



14

**Eine Frage der Balance**

Viel hilft viel. Dieses Credo stimmt im Lauftraining oft. Wann die Grenze zum Übertraining überschritten ist erklärt Anne-Marie Flammersfeld. Mit Trainingsplan



22

**Der Darm läuft mit**  
Dr. Stefan Graf erklärt, was beim Laufen im und mit dem Darm passiert



52

**Die neue Leichtigkeit**  
Je leichter, desto besser? Wir haben die neuesten Leichtgewichte für die Straße und den Trail getestet



28

**Nervenstärke**  
Neuro-Training – noch nie gehört? Timo Kirchenberger klärt Sie auf



42

**Interview**  
Ultralauf-Legende Anton Krupicka über Leidenschaft und Laufpausen



58

**Faster durch Fasten?**

Wie fühlt es sich an, als Läufer zu fasten? Philipp Jordan hat den Selbstversuch gemacht

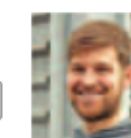
**PRO UND CONTRA**

DIE FRAGE:  
**MACHT ALTERNATIV-TRAINING SPASS?**

Laufen ist und bleibt eine tolle Sportart. Ähnlich wie meinem Kollege Christian gibt mir die Art der

Erschöpfung, die man durch einen langen Dauerlauf erreichen kann, das überaus befriedigende Gefühl von Ausgeglichenheit. Nun habe ich schon immer auch andere Sportarten betrieben, dafür gibt es einfach zu viele coole Dinge aktiv zu erleben. Von daher fällt mir eine Alternative leicht. Auch für den Körper und die Muskeln – zumindest bei mir fällt das Fazit in jedem Fall positiv aus. Die Abwechslung macht's einfach, bringt Spaß und somit auch bei konstantem Training auch eine ansprechende Leistung. Aber es bleibt natürlich auch dabei: Laufen kommt nun mal vom Laufen, den langen Dauerlauf ersetzt nichts.

**Ralf Kerkeling**



Dafür müsste man natürlich erst einmal klären, was Spaß genau bedeutet. Als Sportler macht es mir Spaß, meinen Körper zu fordern. Kann ich das mit dem Rennrad oder beim Aquajogging? Ohne Frage. Sicherlich kann man die Befriedigung, die mit Bewegung und der anschließenden Erschöpfung einhergeht, auch nach 120 Minuten Aquajogging erleben. Aber Spaß sieht anders aus. Die Freude, die ich beim Laufen erlebe, kann mir keine andere Sportart bieten. Das ist traurig, aber wahr. So quäle ich mich beispielsweise in Verletzungspausen oft auf dem Rollentrainer oder im Schwimmbad, immer mit dem großen Ziel, bald wieder laufen zu können. Vorfreude ist zwar auch eine Art der Freude, aber eben kein Spaß.

**Christian Bruneß**



- 52 Leichte Renner
- 62 Richtig fasten
- 32 Mobility
- 14 Maß finden
- 22 Anregend
- 74 Extrapower
- 82 Gesunder Geist
- 42 Anton Krupicka

SEPTEMBER / OKTOBER 2018  
**DER HERBST KANN KOMMEN**

Die Herbstsaison steht vor der Tür und damit auch viele Jahreshighlights für Läufer. Damit Sie nicht zu viel trainieren und dabei die Regeneration vergessen, erklärt uns Anne-Marie Flammersfeld, was das richtige Maß an Belastung ist. Wie ihr Darm beim Laufen nicht zum Gegenspieler, sondern zu Ihrem besten Freund wird, sagt uns Dr. Stefan Graf. Sie brauchen Inspiration? Keine Sorge, das Interview mit Anton Krupicka wird Ihnen schon auf die Sprünge helfen. Wir wünschen viel Freude mit dieser Ausgabe!

**TRAINING**

**DAS RICHTIGE MASS** ..... 14  
Wann ist genug? Die goldene Mitte ist das (Trainings-)Ziel.

**LAUFEN MIT MUSIK** ..... 20  
So nutzen Sie Musik zu ihrem Vorteil. Top-Tipps und Hits!

**NERVENSTÄRKE** ..... 28  
Erfahren Sie, was es mit dem neuropsychologischen Training auf sich hat.

**MOBILITY-TRAINING** ..... 32  
Mobilität und Kraftausdauer bilden die Basis fürs Laufen. So bleiben auch Sie verletzungsfreier.

**INTERVIEW** ..... 36  
Maika Schachtschneider über Prävention und soziale Medien.

**GESUNDHEIT**

**ANREGEND** ..... 22  
Die Rolle des Darms beim Sport wird nach wie vor unterschätzt. Lesen Sie hier, warum.

**SO FASTEN SIE RICHTIG** ..... 62  
Welche Vor- und Nachteile hat das Fasten für Läufer?

**GESUNDER GEIST** ..... 82  
Die positiven Effekte des Laufens für Körper und Seele macht sich auch die Lauftherapie zunutze.

**ERLEBNIS**

**FASZINATION PITZTAL** ..... 64  
Vom Gefühl einen Marathon stetig bergab zu laufen.

**DEN ALLTAG VERGESSEN** ..... 72  
Was Laufen im Gehirn auslöst.

**DAS IST ... DUATHLON** ..... 96  
Triathlon minus Schwimmen gleich Duathlon. Ein Einblick.

**MENSCHEN**

**INTERVIEW KRUPICKA** ..... 42  
Ein Gespräch über Respekt und Liebe zum Laufen.

**FASTER DURCH FASTEN?** ..... 58  
Wie passen Fasten und Laufen zusammen? Ein Selbstversuch.

**LIEBES (TRAININGS-) TAGEBUCH** ..... 80  
Drei deutsche Läufer auf dem Weg zur EM 2018.

**LAUFENDER QUERKOPF** ..... 94  
Ein Porträt über den neuseeländischen Läufer Dick Quax.

**TEST**

**LEICHTE RENNER** ..... 52  
13 aktuelle, Laufschuhe für Training und Wettkampf.

**EXTRAPOWDER** ..... 74  
Energieriegel gibt es wie Sand am Meer. Wir haben 18 Sorten getestet.

**AUSRÜSTUNG**

**DIE LEGENDE LEBT** ..... 40  
Ein Laufschuh-Klassiker erscheint in seiner 25. Auflage: der „Kayano“.

**ZWISCHEN CHEMIE UND GEFÜHL** ..... 48  
Ein Einblick in die neuen Zwischensohlen-Technologien der Schuhhersteller.

**RUBRIKEN**

- LAUFMOMENTE ..... 06
- LAUFSCENE ..... 08
- BUCHTIPPS ..... 10
- 3 IM TEST ..... 11
- LESERSTORY ..... 12
- SHOP ..... 70
- REZEPTE ..... 86
- AUTOTEST ..... 88
- TERMINE ..... 90
- FEEDBACK/NETZWERK ..... 92
- KOLUMNE ..... 93
- IMPRESSUM/VORSCHAU ..... 98

74

**Energie to go**  
Was können Energieriegel? Und wann nimmt man sie ein? 18 Riegel im Praxistest

