



Training:

Laufziele erreichen
Für eine erfolgreiche Wettkampfteilnahme spielen verschiedene Trainingsformen eine entscheidende Rolle

16



Schuh-Test: Top 10 für den Winter
Wasserdichte oder wasserabweisende Schuhe sind ein wichtiger Teil des Winteroutfits

34



Unterkühlungen richtig vorbeugen
Was Wärmestau und Hitzschlag im Sommer, sind Unterkühlungen und Erfrierungen im Winter

62



König der Triathleten
Triathlon-Olympiasieger Jan Frodeno hat nun auch den Ironman Hawaii gewonnen

28

Nichts läuft ohne Stabilität
Athletiktraining beugt Verletzungen vor und hilft beim schnelleren und kraftvolleren Laufen



- 34** Winterlaufschuhe im Härtestest
- 62** Unterkühlung vorbeugen
- 16** Laufziele erreichen: Tipps & Tricks
- 76** Krönung: Ironman Jan Frodeno

TRAINING

- LAUFZIELE ERREICHEN** 16
Tipps & Tricks für lange Distanzen plus Trainingsplan
- LAUFEN AUF SCHNEE** 24
So geraten Sie im Winter nicht ins Rutschen
- FÜR MEHR STABILITÄT** 28
Top-Übungen für den gesamten Body
- PROFITIPPS** 32
Die besten deutschen Marathon- und Trailläufer geben Ratschläge
- TEST**
- 3 IM TEST** 15
Dieses Mal unter der Lupe: Drei Trinksysteme für lange Läufe
- WINTERLAUFSCUHE IM HÄRTESTEST** 34
Schluss mit naßen Füßen: Zehn Modelle für die kalte Jahreszeit
- FÜR SIE GELAUFEN** 48
Der Asics „MetaRun“ und der Saucony „Triumph ISO 2“ im Test

AUSRÜSTUNG

- DAS „ZWIEBELPRINZIP“** 42
Laufen im Winter ist gesund – wenn man die richtige Kleidung trägt
- SCHUHSCHNÜRUNGEN** 47
Die richtige Schnürung kann dazu beitragen, die Passform der Laufschuhe zu verbessern
- MENSCHEN**
- LAUFTYPENSTORY** 52
Reus vs. Neuschwander, schnell gegen ausdauernd
- BERLINER HOTELIER** 58
Eine interessante Laufreise durch die Hauptstadt
- INTERVIEW: DIRK SCHMIDT** 60
Der Mental-Trainer arbeitet mit Olympiasiegern, Nationalspielern und Topmanagern
- KOLUMNE** 94
Die Suche nach der Ziellinie

GESUNDHEIT

- UNTERKÜHLUNG VORBEUGEN** 62
Ab welchen Minusgraden kann das Laufen ungesund werden?
- LUFT HOLEN** 70
Richtige Atmung beim Laufen
- ACHTSAM AUSGEWOGEN** 74
Wichtige Grundsätze für die richtige Ernährung
- ERLEBNIS**
- KRÖNUNG** 76
Ironman Frodeno siegt beim Klassiker auf Hawaii
- FRANKFURT MARATHON** 82
Mit Interview: Arne Gabius mit neuem Deutschen Rekord
- DAS IST ULTRATRAIL** 86
Wer mit Abenteuern und Läufen in der weiten Natur liebäugelt, sollte einen Blick auf die langen Distanzen werfen

RUBRIKEN

- LAUFSCENE** 10
- FEEDBACK/NETZWERK** 12
- BUCHTIPPS** 14
- SHOP** 46
- LAUFCAMP 2016** 90
- AUTOTEST** 92
- TERMINE** 95
- VORSCHAU/IMPRESSUM** 98

Test: Saucony und Asics
Die neuen „Triumph ISO 2“ und „MetaRun“



82

Marathon Frankfurt
Arne Gabius hat eine neue Ära eingeleitet