



14

Wattmessung
Tipps zur Trainingssteuerung nach Watt.



32

Schuhtest
16 Einsteiger- und Allround-Modelle im Check.



82

Julien Wanders
Der „weiße Kenianer“ im Porträt.



20

Pollenflug
Das sollten Allergiker beim Laufen beachten.



56

Hochintensiv
HIIT-Methode als effizientes Krafttraining.



50

Sündiges Laufen
Diese Todsünden durchleben Sie beim Ultralaufen.

PRO UND CONTRA

DIE FRAGE: TRAININGSPLAN IN ZEITEN VON CORONA?

Ohne einen Trainingsplan fehlt mir definitiv die Motivation zum Laufen. Klar, es ist sicherlich mal ganz cool, ohne eine feste Struktur und „frei Schnauze“ zu joggen. Allerdings laufe ich jetzt schon fast ein Jahr nach dem eigenen Körpergefühl. So langsam wird es aber mal wieder Zeit für eine Struktur in meinem Lauftraining – ansonsten werde ich wirklich faul. Letztendlich erleichtert mir ein Trainingsplan auch die gesamte Organisation und Planung meines Tages. Ich weiß exakt, wann, wie weit und wie schnell ich laufen gehen soll.

Mick Oberbusch

Normalerweise brauche ich immer ein Ziel, auf das ich strukturiert hintrainiere. In der coronabedingten wettkampffreien Zeit habe ich mein Laufverhalten allerdings grundlegend geändert. Ich laufe nach Lust und Laune: Mal schnell, mal langsam, mal schiebe ich Intervalle in eine Trainingswoche, mal gestalte ich meine Tempo-Einheit als Fahrtspiel. Zwar vermisse ich es, mit anderen Läufern im Startblock zu stehen und Wettkampf-Lust zu schnuppern, allerdings tut es aktuell ganz gut, sich von dem Leistungsdruck eines Trainingsplans zu befreien. Für mich ist das unstrukturierte Laufen deshalb die perfekte Möglichkeit, mich für den Ausdauersport neu zu begeistern.

Robin Siegert



- 14 Watt
- 24 Unterdistanz
- 32 Schuhtest
- 50 7 Todsünden
- 56 HIIT
- 72 Proteine
- 82 Marathon-Ass

MAI/JUNI 2021 DER BLICK NACH VORNE

Der Laufsport boomt! Deshalb haben wir für Sie 16 Laufschuh-Modelle für Einsteiger und Allrounder auf den Prüfstand gestellt. Außerdem zeigen wir Ihnen, worauf Sie beim Laufen achten sollten, wenn Sie unter einer Pollen-Allergie leiden, und wieso es jetzt wieder an der Zeit wird, das Tempo-Training zu forcieren. Natürlich bieten wir Ihnen auch wieder spannende Reportagen. Zum Beispiel über Julien Wanders – den „weißen Kenianer“.

TRAINING

- LAUFEN NACH WATT** 14
Für wen Wattmesser im Training wirklich sinnvoll sind.
- FERNZIEL MARATHON** 24
Tempo-Training: Effizient die Laufgeschwindigkeit steigern.
- HIIT-TRAINING** 56
Hochintensives Krafttraining für Ausdauersportler.
- FITTE FÜSSE** 60
Wir zeigen Ihnen drei Übungen für ein stabiles Fundament.
- LÄUFER-ABC** 64
Alles, was für Läufer wichtig ist – und mit „N“ anfängt.

ERLEBNIS

- TODSÜNDEN DES LAUFENS** ... 50
Juliane Ilgert erzählt von den Höhen und Tiefen beim Ultralauf.
- LAUFREVIER: FRANKFURT** ... 66
Laufen in der Main-Metropole: Das sind die besten Laufstrecken.

MENSCHEN

- GUTE SCHMERZEN?** 30
Kann man sich Schmerzen zunutze machen? Unser Glossist betrachtet es mit Augenzwinkern.
- DER SCHNELLSTE DER WELT** .. 82
Für seinen Traum lebt und trainiert Julien Wanders in Kenia.
- LAUFLEGENDE** 94
Vor 100 Jahren stellte Paavo Nurmi den 1. Weltrekord in seiner Serie von Rekorden auf.

TEST

- SCHUHE IM CHECK** 32
In den letzten Wochen haben wir 16 Neuheiten für Sie getestet.
- KAUFBERATUNG** 36
Starthilfe gefällig? So finden Einsteiger den idealen Laufschuh.
- AUSRÜSTUNG**
- LAUF-ESSENTIALS** 47
Immer gut ausgerüstet mit der Laufbekleidung von On.

LÄUFT DAS AUGE MIT? 48
Wie wichtig ist Style bei Schuhen? Das sagt der aktivLaufen-Experte.

GESUNDHEIT

- POLLEN IM ANFLUG** 20
Sport und Allergie: So können Sie weitertrainieren.
- SHAKE IT!** 71
Trinkmahlzeit mit Haferflocken
- RICHTIG REGENERIEREN** 72
Proteinreiche Ernährung ist für Läufer wichtig. Wir sagen, warum.
- VERLETZUNGEN BEHANDELN** 78
Kühlen, wärmen, stabilisieren: Was ist wann angezeigt?
- BIO-DOPING** 80
Die vier besten Superfoods.

WUNDERWAFFE SPARGEL ... 92
Das beliebte Stangengemüse enthält zahlreiche Nährstoffe, die auch für Läufer wertvoll sind.

RUBRIKEN

- LAUFSZENE** 08
- BUCHTIPPS** 12
- 3 IM TEST** 13
- SHOP** 46
- FEEDBACK/NETZWERK** 88
- REZEPTE** 90
- REDAKTION INSIDE** 70
- IMPRESSUM/VORSCHAU** 98

89

Leserbefragung
Beantworten Sie online unsere Fragen und räumen Sie tolle Preise ab.

TOLLE PREISE ZU GEWINNEN!