

aktiv Laufen!

Mehr Wissen, mehr Laufen, mehr Spaß



**GEWINN-
SPIEL
AUF SEITE 9**

Plexusparese
Johannes Bessell
ist erfolgreicher
Para-Athlet.

94



12

Laufen im Regen
Nass, kalt, dunkel.
So bleibst du trotz
Schlechtwetter
motiviert.



80

Öko und fair
Wie „grün“ ist der
Laufsport wirklich?



62

31 Marathons
Adrian Jost lief
täglich einen
Marathon.



88

Fleischverzicht
Immer mehr Läu-
fer ernähren sich
auf Pflanzenbasis.



56

Flash Reflex
Wir stellen das
Training mit den
Blazepods vor.

PRO UND CONTRA

**DIE FRAGE:
GROSSVERANSTALTUNG
ODER VOLKSLAUF?**



Mich reizen die großen Veranstaltungen – die Teilnahme an jedem der Major Marathons steht seit Beginn meiner Marathon-Karriere auf meiner To-Do-Liste. Das Zusammentreffen von Läufern aus aller Welt und das Laufen auf der Straße, wo die absolute Welt-Elite läuft ist, übt eine besondere Faszination aus. Für die Teilnahme nehme ich auch die teils sehr teuren Startplätze und das Losglück-Verfahren in Kauf.

Robin Siegert



Kleine Lauf-Veranstaltungen haben einen besonderen Charme: Hier stellen lokale Vereine Running-Events mit echtem Herzblut auf die Beine. Am besten gefällt mir das obligatorische Kuchen-Buffer – es geht doch nichts über einen hausgemachten Kuchen nach einem schnellen 10-Kilometer-Lauf. Und wer wirklich mal auf dem Podium stehen möchte, hat bei solchen Veranstaltungen die größten Chancen. Hier werden ja auch meistens die Sieger der verschiedenen Altersklassen gekürt.

Olli Stopperich



- 12** Laufen im Regen
- 26** Laufband
- 32** Carbonschuhe
- 42** EMG-Messung
- 80** Nachhaltigkeit
- 94** Para-Athlet

NOVEMBER/DEZEMBER 2022 DAS ERSEHNT KÜHLE NASS

Für manche ist der Herbst ausschließlich die nasse Jahreszeit, in der die Dunkelheit sich so langsam breitmacht. Für andere ist es die Zeit, in der endlich wieder problemlos trainiert werden kann: ganz ohne Hitze und allergische Reaktionen. Was jedoch beim Laufen im Regen alles beachtet werden soll, zeigen wir natürlich in dieser Ausgabe. So bleibst du auch in der dunklen Jahreszeit und bei Schlechtwetter motiviert!

TRAINING

- LAUFEN BEI REGEN** 12
Mit diesen Tipps wirst du sicherlich auch bei Schlechtwetter deine Laufschuhe schnüren.
- INDOOR-RUNNING** 26
Heutzutage trainieren auch ambitionierte Athleten auf dem Laufband. So geht es richtig.
- ELEKTROMYOGRAPHIE** 42
Effizienter trainieren und Performance steigern mit der EMG-Messung.
- FLASH-REFLEX-TRAINING** 56
Mit den sogenannten Blazepods macht das Krafttraining wieder richtig Spaß.
- LÄUFER-ABC** 60
Alles, was für Läufer wichtig ist und mit dem Buchstaben „W“ beginnt.

ERLEBNIS

- MARATHON-CHALLENGE** 62
31 Marathons mit 2.000 Höhenmetern – das ist Adrian Josty im Juli täglich gelaufen.
- ULTRA DURCH DIE ALPEN** ... 72
Kim Schreiber war beim kleinen Bruder des legendären UTMB am Start.
- MENSCHEN**
- GLOSSE** 70
Ohne Laufuhr? Wer trainiert denn so? Unser Glossist!
- NACHHALTIG LAUFEN** 80
Mehr Transparenz und weniger Greenwashing – Katharina Hoffmann setzt sich für eine nachhaltige Lauf-Industrie ein.
- LAUFEN MIT HANDICAP** 94
Johannes Bessell ist Deutschlands schnellster Para-Athlet. Wir stellen den sympathischen Läufer vor.

AUSRÜSTUNG

- RICHTIG GERÜSTET** 18
Mit mehr Komfort durch Herbst und Winter.
- CARBONSCHUHE** 32
Leicht, schnell und mit Spitzentechnologie: die besten Wettkampfschuhe im Blickpunkt.
- GESUNDHEIT**
- IST LAUFEN GESUND?** 20
Oft verletzt, regelmäßig erschöpft und früh müde. Da fragt man sich zu recht: Wie gesund ist Laufen?
- ELEKTROLYTE** 48
Jeder Mensch schwitzt anders. Daher kann eine Supplementierung für manche Läufer durchaus sinnvoll sein.
- GELENKBESCHWERDEN** 50
Den Schmerz einfach rauslaufen, geht das wirklich? Unser Experte klärt auf.

ERNÄHRUNG

- FLEISCHFREI** 88
Immer mehr Sportler verzichten auf Fleisch und ernähren sich stattdessen vegetarisch oder vegan.
- KÜRBISZEIT** 92
Alle Jahre wieder: Kürbisse sind der Höhepunkt der Herbstsaison. Wir stellen gesunde Rezepte vor.
- RUBRIKEN**
- LAUFMOMENT** 06
- LAUFSZENE** 08
- FEEDBACK/NETZWERK** 68
- EXPERTEN-EINBLICK** 78
- KOLUMNE** 86
- IMPRESSUM/VORSCHAU** 98



32
Höchstgeschwindigkeit
Mehr Tempo dank Carbon:
Das sind die besten Modelle
für Wettkämpfe.