan / LeRoy, Damien / Previte, Franke / DeNicola, John / Markowitz, Donald) BMG / EMI Blackwood Music Inc. / Will I Am Music Inc. / ISRC: DE-HMB-10-00232 / Produced by: Kevin Zarembo & Stephen Singer / Mit freundlicher Genehmigung: Uptunes GmbH / (P) Uptunes GmbH 2010 (LC: IS994)

7. THE DISCO BOYS feat. MANFRED MANN'S EARTH BAND

For You (Original Version) 7.11 (BPM: 128)

(Springsteen, Bruce) Bruce Springsteen Music / Rondor Music / ISRC: DE-N06-04-01850 / Produced by: Serhat Sakin
(Syke'n'Sugarstarr) / Mit freundlicher Genehmigung: Kontor Records GmbH / (P) 2005 Kontor Records GmbH (LC: 02182)

8. VENUS JONES

Raise Your Glass (Marc Emanuel Funky Edit) 3.07 (BPM: 128)

(Martin, Max / Moore, Alecia B. / Schuster, Johan Karl) Songs of Kobalt Music Publishing / ISRC: DE-HMB-10-00282 / Produced by:
Stephen Singer / Mit freundlicher Genehmigung: Uptunes GmbH / (P) Uptunes GmbH 2010 (LC: I5994)

9. SHAUN BAKER

Frontline (Sebastian Wolter Original Edit) 3.48 (BPM: 128)

(Karr, Jennifer / Pearls, Alex / Wolter, Sebastian) Jarr Jam Music / Natorart Limited / Copyright Control / ISRC: DE-HMB-10-00181 /
Produced by: Sebastian Wolter / Mit freundlicher Genehmigung: Uptunes GmbH / (P) Uptunes GmbH 2010 (LC: I5994)

10. CLUB MADNESS

Firework (Digital Blush Edit) 3.48

(BPM: 129)

(Dean, Esther / Eriksen, Mikkel S. / Hermansen, Tor Erik / Wilhelm, Sandy J.) DiPiu SRL c/o Ultra Tunes / EMI Music Publishing Ltd.
/ WB Music Corp. c/o Warner Chappell Music Inc. / When I'm rich you'll be my bitch c/o WB Music Corp. / ISRC: DE-HMB-10-00304
/ Produced by: Stephen Singer / Mit freundlicher Genehmigung: Uptunes GmbH / (P) Uptunes GmbH 2010 (LC: I5994)

11. SCARLET

Tik Tok (Extended Mix) 5.32 (BPM: 130)

(Gottwald, Lukasz / Levin, Benjamin / Sebert, Keshia) Kasz Money Publishing c/o Kobalt Songs Music Publishing / ISRC: DE-
HMB-09-00076 / Produced by: Kevin Zaremba & Stephen Singer / Mit freundlicher Genehmigung: Uptunes GmbH / (P) Uptunes
GmbH 2009 (LC: I5994)

12. CREW 7

Eye Of The Tiger (Sunset Crew Remix) 5.53 (BPM: 130)

(Petrik / Sullivan) Easy Action / WB Music Corp. / BMG Music Publ. Germany / ISRC: DE-Z62-06-00154 / Produced by: Diederiks,
de Schrevel & Serebryakov / Mit freundlicher Genehmigung: Andorfine Music / (P) Attention Records 2006

13. ROYAL MELODY

Davy's On The Road Again

(Belmond & Parker Summer Radio Mix) 3.32 (BPM: 130)

(Simon, John / Robertson, Jamie) Warner Chappell / Fred Ahlert Music Corp. / ISRC: DE-N95-08-02308 / Produced by: Christian
Lösch & Mike Dippon / Mit freundlicher Genehmigung: A45 Music GmbH / (P) 2008 Zentimental/A45 Music (LC: I3848)

14. TRANS X

Living On Video 2K6 (Original Extended) 5.56 (BPM: 131)

(Languirand, Pascal) Unidisc Entertainment / Melodie der Welt. J. Michel KG: FFM / ISRC: DE-A31-06-01619 / (P) 2006 Mar Y Sol

15. GROOVE CHASERS

Just The Way You Are (AssWipe Edit) 3.22 (BPM: 140)

(Cain, Khari / Hernandez, Peter G. / Levine, Ari / Walton, Khalil) Bughouse c/o Bug Music Inc. / Dry Rain Entertainment c/o Universal
Music Publ. / Mars Force Music / Music Famamanem LP c/o EMI April Music Inc. / Northside Independent Music Publ. LLC / Roc Cor
Publ. c/o EMI April Music Inc. / Toy Plane Music c/o Bughouse / ISRC: DE-HMB-10-00296 / Produced by: Stephen Singer, Kevin
Zaremba & Nick Skitz / Mit freundlicher Genehmigung: Uptunes GmbH / (P) Uptunes GmbH 2010 (LC: I5994)

16. SINGBAK

Break Your Heart (TeaRazor! & Vanilla Kiss Edit) 2.57 (BPM: 144)

(Cruz, Taio / Smith, Frasier T. / Bridges, Christopher) EMI Music Publ. Ltd. / Chrysalis Music Ltd. / ISRC: DE-HMB-10-00140 / Produced by: Stephen Singer / Mit freundlicher Genehmigung: Uptunes GmbH / (P) Uptunes GmbH 2010 (LC: I5994)

60 Minuten Trainings Mix

Unsere zweite 60 Minuten Playlist sorgt für mehr Abwechslung beim Laufen. Die Titel wurden ebenfalls alle nach BPM (Beats per Minute) ausgewählt und begleiten Sie in den verschiedenen Phasen des Laufens. Die ersten Titel dienen dem Aufwärmen. Danach wird das Tempo durch schnellere Songs aufgenommen. Nach den schnellen Titeln wird das Tempo wieder etwas gedrosselt. Der letzte Titel dient der Auslaufphase. Sollten Sie noch nicht so geübt sein, empfehle ich Ihnen, zunächst mit dieser CD zu trainieren, bevor Sie mit dem Tempo Mix laufen.

CD 2 / TT: 75:38

- 1. DOUBLE YOU** **Please Don't Go (Extended Version)** **6.14 (BPM: 120)**
 (Casey / Finch) Sherlyn Publishing Co. / Harrick Music Inc. / ISRC: IT-00C-92-00202 / Mit freundlicher Genehmigung: Robyx Srl / Extravaganza Publishing Srl / (P) Extravaganza Publishing Srl
- 2. GURU JOSH PROJECT** **Infinity 2008 (Jerome Isma-Ae Remix)** **7.31 (BPM: 128)**
 (Walden, Paul) EMI Music London / ISRC: DE-HD6-07-I2072 / Produced by: Guru Josh Project (Guru Josh, DazPerkz, SnakeByte) / Mit freundlicher Genehmigung: BigCityBeats Recordings Germany / (P) 2008 BigCityBeats Recordings Germany (LC: 09294)
- 3. ERIC CHASE** **Everybody Surrender (Club Mix)** **5.28 (BPM: 128)**
 (Jannsen, Achim / Jambor, Claas P.) EMI-Publishing / Budde MV / ISRC: DE-N06-10-04345 / Produced by: Eric Chase / Mit freundlicher Genehmigung: Kontor Records GmbH / (P) 2010 Kontor Records GmbH (LC: 02182)
- 4. SYKE'N'SUGARSTARR & ALEXANDRA PRINCE** **So Alive (Coolbreezers Club Remix)** **5.16 (BPM: 128)**
 (Prince, Alexandra / Phillips, Sharon / Sakin, Serhat / Weber, Matthias) Edition Das Leihhaus (Peer Music Germany) / Edition WePlay (Roba MV) / Copyright Control / ISRC: DE-L71-10-10084 / Produced by: Syke'n'Sugarstarr (Serhat Sakin, Matthias Weber) / Mit freundlicher Genehmigung: WePLAY Music and Management GmbH & Co. KG / (P) 2010 Do The Hip! Recordings under exclusive license to WePLAY Music and Management GmbH & Co. KG
- 5. MASTERBOY** **Ride Like The Wind (Radio Cut)** **3.50 (BPM: 112)**
 (Cross, Christopher) BMG/UFA / Produced by: Masterboy Beat Production / Mit freundlicher Genehmigung: Klubbstyle Records / (P) 2005 Klubbstyle Records Germany
- 6. NIELS VAN GOGH vs. ENIAC** **Pulverturm 2.0 (NVGs New Club Mix)** **3.19 (BPM: 130)**
 (van Gogh, Niels / Eniac Garg, Robert) Top Ranking Music Publ. / Warner Chappell / ISRC: DE-523-06-00160 / Mit freundlicher Genehmigung: Kosmo Music GmbH / (P) 2007 Kosmo Music GmbH (LC: 03252)
- 7. CONWAYS vs. DOMINOE** **Here I Am! (Original Club Mix)** **5.13 (BPM: 130)**
 (Papst, Robert) Roba Music Verlag / ISRC: DE-Z17-04-01192 / Produced by: Herbert Rendl & Werner Beck / Mit freundlicher Genehmigung: Get Freaky! - a Division of www.pulsivemedia.com / (P) 2010 Pulsive Media - all rights reserved - Made in Germany (EU) (LC: 14356)

8. MARK .OH**Fade To Grey (Original Radio Version) 3.58 (BPM: 140)**

(Currie, Billy / Payne, Christopher John / Ure, Midge) Neue Welt Musikverlag / Polygram Songs MV / Ame MV - Edward Kassner / ISRC: DE-A31-09-04003 / Produced by: Marko Albrecht / (P) 2010 ZYX Music

9. LAZARD**I Am Alive! (Original Extended) 5.10 (BPM: 142)**

(Hannes, Mick / Gerke, Walter) Roba Music Verlag GmbH / ISRC: DE-Z17-04-00989 / Produced by: Jens Gimborn, Stephan Benstrup, Adelmo Listori & Marleen Horn (Lazard) / Mit freundlicher Genehmigung: Pultrance - a division of www.pulsivemedia.com / (P) 2008 Pulsive Media - all rights reserved - Made in Germany (EU) (LC: 14065)

10. BRISBY & JINGLES**To France (Club Radio) 3.21 (BPM: 131)**

(Oldfield, Mike) Oldfield Music Overseas Ltd. / Stage Three Music Ltd. / Stage Three Music (Catalogues) Ltd. / ISRC: DE-Z62-10-00105 / Produced by: Jörn Riebenstahl, Dirk Waldt & Frank Eikam / Mit freundlicher Genehmigung: Andorfine Music / (P) Andorfine Music 2010

11. STEREO PALMA**Lick It (Original Mix) 4.57 (BPM: 130)**

(Babie, Charlie / Mohr, Manfred) Tango Rose Music (ASCAP) / EMI Music Publishing / ISRC: DE-6P2-II-00406 / Produced by: Stereo Palma / Mit freundlicher Genehmigung: Klubstyle Records / (P) 2011 Klubhouse Records Germany (LC: 05315)

12. DAVID MAY feat. MAX URBAN**Facebook Love (Extended Version) 4.24 (BPM: 128)**

(May, David / Luvualu, Sergio / Marchionna, Moris / Greiner, Sven) Panevino Village Publ. (SUISA) / Hanseatic-Warner Chappell / ISRC: DE-NO6-10-04316 / Produced by: David May & Sven Greiner / Mit freundlicher Genehmigung: Kontor Records GmbH / (P) 2010 7th Sense Records/Kontor Records GmbH (LC: 02182)

13. ZOË BADWI**Release Me (TV Rock Edit) 6.47 (BPM: 128)**

(Gough, Ivan / Smillie, Grant / Badwi, Zoë) Sony ATV / Control / ISRC: AU-NE3-09-00052 / Produced by: Ivan Gough, Grant Smillie & Zoë Badwi / Mit freundlicher Genehmigung: Play Me Louder Music / (P) 2009 Play Me Louder Music under exclusive license from Neon Records, Australia

14. GUENTA K.**Tubular Bells (Extended Mix) 5.27 (BPM: 128)**

(Oldfield, Mike) Stage Three Music Ltd. / ISRC: DE-N95-10-03401 / Mit freundlicher Genehmigung: A45 Music GmbH / (P) 2010 Zentimental Records (LC: 10541)

15. GIGI D'AGOSTINO**The Riddle (Original Mix) 4.43 (BPM: 127)**

(Kershaw, Nicholas) Rondor Musikverlag GmbH / ISRC: DE-A31-00-00065

Special Thanks



Dirk van der Klok
Personal Trainer



wir sind unter euch



Stephan Schwenk, The Radio Group, Jürgen Wiesbeck, (Sunshine Live),
Dirk van der Klok, Familie Mannigel, FMV Einlagen, Jürgen Meschede
(MAZ and more), SAT I, Harald Greiner, Hartmut Schmidt, Karin Henjes,
Sonja Mayer, Abendzeitung, Frankenreport, Sunshine Live, Franken Fernsehen,
Ewald Funk, (rcn), Dirk Wierer (Mallorca Radio),
Ralf Blasberg (ZYX), Jörg Kunz (ZYX), Tom Bartels (ZYX), Alexis Fritz,
Harald Reichelt (Rockfabrik), Sina Fischer,
Thomas Schmidtkonz (www.laufpass.com), Mario Wallrath

Feel the dance beats