



**Trainingsplanung**  
Bereit für die  
langen Läufe?  
Tipps zum Aufbau  
des Lauftrainings.

14

TITEL: Brooks; Inhalt: AdobeStock/raummat (1)/dbunn (1), Getty Images (2), Stockfood (1)



14	Marathon
24	Einlagen
30	Grundlagen
36	Streak Running
54	Kettlebell
60	Abnehmen
76	TFL-Training
88	Rezepte
92	AlpFrontTrail

MÄRZ / APRIL 2021  
**VOLLGAS IN DEN FRÜHLING**

In dieser Ausgabe schnuppern wir ein wenig Frühlingsluft. Solange die Temperaturen jedoch vergleichsweise kühl sind, haben Übergangsjacken und lange Kleidung noch immer Hochkonjunktur: Wir stellen Ihnen die wichtigsten Produkte für den Jahreszeitenwechsel vor. Außerdem geben wir Tipps, wie Sie einen Marathon meistern und durch einfache Kraftübungen auch verletzungsfrei durch die Laufsaison kommen. Dazu haben wir natürlich wieder Reportagen und Geschichten rund um den Laufsport im Angebot.

**TRAINING**

**LANGSTRECKE IM VISIER** ..... 14  
Top vorbereitet auf den Marathon:  
So gehen Sie es systematisch an.

**GRUNDLAGEN SCHAFFEN** .... 30  
Eine solide Ausdauer ist der  
Schlüssel zum Erfolg.

**STREAK RUNNING** ..... 36  
Täglich laufen ist der neue Trend.  
Aber bringt es das wirklich?

**LÄUFER-ABC** ..... 40  
Alles, was für Läufer wichtig ist –  
und mit „M“ anfängt.

**SCHWUNGVOLL** ..... 54  
Kräftigung per Kettlebell. Einfache  
Übungen, die Wirkung zeigen.

**WEG MIT DEM SPECK!** ..... 60  
Abnehmen leicht gemacht: Zwei  
„Quickies“ zur Fettverbrennung.

**ERLEBNIS**

**HITZETEST** ..... 42  
Ein Ultramarathon durch die  
tunesische Sahara: aktivLaufen  
war beim UMED dabei.

**LAUFREVIER: MÜNCHEN** ..... 64  
Wo in Bayerns Metropole  
Läuferherzen höherschlagen.

**LAUFE UND TUE GUTES** ..... 80  
Laufprofi Juliane Ilgert berichtet  
vom Spendenlauf für Nepal.

**GESCHICHTSTRÄCHTIG** ..... 92  
Von der Adriaküste in die  
Dolomiten: Trailrun entlang einer  
einst umkämpften Grenze.

**MENSCHEN**

**REKORDMANN** ..... 20  
Amanal Petros im Gespräch:  
So knackte er die deutsche  
Marathonbestzeit.

**MULMIGES GEFÜHL?** ..... 28  
Was unser Glossist zum Thema  
Laufen im Dunkeln zu sagen hat.

**KOLUMNE: ZITTERPARTIE** .... 58  
Kampf um Olympia-Quali:  
So litt Barbara Pflieger mit  
ihrem Mann Philipp beim Lauf  
in Valencia.



# 42

**Wüstenrennen**  
100 Kilometer durch den Sand der Sahara.



# 90

**Kräuterküche**  
Schmackhafte Rezepte mit Bärlauch.



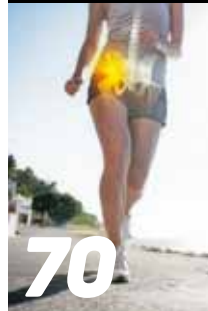
# 36

**Streak Running**  
Worauf Sie beim täglichen Laufen achten müssen.



# 54

**Kettlebells**  
Kräftigungsübungen mit der Kugelhantel.



# 70

**Künstliche Hüfte**  
Joggen mit neuem Hüftgelenk.

## PRO UND CONTRA

DIE FRAGE:  
**LAUFEN OHNE LAUFUHR? JA ODER NEIN?**



Gerade in dieser Zeit sollte man auch mal auf seine Uhr beim Laufen verzichten und sich

von allen Gadgets frei machen. Das Training nach Gefühl schult nicht nur das Gespür für den Körper und die eigene Leistung, sondern auch das eigene Tempo-Empfinden. Außerdem können Sie sich ohne ständigen Blick auf das Handgelenk auch auf Ihre Umgebung, die Natur oder Ihre Gedanken fokussieren. Erst dann wird Laufen so richtig meditativ! Wiedereinsteiger oder Laufanfänger können zudem völlig ohne Leistungsdruck mit dem Ausdauertraining beginnen: Sie wollen sich schließlich nicht gleich durch die Masse an aufgezeichneten Daten verunsichern oder gar demotivieren lassen.

**Mick Oberbusch**



Da ich ein absoluter Zahlen-Nerd bin, ist das Laufen ohne GPS-Uhr für mich unvorstellbar. Ich

will am Ende des Tages schließlich wissen, wie hoch Tempo, Puls oder Schrittfrequenz waren, um die Vergleichbarkeit zwischen Laufeinheiten wahren zu können. Zudem bin ich leider auch so pendantisch, dass ich Pace- und Herzfrequenz-Bereiche beim Training akribisch einhalte. Meine Laufuhr ist demnach ein wichtiges Kontrollorgan! Und dann spielt ja auch das Hochladen des Laufs auf die entsprechenden Trainingsportale eine wichtige Rolle. Sie kennen doch sicherlich den Spruch „What’s not on Strava, didn’t happen“ – Läufe, die also nicht hochgeladen worden sind, haben demnach auch nie stattgefunden. Ganz so extrem sehe ich das natürlich nicht, dennoch sind solche Trainingsplattformen mittlerweile die beste Möglichkeit, sein Training zu dokumentieren.

**Robin Siegert**

### AUSRÜSTUNG

- HALT IM FUSS** ..... 24  
Wann Einlagen wirklich sinnvoll sind. Tipps zu Fußleiden.
- FRÜHJAHRSBEKLEIDUNG** ..... 48  
Die neuesten Laufklamotten für den Jahreszeitenwechsel.
- CITY-RUNNING** ..... 69  
Mit dem neuen „Cloudswift“ von On durch Köln.

### GESUNDHEIT

- LAUFEN MIT PROTHESE** ..... 70  
Frohe Botschaft: Auch mit Kunstgelenk lässt sich laufen.
- ÜBUNGEN FÜR DIE HÜFTE** ... 76  
Effizient und verletzungsfrei laufen: So geht's!
- FOOD-WUNDERWAFFE** ..... 90  
Die Vitaminbombe: Essen Sie sich fit mit Bärlauch.

### RUBRIKEN

- LAUFSCENE** ..... 08
- BUCHTIPPS** ..... 12
- 3 IM TEST** ..... 13
- SHOP** ..... 68
- FEEDBACK/NETZWERK** ..... 86
- REZEPTE** ..... 88
- IMPRESSUM/VORSCHAU** ..... 98

# 48

**Rüstzeug**  
Die neuesten Produkte für die Übergangszeit.

