



Experten-Lauftipps
Richtig trainieren
für eine erfolgreiche
Laufsaaison.

16



- 32** Laufen hält jung
- 26** Waldlauf
- 78** Ischiasnerv
- 22** Kurze Distanzen
- 48** Ausrüstung
- 70** Laufsucht
- 38** Stabilität

MÄRZ / APRIL 2020

AUF DIE PLÄTZE, FERTIG – LAUFSAISSON

Endlich können wir Läufer wieder loslegen. Es wird an manchen Tagen noch etwas frösteln, jedoch ist die Aussicht auf die ersten Wettkämpfe und die wärmende Frühlingssonne angenehm. In unserer Ausgabe stehen ebenfalls alle Zeichen auf Start. Nehmen Sie die Trainingstipps unserer Experten zur Hand. Tipps, die Ihnen auf dem Weg zur neuen Bestzeit helfen können und mit denen sich Trainingsfehler vermeiden lassen. Achtsamkeit und Nachhaltigkeit sind ebenfalls ein Thema und liegen näher beieinander, als man zunächst meinen könnte.

TRAINING

- FEHLER VERMEIDEN, BESSER LAUFEN** 16
Unser Experte Michael Arend hat die besten Tipps für Sie parat.
- SCHNELLER WERDEN** 22
Kurze Distanzen – neue Bestzeit.
- WALDBADEN** 26
Im Wald trainieren für mehr Erholung. Achtsames Laufen.
- LÄUFER-ABC** 30
Der Buchstabe „F“ und seine Bedeutung fürs Laufen.
- STABIL GEWINNT** 38
Bodyweight-Übungen für einen verbesserten Laufstil.
- FAULE AUSREDEN** 42
Motivierende Aspekte, die jede Ausrede alt aussehen lassen.
- ERLEBNIS**
- LAUFTOUR XL** 44
Seeumrundungen und weitere spannende Laufabenteuer.

RAUF UND WIEDER RUNTER ... 94
Die Grünenstafette lockt Läufer und Radfahrer.

MENSCHEN

- LESER-STORY** 14
Der Jamaica Marathon lockt mit Reggae und guter Stimmung.
- SCHLAPPSCHWANZ-INTERVALLE** 64
Es geht doch – Intervalle mal anders gesehen
- SICH SCHLANK LAUFEN** 70
Wenn Laufen zur Sucht wird. Eine ehemalige Essgestörte erzählt.
- GRENZGÄNGER** 82
Trail-Läufer Tim Wortmann überlebte einen Sturz in eine Schlucht. Er hätte sterben können. Was Tim heute antreibt und motiviert – ein Interview.



26

Waldbaden
Achtsamkeit liegt hoch im Kurs. Was ein Lauf im Wald zusätzlich bewirkt, lesen Sie hier.



32

Läufen hält jung
Was die Wissenschaft längst weiß, Laufen beeinflusst die Alterungsgene.

AUSRÜSTUNG

SPRENGUNG? WAS IST DAS? 48
Neue Aspekte zum Drop und seine Auswirkungen auf den Laufstil.

WINDDICHTER LAUFSTYLES..... 52
Die richtigen Klamotten für die Übergangszeit im Test

SHOP..... 58
Wir stellen neue Produkte aus der Welt des Laufens vor.

DIE VISION VOM KREISLAUF .. 60
Wie nachhaltig können Laufschuhe produziert werden? Ein Statusbericht.

GESUNDHEIT

LAUFEN HÄLT JUNG 32
Warum Läufer länger jung bleiben. Das sagt die Wissenschaft.

APOTHEKE DER NATUR..... 66
Mit dieser Ernährung schützen Sie ihren Körper.

MEHR ALS NUR WARM..... 74
Ab in die Sauna. Gut für die Regeneration und Ausdauer.

WENN DER ISCHIAS NERVT 78
Aktuelle Erkenntnisse der Medizin zu Prävention und Linderung.

RUBRIKEN

LAUFSZENE	08
BUCHTIPPS	12
3 IM TEST	13
LAUFTERMINE	86
LAUFCAMP 2020	88
REZEPTE	90
FEEDBACK/NETZWERK	92
KOLUMNE	93
IMPRESSUM/VORSCHAU	98

58

SHOP
Neue Produkte aus der Welt des Laufens, die die Redaktion für gut befunden hat.



52

Warm obenrum
Wir haben Kleidung für die Übergangszeit getestet.



66

Natur-Apotheke
Mit dieser Ernährung können Sie ihrem Körper helfen.



60

Nachhaltigkeit
Wie nachhaltig können Laufschuhe produziert werden? Ein Statusbericht.

PRO UND CONTRA

DIE FRAGE:
KURZE ODER LANGE HOSE IM FRÜHJAHR



Ich bin weitgehend wetterunempfindlich. Insofern trifft man mich meist in kurzer Hose auf der Laufstrecke an.

Einzige Ausnahme, wenn es hagelt und stürmt bei Minusgraden. Ich mag es einfach lieber an den Beinen frei zu laufen. Ich mache mich im Vorfeld ordentlich warm, laufe mich dann langsam ein und los geht's. Eigentlich kann es einem bei einem ansprechenden Tempo gar nicht mehr kalt werden. In einer langen Hose überkommt mich meist schnell das Gefühl eingeeengt zu sein, zudem heizen die Beine zu schnell auf. In Tights sieht man in meinen Augen einem Balletttänzer ähnlicher als einem Sportler. Aber gut, dass muss im Endeffekt natürlich jeder für sich entscheiden.

Christian Stede



Hm, ich bin eigentlich gar nicht so sehr gegen eine kurze Hose an kalten Tagen, wie ich jetzt den Contra-

part ausfüllen müsste. Der Daumen müsste für mich eher in der mittigen Stellung, zwischen unten und oben, angelegt werden. Von Natur aus ist mir eher selten kalt. Selbst im Winter kann ich es gut im T-Shirt draußen aushalten. Gehe ich dann laufen, was häufig abends passiert, ziehe ich mir rein aus Komfortgründen, eine Tight an und drüber eine kurze Laufhose. Ich wähle also die doppelte Variante, im Gegensatz zum Kollegen. Auch bei mir gilt jedoch, wenn es arg schneit, ein eisiger Wind die Beine umziehen würde, dann läuft ohne lange Hose nicht viel. Insofern verteufele ich die langen engen Hosen nicht, versuche sie jedoch zu vermeiden.

Ralf Kerkeling