



64

Kalorienbomben
Warum Fette nicht unbedingt schlecht sind



14

Das wird ihr Laufjahr
Tipps für eine erfolgreiche Marathon-saison + Jahres-trainingsplan 2017



54

SUB2HOURS
Von der Vision, Marathons unter zwei Stunden zu laufen

TRAINING

DAS WIRD IHR LAUFJAHR 14
Der Jahrestrainingsplan 2017

UNTER STROM 22
Wie EMS-Training ihren Körper auf Vordermann bringt

HOCH HINAUS 26
Trampolinspringen als neuer Bewegungstrend

10 GRÜNDE 30
... auch im Jahr 2017 zu laufen

TEST

3 IM TEST 13
Drei Redakteure haben wieder drei Produkte getestet. Dieses Mal: Powerriegel

TOP-TRENDS 2017 32
Neue Schuhe, stylische Kleidung, tolle Accessoires

AUSRÜSTUNG

NEUE LAUFSCHUHE 40
Fünf brandneue Renner im Test

SHOP 46
Wir stellen neue Produkte vor, die einfach Spaß machen

MENSCHEN

INTERVIEW: ALEXANDRA WESTER UND DOMINIK FABIANOWSKI..... 48
Fliegen vs. Laufen

SUB2HOURS 54
Von der Vision, Marathons unter zwei Stunden zu finishen

LAUFEN VERBINDET 60
Die Crew von „Bridge the Gap“ verbindet Laufen mit Leidenschaft

LIMES RUN 62
Kalt, schmutzig, glücklich – und ein einzigartiger Teamgeist

KOLUMNE..... 90
Rafael Fuchsgruber über sein „Comeback“ auf Mallorca

GESUNDHEIT

KALORIENBOMBEN 64
Warum Fette nicht unbedingt schlecht sind

EINE NASENLÄNGE VORAUSS 70
Wir räumen auf mit den Mythen in Sachen Laufhygiene

REZEPTE: SUPERFOODS 74
Super Rezepte zur individuellen Leistungssteigerung

ERLEBNIS

GETEILTER MARATHON 76
Wintersportstaffel beim Berlin-Marathon

IMMER AN DER NORDWAND ENTLANG 78
Unser Autor Jörg Schneiders stürzt sich in das 101 km lange Abenteuer „Eiger Ultra“

PARKOUR – EINE KUNST 84
Sportliche Höchstleistung und Finesse zugleich

LAUFCAMPS 2017..... 88
Auch 2017 geht es mit aktivLaufen nach Mallorca. Informationen rund um die Camps

RUBRIKEN

LAUFSZENE 8
FEEDBACK/NETZWERK 10
BUCHTIPPS 12
AUTOTEST 190
IMPRESSUM, VORSCHAU ... 194

LAUFKALENDER 2017

JANUAR – MÄRZ 92
APRIL – JUNI 111
JULI – SEPTEMBER 146
OKTOBER – DEZEMBER 168

32

Top-Trends 2017
Schuhe, Kleidung
Accessoires

