16 Alternatives Training für den Winter
26 Power Body
30 Leuchtende Laufkleidung
42 Warme Winter-Klamotten
64 Biorhythmus
78 Laufabenteuer

NOVEMBER/DEZEMBER 2016
AUF IN DIE KALTE JAHRESZEIT

Es ist die Zeit der Abendläufe in Dämmerung und Dunkelheit angebrochen. In dieser Ausgabe beschäftigen wir uns aus diesem Grunde u. a. mit leuchtender und warmer Kleidung und geben Tipps für ein effektives Wintertraining. Zudem berichten wir über den Extremsportler Robert Wimmer, der auf den Spuren Hannibals unterwegs war.

TRAINING

FIT BLEIBEN IM WINTER 16
Alternative Trainigsmethoden für die kalte Jahreszeit

DEHNEN: SO GEHT'S RICHTIG 22
Unser Experte geht dem Mythos auf den Grund

POWER BODY 26
Knackige H.I.T.-Übungen für zu Hause, Teil 2

AUSRÜSTUNG

LAUFSCHUH-KLASSIKER 36
Warum bestimmte Modelle in der Laufszene Dauerbrenner sind

WARM ANZIEHEN 42
Stylische Klamotten für den Laufwinter

SHOP 48
Wir stellen neue Produkte vor, die einfach Spaß machen

TEST

3 IM TEST 13
In dieser Ausgabe testen drei Redakteure Accessoires für den Laufwinter

SICHER & WARM 30
Laufkleidung für die dunkle Jahreszeit

ERLEBNIS

AUF HANNIBALS SPUREN ... 78
Mit Ultraläufer Robert Wimmer von Sagunt nach Turin auf den Spuren von Hannibal

MIT DEM KOMPASS DURCHS GELÄNDE 84
Ohne Lauf-Apps und Google Maps die Orientierung behalten

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

MENSCHEN

IM INTERVIEW: PHILIPP PFLIEGER 50
Der Laufprofi spricht über sein größtes sportliches Highlight und die Zukunft

MEIN ERSTES MAL..... 56
Von 0 auf 100: Wir machen Siegerin Birgit fit für den Marathon

RUN IN MOTION 58
Tolle Lauffilme für das Heimkino

DER SCHNELLSTE SCHNÄUZER AMERIKAS 62
Steve Prefontaine starb vor mehr als 40 Jahren und ist noch immer ein Idol

KOLUMNE 90
Rafael Fuchsgruber über eine ungewöhnliche Freundschaft

GESUNDHEIT

BIORHYTHMUS 64
Wie die innere Uhr das Training beeinflusst

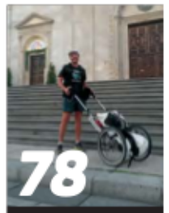
FITTE FÜSSE HALTEN FIT 70
Warum Läufer ihren Füßen mehr Aufmerksamkeit schenken sollten

AKUTE SPORT-VERLETZUNGEN 74
Darum ist eine Pause nach dem Ende der Laufsaison so wichtig

WINTERREZEPTE 76
Tolle Mixerrezepte für die kalten Tage

RUBRIKEN

LAUFSZENE 8
FEEDBACK/NETZWERK 10
BUCHTIPPS 12
LAUFTERMINE 91
IMPRESSUM, VORSCHAU 98



Der „Hannibal Survival Run"
Wie der Ultraläufer Robert Wimmer auf den Spuren Hannibals die Alpen überquerte

Laufschuh-Klassiker
Der Asics Kayano ist seit Jahren ein Erfolgsmodell

Die besten Lauffilme
Der „FatboysRun"-Blogger Philipp Jordan stellt fünf Lauf-Dokumentationen vor

Richtig dehnen
Wann, wie und warum man sich dehnen sollte

Thomas Berger (2), Getty Images (3), Hersteller (1), Robert Wimmer (1), RFW (1), PR (1)

Biorhythmus
Wann ist die beste Tageszeit zum Trainieren? Die Chronobiologie gibt Aufschluss

Sicher & warm
Leuchtende Laufkleidung für den Winter

Fit bleiben im Winter
Alternative Trainingsmethoden für die kalte Jahreszeit

PRO UND CONTRA

DIE FRAGE:
LÄUFST DU GERNE BEI NACHT?

Ganz ehrlich: Ja! So sehr ich den Sommer und seine langen Nächte auch mag, ich freue mich tatsächlich auf das Laufen im Dunkeln. Die Ruhe in meinem kleinen Dorf und dem angrenzenden Wald empfinde ich als sehr angenehm. Schön für mich: In den Wintermonaten muss ich nicht mehr so lange auf die Dunkelheit warten, bis ich den Abendlauf starten kann. Das macht die Abendplanung doch etwas flexibler und angenehmer für die Familie. Auch die Luft ist klarer und besser in den kalten Tagen. Nun ja, ganz so eng sehe ich das dann doch nicht, es darf auch mal im Hellen gelaufen werden. Aber der Abend hat so seine Vorteile.

Ralf Kerkeling

Manchmal laufe ich aus Zeitgründen nachts im Park, lieber jedoch bei Tageslicht. Abends sieht man dort trotz Laternen nicht viel, zumindest, wenn man für eine Stirnlampe zu eitel ist. Da nehme ich lieber Stolperer in Kauf – auch, wenn ich am Ende im Dreck landen könnte. Dazu kann es gefährlich sein, wenn eine Frau nachts alleine durch einen Park rennt. Daher ist mein Outfit auch kein leuchtender Blickfang, sondern leger gehalten. Da ich mir am Tag weniger Gedanken über Kleidung und Sicherheit machen muss, starte ich mein Training lieber bei Sonnenschein und in der Natur statt am Straßenrand. Am liebsten genieße ich den freien Blick auf einen großen See.

Samira Funk