

TRIATHLON-SPECIAL JEDER LÄUFER KANN SCHWIMMEN LERNEN S. 62

RUNNERS

RUNNERS' WORLD

DAS GRÖSSTE LAUFMAGAZIN DER WELT

AUGUST 2013

HEUTE NOCH BESSER LAUFEN

8 SCHNELLE LEKTIONEN VON SABRINA MOCKENHAUPT

GROSSER TRAILRUNNING-GUIDE

- > Die schönsten Strecken
- > Die beste Ausrüstung
- > Das effektivste Training

PLUS 11 TRAIL-SCHUHE IM TEST



LAST MINUTE

TOPFIGUR FÜR STRANDLÄUFE

DIE POWER-KOMBI

DIE NEUEN TRINKREGELN

FÜR IHRE LANGEN SOMMERLÄUFE

EINSTEIGER

IM URLAUB FIT BLEIBEN

SEITE 12

REPORTAGE AUS DEM BESENWAGEN

SCHNELLE ENERGIE

8 RIEGEL IM VERGLEICH

WWW.RUNNERSWORLD.DE



DEUTSCHLAND 4,20 € • ÖSTERREICH 4,80 €
SCHWEIZ 8,50 SFR • BELGIEN 5,00 € • LUXEMBURG 5,00 €
ITALIEN 5,60 € • SPANIEN 5,60 € • PORTUGAL 5,60 €

10-KILOMETER-TRAINING

PLÄNE FÜR EINSTEIGER & PROFIS

Warm-up

LAUFMOMENT

10 Entlang der **Costa Brava**

TRAINING

12 Laufen im Urlaub: **Formerhalt trotz Erholung**

14 Wie Sie den sieben **ärgersten Läufer-Widrigkeiten** aus dem Weg gehen können

16 Tagebuchtrainer; Richtig oder falsch: **wärmende Salben für die Regeneration?**

FIT & GESUND

18 Wie sich **Kraft- und Ausdauertraining** ergänzen

19 So stärken Sie Ihr **Knie**

MOTIVATION

20 Öfter mal **etwas Neues ausprobieren**

21 Mocki meint: Auch Männer profitieren von **Frauenläufen**

21 Playlist der schnellen Twins: **Elina und Diana Sujew**

ERNÄHRUNG & ABNEHMEN

22 Esstipps für **bessere Leistungen im Wettkampf**

22 Was bringen **Chia-Samen?**

MENSCHEN

24 Christiane Heine: **Sechs Hosengrößen geschrumpft**

25 Steckbrief: **Friederike Feil; Laufhelden: Spendenläufer**

AUF DEM LAUFENDEN

26 Schöne Laufstrecke: **Hipp und dribb de Bach in Frankfurt**

27 Frag **Frank**

27 Laufportal für **Unternehmen**

EQUIPMENT

28 Produkt des Monats: **Flip-Flops zur Regeneration**

29 **Sport-BH** im Lesertest

30 Neu im **Laufshop**

30 Läuferrätsel: **Scott-Laufausrüstung** zu gewinnen

LAUFTIPP

32 Knochenhart und dreckig: **Cross Challenge Berlin**

50

Fit wie Mocki
Die acht besten
Läuferübungen



14

Der will nur...
...ein bisschen ärgern.
So bleiben Sie cool



61

Erfrischung
Wie Sie Ihren ersten Triathlon ohne
großen Aufwand bestehen



96

Sind Sie liquide?
Trinkregeln für
Sommerläufe



TRAINING

90 **Distanz für alle:** Wie Sie sich am effektivsten auf einen 10-Kilometer-Lauf vorbereiten
Plus: 2 Pläne zum Runterladen aufs Smartphone

HOME GYM

94 Flexibilitätsübungen im **Schwimmbad**

ERNÄHRUNG

96 **Trinkregeln** für heiße Sommerläufe

98 Läufers Leibgericht: **Eiweißturbo Ebi-Tatar**

PERSONAL COACH

100 Unsere neue Rubrik: **Ihre Fragen rund ums Laufen.** Marathon mit 16?



80

Biss zur Ziellinie
Energieriegel

Rubriken

- 8 **RUNNER'S WORLD Live** Urbanathlon-Startplätze
- 34 **Krämer** Neue Zwangspause
- 76 **Mein erstes Mal** Halbmarathon in Bochum
- 78 **Baumann** So lief man früher
- 80 **Check** Energieriegel
- 86 **Tacheles** Wie ernst sind Verkehrsregeln zu nehmen?
- 113 **Impressum**
- 114 Ein Lauf mit **Daniel Aminati**

Ziellinie

- 102 **Im Fokus** Mannheim-Marathon: Laufspaß in der Dämmerung
- 105 **Grünings Rückblick** Auf der Bahn tut sich etwas
- 106 **Mixed Zone** Insider-Infos und Ergebnisse; Athlet des Monats: Homiyu Tesfaye, das 800-Meter-Ass
- 108 **Laufkalender** 123 Events im August
- 113 **Vorschau** auf die September-Ausgabe

Warm-up 08/13



LAUFMOMENT

Palamos

COSTA BRAVA • SPANIEN

➔ Die Costa Brava ist ein Küstenstreifen am Mittelmeer im katalonischen Teil Spaniens, der von den Pyrenäen bis zur Mündung der Tordera, 60 Kilometer nordöstlich von Barcelona, reicht. Charakteristisch sind die stark zerklüfteten Felsen, die von den parallel zur Küste verlaufenden Bergzügen abfallen. Die Trails entlang der Costa Brava sind spektakulär. Läuferin Rachel Sturtz (Foto) lief in sieben Tagen etwa 160 Kilometer entlang der Küstenlinie und genoss unter anderem „die wunderbare Wettersicherheit“.

EXTRA-TIPP Die beiden Ultraläufer Pablo Rodríguez und Cristina Moret bieten geführte und sehr individuell gestaltete Trailrunning-Touren entlang der Costa Brava an. Von Zwei- bis Sieben-Tage-Trips ist alles dabei. Infos: runningcostabrava.com



