

// INHALT

// NEWS

- 08 **LAUFSZENE**
Ein neuer Marathon in Mönchengladbach, Höhenrausch beim Transalpine Run und der Olympiatraum von Arne Gabius
- 10 **LESER FRAGEN – EXPERTEN ANTWORTEN**
Unsere Profis stehen Ihnen wieder mit Rat und Tat zur Seite
- 12 **BUCHTIPPS**
Vom neuen Laufkalender bis hinein in die weite Welt der Philosophie – Bücher über diese und andere Themen haben wir gesehen und gelesen

// TRAINING

- 14 **FIT DURCH DEN WINTER**
So kommen Sie ohne Winterschlaf durch die kalte Jahreszeit
- 20 **POWER-WORK-OUT**
Kettlebells: Kurzes und knackiges Krafttraining für einen stabilen Rumpf
- 24 **WEGWEISER FÜR GESUNDHEIT UND TRAINING**
Ist die Herzfrequenz wirklich ein guter Indikator für Gesundheit und Trainingssteuerung?

// SERVICE

- 30 **AUS TRADITION GUT**
Freude in der trüben Jahreszeit: Die Winterlaufserie steht auf dem Programm
- 82 **Melkkuh Läufer: Die Laufmaut kommt**

// TEST

- 32 **FRISCH AUF DEM MARKT**
Elf Stirnlampen im Test
- 38 **Praxistest: Neue Schuhmodelle**
- 46 **3 IM TEST**
Drei Redakteure testen drei Produkte: Dieses Mal im Check: Laufsocken

// AUSRÜSTUNG

- 48 **DES LÄUFERS NEUE KLEIDER**
Vorschau: Produkt-Highlights für 2016



Fit durch den Winter

Alternativtraining für die kalten Tage, inkl. 4-Tage-Plan + Kettlebell-Power-Work-Out + HRV-Trainingssteuerung **AB SEITE 14**



LAUF MIT SALZKRUSTE

Einmal unter Tage laufen: Beim Sondershäuser Kristalllauf geht es 700 Meter in die Tiefe **AB SEITE 76**

KOPF-GESTEUERT

Sehen und gesehen werden: Elf Stirnlampen im Test **AB SEITE 32**

Die Titelthemen auf einen Blick



HIGHLIGHTS 2016

Vorschau: Das sind die Top-Produkte im neuen Jahr **AB SEITE 48**

// MENSCHEN

- 57 **KOLUMNE**
Extremläufer Rafael Fuchsgruber über die World Masters Athletics
- 58 **„SEI LEIDENSCHAFTLICH“**
aktiv Laufen im Gespräch mit Kira Harrison von Brooks über Motivation und Visionen
- 60 **Interview mit dem dreifachen Sprint-Weltmeister in Peking, Usain Bolt**
- 62 **SO WEIT DIE FÜSSE TRAGEN**
Für den 67-jährigen Wilfried Köhnke ist Laufen der Sinn des Lebens
- 64 **„ZIEL IST DIE TITELVERTEIDIGUNG“**
Alina Reh: Interview mit dem neuen Shootingstar unter den deutschen Langstreckenläuferinnen

// GESUNDHEIT

- 66 **MASS VS. MASSE**
Warum individuelle Einlagen in Laufschuhen helfen können

// ERNÄHRUNG

- 70 **„WINTER-SMOOTHIES“**
Suppen – die perfekten Alleskönner für ein starkes Immunsystem
- 72 **Rezepte für die wärmenden Kraftspender**

// ERLEBNIS

- 74 **FREIHEIT UND NERVENKITZEL**
Lauf-Reise: Auch im nächsten Jahr bietet aktiv Laufen zwei Laufcamps auf Mallorca an
- 76 **Lauf-Faszination: Beim Sondershäuser Kristalllauf treten Läufer in 700 Meter Tiefe auch gegen die Hitze an**
- 84 **Lauf-Odyssee: Ungeahnte Entwicklung auf Robert Wimmers Lauf von Nürnberg nach Paris**
- 88 **KÖLNER HITZESCHLACHT**
Beim 35. Kölner Brückenlauf wurde mächtig geschwitzt – ein Stimmungstest

// RUBRIKEN

- 56 **Shop**
- 90 **Termine**
- 98 **Vorschau/Impressum**