



Trailshuhtest:
34 aktuelle
Querfeldein-Modelle

30



Style für den Track:
Farbenfrohe
Klamotten für den
Laufsommer

52



10K:
Schneller werden für
die Langdistanz

22



Im Interview
Trailkönig Kilian
Jornet



Vegan
Mehr Laufleistung
dank Ernährungs-
umstellung?



Trimm Dich
CrossFit auf
den Spuren der
Trimm-Dich-
Bewegung

80



- 14** Training: Trailrunning
- 22** Training: 10K
- 26** Fitness: Ab in den Park
- 52** Style für den Track
- 70** Glutenfrei?
- 76** Pro & contra: Vegan

JULI/AUGUST 2016
**SOMMERZEIT IST
TRAILZEIT**

Wer sich im Sommer laufend bewegt, sollte auch einmal den Versuch wagen, sich auf dem Trail zu bewegen. In dieser Ausgabe gehen wir in den verschiedenen Rubriken auf das Thema Trailrunning ein. Dazu gehört unter anderem eine Trainingsempfehlung unserer Expertin Anne-Marie Flammersfeld und unser Trailshuhtest mit 34 aktuellen Modellen.

TEST

3 IM TEST 13
Dieses Mal testen drei Redakteure drei interessante Helferlein für das Traillaufen

TRAILSCHUHTEST 30
34 aktuelle Querfeldein-Modelle

TRAINING

**OFFROAD-TRAINING FÜR EIN-
STEIGER UND AMBITIONIERTE
LÄUFER** 14
Up & down: Trainingsmethoden und Tipps

TRAININGSFEHLER 20
Diese zehn Dinge sollten Sie unbedingt vermeiden

10K 22
Schneller werden für die Langdistanz

AB IN DEN PARK 26
Stabi-Übungen für die Sommer-Laufrunde

AUSRÜSTUNG

SHOP 50
Wir stellen neue Produkte vor, die einfach Spaß machen

STYLE FÜR DEN TRACK 52
Farbenfrohe Klamotten für den Laufsommer

GEMEINSAM FIT 60
Babyjogger: Laufen mit Baby

MENSCHEN

SECHS FÜR RIO 64
Die Chancen der sechs deutschen Marathonläufer bei Olympia

**INTERVIEW: TRAILKÖNIG
KILIAN JORNET** 66
Der bekannteste Trailläufer der Welt gibt Einblicke in sein Leben

KOLUMNE 90
Rafael Fuchsberger über seine Erlebnisse beim ISRU Race

GESUNDHEIT

GLUTENFREI 70
Wie gefährlich ist der aktuelle Ernährungstrend?

PRO & CONTRA: VEGAN 76
Mehr Laufleistung dank Ernährungsumstellung?

ERLEBNIS

DIE AUSDAUER-HELDEN 80
Das Geheimnis des Läufervolks aus der Kupferschlucht

**EIN SCHLAUER TRAINIERT
AUSDAUER** 86
CrossFit findet jeden Tag neue Anhänger. Dabei wird nur aufgewärmt, was 1970 mit der Trimm-Dich-Bewegung begann

RUBRIKEN

- LAUFSCENE** 8
- FEEDBACK/NETZWERK** 10
- BÜCHERSEITE** 12
- TERMINE** 92
- VORSCHAU/IMPRESSUM** 98

Ausdauer-Helden:
Tarahumara-Läufer
Juan Herrera