



Erlebnis Traillauf:
Juliane Ilgert
empfindet das
Laufen in der Natur
wie Musik.

14

AdobeStock/ Jacob Lund (2)/ djile (1), Daniel Elke (1), Privat (2), RFW (1), Raphael Weber (1), Michael Mueller (1)



- 14** Trailrunning
- 26** Blasen
- 36** Schuhtest
- 66** Rumpfttraining
- 70** Motivation
- 82** Eisen
- 90** Rezepte

JULI/AUGUST 2021
AB IN DIE NATUR!

Trailrunning ist der Trend der Stunde. Denn abseits der Straßen warten neue Lauf-Herausforderungen. Das passende Schuhwerk spielt dabei ebenso eine wichtige Rolle wie das richtige Mindset. Beide Themen finden Sie in dieser Ausgabe. Außerdem beschäftigen wir uns mit der Marathon-Vorbereitung und erklären, wieso und wie Sie Wettkämpfe in der Unterdistanz einbauen sollten. Und für Ihr Workout haben wir diesmal fünf effektive Übungen für einen kräftigen Rumpf.

TRAINING

FASZINATION TRAILLAUF..... 20

Was beim Laufen abseits der Straße besonders wichtig ist.

DIE UNTERDISTANZ..... 30

So schärfen kurze Wettkämpfe die Tempohärte.

LÄUFER-ABC..... 64

Alles, was für Läufer wichtig ist – und mit „O“ beginnt.

CORE-WORKOUT..... 66

Fünf Übungen für eine starke Rumpfmuskulatur.

MOTIVATIONSTRICKS..... 70

Sagen Sie dem inneren Schweinehund den Kampf an.

ERLEBNIS

WIE IM ORCHESTER..... 14

Juliane Ilgert erklärt, was Trailrunning mit einer Sinfonie gemein hat.

LAUFREVIER DORTMUND..... 60

In der Fußball-Metropole lässt sich's auch wunderbar laufen.

MENSCHEN

DIE SACHE MIT DEM PLAN 58

Glosse: Zum Verhältnis von Struktur und Spontaneität.

IDENTITÄT GEFUNDEN 74

Kim Schreiber über innere Kämpfe und die Freude am Laufen.

MICHELE GRAGLIA 94

Wie aus einem Model einer der besten Ultraläufer der Welt wurde.

TEST

TRAILSCHUHE IM TEST 36

Wir haben 24 Modelle auf Herz und Nieren getestet.

GRIP, HALT, KOMFORT 44

Unser Experte erklärt: Worauf es beim Trailschuh ankommt.

AUSRÜSTUNG

SCHNÜREN ODER DREHEN?... 48

Schuhverschlüsse: Wie gut sind die BOA-Systeme wirklich?

TRINKEN MIT SYSTEM 52

Fünf Möglichkeiten, beim Laufen den Durst zu stillen.



36

Auf dem Prüfstand
24 Trailschuh-Modelle im großen aktivLaufen-Test.



52

Trinkgürtel & Co.
Wie Sie sich beim Lauf mit Wasser versorgen können.



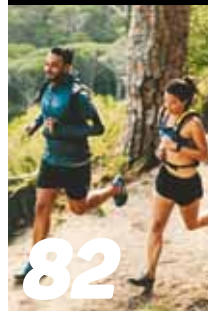
66

Starker Kern
Fünf Übungen für eine kräftige Körpermitte.



74

Neue Kolumne
Profi-Läuferin Kim Schreiber gibt Einblicke.



82

Spurenelement
So wichtig ist Eisen im Ausdauersport.

PRO UND CONTRA

DIE FRAGE:
LAUFEN MIT MUSIK: JA ODER NEIN?



Selbst Friedrich Nietzsche wusste schon: „Ohne Musik wäre das Leben ein Irrtum“.

Egal, ob im Fitnessstudio, auf dem Weg zur Arbeit oder eben beim Laufen – für mich gehört die musikalische Untermalung auf meiner Joggingrunde ganz klar dazu. Denn die wummernden Beats aus den Sportkopfhörern motivieren mich nicht nur zum Schnüren der Laufschuhe, sie helfen mir auch, das richtige Lauftempo zu finden. Außerdem bieten Musik, Hörspiele oder Podcasts bei langen Läufen eine willkommene Ablenkung.

Mick Oberbusch



Es gibt Tage, da laufe ich mit Musik, um mich noch mal besonders zu pushen. In der

Regel laufe ich aber ohne Stöpsel in den Ohren. Denn gerade im Stadtverkehr muss ich Motorengeräusche oder das Klingeln von Radfahrern wahrnehmen, um entsprechend reagieren zu können. Auf den Trails hingegen genieße ich die Stille und lasse meinen Gedanken freien Lauf. Bei offiziellen Wettkämpfen sind Kopfhörer zu Recht ein absolutes No-Go. Nicht nur, weil man überholende Läufer schlechter wahrnimmt, sondern auch, weil man sich von der ganzen Stimmung und Atmosphäre abschottet.

Robin Siegert

VORWÄRTS-POWER 76

Vorgestellt: der neue Adidas-Schuh „4DFWD“ mit Gitterzwischensohle.

GESUNDHEIT

BRENNENDES PROBLEM 26

Schmerzhaftes Blasen am Fuß: vorbeugen und behandeln.

SICHER BEIM BERGLAUF 78

Haben Sie Höhenangst? Die können Sie besiegen. Wir sagen, wie.

VORSICHT, EISENMANGEL!... 82

Weshalb das Spurenelement ein Schlüssel für die Leistung ist. Plus: Wissens-Quiz.

RUBRIKEN

LAUFSCENE 08

BUCHTIPPS 12

3 IM TEST 13

SHOP 56

REDAKTION INSIDE 77

FEEDBACK/NETZWERK 88

REZEPTE 90

IMPRESSUM/VORSCHAU 98

70

Alles Kopfsache

Mit der richtigen Strategie bleiben Sie auch während der wettkampffreien Zeit motiviert.