



**So geht's!**

**IN JEDEM  
ALTER  
SPASS &  
ERFOLG BEIM  
LAUFEN** S. 32

*Keine Rennen  
in Sicht? Wie Sie  
jetzt trainieren  
sollten*

*Leckere  
Gemüsegerichte  
für Läufer*

13 leichte und gesunde  
Rezepte vom Spitzenkoch  
SEITE 40

**KURIOSE LAUF-  
GESCHICHTEN**

*... von motorisierten  
Marathonläufern,  
nackten Astrologen  
und Co. Seite 48*

Willenskraft stärken  
*Tipps, um den  
Schweinehund  
zu besiegen*

**28** LAUF-  
SCHUHE  
IM  
GROSSEN TEST

**> CARBON-  
TREND**

Das sind die  
8 schnellsten  
Schuhe der Welt

**> KAUF-  
BERATUNG**

So finden Sie  
das passende  
Modell



# INHALT 10/20

## WARM-UP

- 8 Training** 3 Aufwärmübungen, die Sie vor Verletzungen schützen und Ihre Laufökonomie verbessern
- 10 Gesundheit** Neue Studie: Sport ist beim Abnehmen wichtiger als jede Diät; plus: bares Geld sparen bei unserer großen Rabattaktion
- 12 Ernährung** Diese 6 haltbaren, aber gesunden Lebensmittel gehören in diesen Zeiten in den Vorratsschrank
- 14 Equipment** Produkt des Monats: eine besonders leichte, atmungsaktive Laufjacke von Odlo

## FEATURES

### 24 Die Nachtschwärmer

Es gibt Läufer, die nur nachts laufen. Wir haben drei getroffen, nach ihren Gründen befragt und sie bei ihren Ausflügen begleitet

### 32 Auch im Alter klasse

Läufer können in jedem Lebensalter mit Spaß und Erfolg an Wettkämpfen teilnehmen, wie unsere Beispiele topfitter Altersklassenläufer von 40 bis 80 Jahren zeigen

### 40 Gemüse wie noch nie

Sterne Koch José Andrés erklärt, worauf es beim Kochen von Gemüse ankommt, und wie man köstliche Gerichte zaubert

### 48 Skurrile Geschichten

Kennen Sie die Geschichte vom Marathon-Olympiasieger, der zugeben musste, dass er die halbe Strecke im Auto zurückgelegt hatte? Eine Auswahl verrückter Episoden aus der Welt des Laufsports

### 54 Der große Herbst-Laufschuhtest

Die neuen Laufschuhe sind da! Wir erklären die konstruktiven Unterschiede und helfen Ihnen, den optimalen Schuh für Ihre persönlichen Ansprüche zu finden



# 24

#### Im Schein der Laterne

Sami Hamrouni trainiert nachts, wenn andere noch schlafen. So passt das Laufen besser in seinen Zeitplan und er kommt leichter in den Tag. Damit ist er nicht allein...

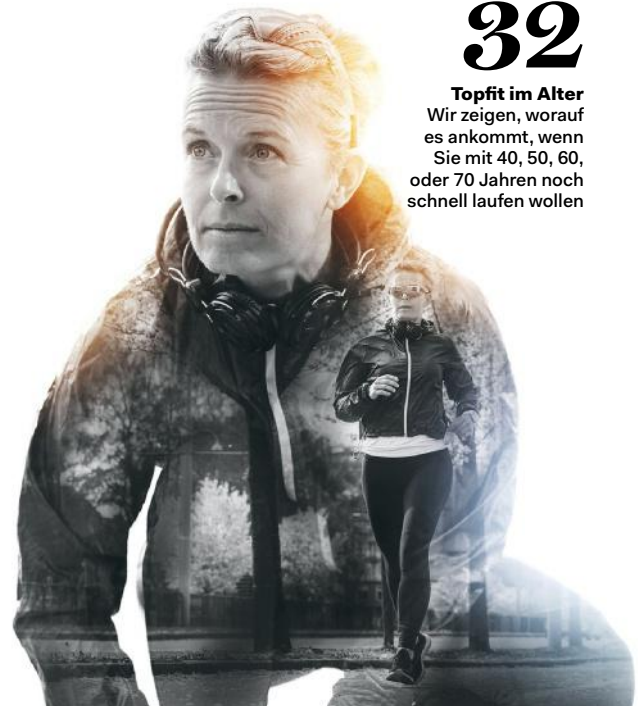


# 82

**Am Ende siegt die Willenskraft**  
Wenn wir beim Laufen schwächeln, liegt das nicht unbedingt an der Physis. Oft fehlt es an mentaler Stärke

# 32

**Topfit im Alter**  
Wir zeigen, worauf es ankommt, wenn Sie mit 40, 50, 60, oder 70 Jahren noch schnell laufen wollen



**Unsere Lieblingsstücke des Monats**  
9 Produktneuheiten, die unseren Redakteuren persönlich besonders gut gefallen



TITELFOTO & ABO-COVER:  
DANIEL GEIGER  
LÄUFERIN: LICINIA GREBER  
HAARE/MAKE-UP: NADJA HOHMANN



## 66 Die Rennmaschinen

Laufschuhe mit Karbonelementen machen Läufer schneller als je zuvor. Wir erklären, wie sie funktionieren und für wen die acht wichtigsten Modelle geeignet sind

## COACH

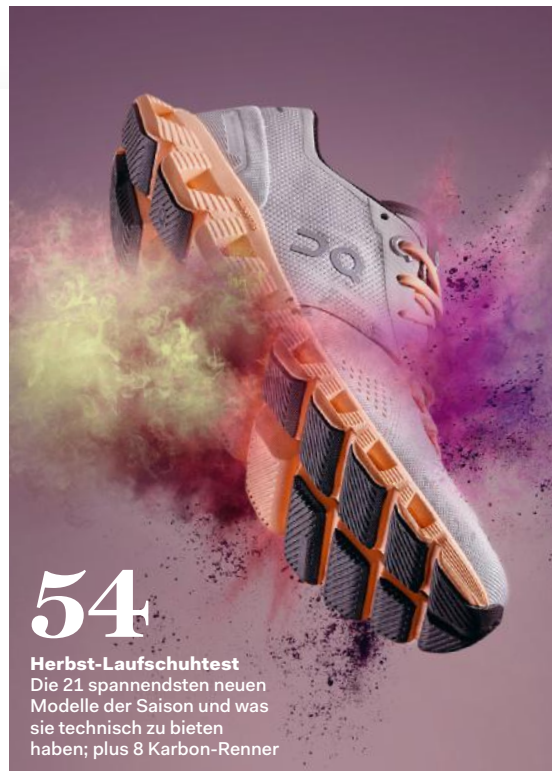
- 76 Training** Neustart mit System: Trainingspläne für den schnellen Formaufbau • Arnes Lauf-ABC: Trainingstipps zum Formerhalt von Deutschlands bestem Läufer
- 80 Ernährung** 4 leckere Gerichte mit Kefir, denn der ist gut für die Verdauung und für das Gedächtnis
- 82 Gesundheit** Mentale Stärke: Willenskraft kann man trainieren!
- 84 Motivation** #darumlaufenwir
- 86 Equipment** 9 brandneue Tools und Gadgets für Läufer, die in der Redaktion für Begeisterung sorgen  
• Im Lesertest: zwei doppellagige Strümpfe der Firma Wrightsocks

## ZIELLINIE

- 92 Mixed Zone** Internationale Meldungen aus der Welt des Laufens
- 95 Grünings Rückblick** Deutsche Laufveranstalter brauchen Hilfe

## RUBRIKEN

- 16 Ich bin eine Läuferin** Toll: Wie Yvonne Petzke Familie, Beruf und Ultralaufen unter einen Hut bringt
- 18 Running Heroes** Wahre Helden
- 20 Ausprobiert** So fühlt es sich an, mit Einkaufstüten zu laufen
- 22 Mein schönstes Erlebnis** Der Comrades-Marathon in Südafrika
- 72 Tacheles** Soll man mit Laufkinderwagen laufen oder lieber nicht?
- 74 Baumann** Wider den Egoismus!
- 96 Leserforum, Impressum**
- 98 Ein Lauf mit...** Schriftstellerin Murielle Rousseau



# 54

**Herbst-Laufschuhtest**  
Die 21 spannendsten neuen Modelle der Saison und was sie technisch zu bieten haben; plus 8 Karbon-Renner



# 40

**Gesunde Läuferküche**  
Leckere, leicht nachzukochende Gemüsegerichte vom Sternekoch



# 48

**Unglaublich, aber wahr**  
Die Geschichte des Laufsports ist voller kuriose Anekdoten – eine kleine Auswahl