



30

Alles digital

6 aktuelle Laufuhren,
4 Waagen und 10
Apps im Test



44

Starker Halt
Warum Lauf-BHs
unerlässlich sind



60

Gesa rennt
Ein Gespräch über
die Leidenschaft zu
laufen



82

Erlebnis
Der Strongman-
Run am Nürburg-
ring



70

Ernährung
Was isst man im
Wettkampf?



16

**Laufen für die
Wunschfigur**
Wie Sie richtig
abnehmen und
dabei schneller
werden



- 16** Wunschfigur
- 26** Kurz & hart
- 30** Alles digital
- 44** Starker Halt
- 60** Gesa rennt
- 76** Ausgeglichen

NEWS

MIT LEIB UND SEELE 12
Neben sportlichen Highlights lebten die Europameister-schaften in Amsterdam auch von der Euphorie

TEST

3 IM TEST 15
Drei Redakteure testen dieses Mal kühlende Kleidungsstücke für den Sommer

ALLES DIGITAL 30
Pulsuhren speichern eine Flut von Daten. Was ist neu? Und wo geht die Reise hin?

DIGITAL VERNETZT 40
Auf dem App-Markt ist viel Bewegung. Die Möglichkeiten der Trainingsdatenerfassung sind riesig

STARKER HALT 44
Warum Lauf-BHs unerlässlich sind

PRICKELNDE ISOTONIE 48
Welche alkoholfreien Biere sind der Renner des Sommers?

TRAINING

LAUFEN FÜR DIE WUNSCHFIGUR 16
Wie Sie richtig abnehmen und dabei schneller werden

PERSÖNLICH DIGITAL 22
aktivLaufen nimmt zwei Online-Lauftrainer unter die Lupe

KURZ & HART 26
H.I.T.-Übungen für eine bessere Performance

AUSRÜSTUNG

SHOP 52
Wir stellen neue Produkte vor, die einfach Spaß machen

FÜR SIE GELAUFEN 54
Die neuesten Lauf-Modelle für die schönste Zeit des Jahres

MENSCHEN

GESA RENNT 60
Ein Gespräch über die Leidenschaft zu laufen

FÜR DIE FREIHEIT ZU LAUFEN ...66
„Free To Run“ setzt sich für uneingeschränkten Frauensport ein

KOLUMNE 90
Rafael Fuchsgruber gibt intime Einblicke in seinen Lebenswandel

GESUNDHEIT

RICHTIG ESSEN, SCHNELLER LAUFEN 70
aktivLaufen-Experte verrät seine besten Ernährungs-Tipps

66

Für die Freiheit zu laufen:
„Free To Run“ setzt sich für uneingeschränkten Frauensport ein



AUSGEGLICHEN 76
Wie Laufen die Work-Life-Balance verbessert

ERFRISCHEND UND GESUND ...80
Rezepte für Gaumenkitzler, die die Regeneration versüßen

ERLEBNIS

BIST DU STARK GENUG?..... 82
Die aktivLaufen-Redaktion stellt sich dem Fisherman's Friend StrongmanRun

ALLER GUTEN DINGE SIND DREI 86
Der sportliche Dreikampf liegt immer mehr im Trend – zu Recht!

RUBRIKEN

LAUFSZENE 8
FEEDBACK/NETZWERK 10
BUCHTIPPS 14
TERMINE 91
VORSCHAU/IMPRESSUM 98

SEPTEMBER/OKTOBER 2016
DIGITAL IN DEN HERBST

Pulsuhren, Apps, Waagen und Online-Trainer: Längst hat die Digitalisierung auch das Leben von Millionen von Läufern verändert. Grund genug für uns, den neuesten digitalen Trends in ausführlichen Tests und Storys genauer auf den Grund zu gehen. Außerdem geht es natürlich auch dieses Mal wieder um ganz besondere Menschen, wie zum Beispiel die Frauen der „Free To Run“-Bewegung sowie Deutschlands aktuell wohl bekanntestes Läufergesicht, die Hindernisläuferin Gesa Felicitas Krause.