

RUNNER'S WORLD



BLITZ-SCHNELL IN BEST-FORM

So holst du in nur 4 Wochen das Maximale aus dir raus

S. 76

Wir liefern euch die perfekte Läufer-Pizza

S. 38

DIE BESTEN LAUFSCHUHE DER SAISON

- 26 Modelle im Praxistest
- So findest du dein Topmodell

S. 56

UNGERECHT

Wo es im Laufsport noch immer kein gleiches Recht für Frauen & Männer gibt

S. 44



KIM GOTTWALD

lebt für seine völlig verrückten Laufchallenges

S. 22

VORSICHT, LAUFUHR!

Bei welchen Werten du deiner Laufuhr vertrauen kannst - und bei welchen lieber nicht

S. 30





**E-REZEPT
VERSTEHEN?**
Fragen Sie Ihre
Apotheke vor Ort.

Eine Initiative von

**PHARMA
DEUTSCHLAND**

**Schön, wenn das
E-Rezept
einfach
ganz einfach erklärt wird.**

Bei immer mehr Apotheken vor Ort geht E-Rezept-Einlösung so oder so.
Bequem digital. Oder wie gewohnt persönlich. Eben typisch Lieblingsapotheken.
Mehr unter: [pharmadeutschland.de](https://www.pharmadeutschland.de)

Meine Lieblingsapotheke. Vor Ort.

Gesundheit digital. Und ganz persönlich.

PORTRÄT KIM GOTTWALD
Auf 'ne Mantaplatte nach Bochum

► Während der Fußball-EM 2024 lief **Kim Gottwald** (l.) von Austragungsort zu Austragungsort der Deutschlandspiele. Seine Aktion ging viral. Seitdem folgt eine verrückte Challenge auf die andere. Was genau den 21-Jährigen antreibt, haben Fotograf **Jens Nieth** (M.) und Autor **Henning Lenertz** an einem kalten Frühjahrstag herausgefunden (ab S. 22). Zur Belohnung gab es für alle eine Mantaplatte (Currywurst mit Pommes). Da kommt uns eine Challenge in den Sinn: Kim, lauf doch mal von Stadt zu Stadt im Ruhrgebiet und mach dich auf die Suche nach der besten Currywurst.



**LAUFEN
 IST UNSER
 LEBEN**

Dieses Magazin wird von **Läufern für Läufer gemacht**. Wir lieben das Laufen und möchten, dass das Heft eine Plattform für alle ist, denen es genauso geht. Wir freuen uns über jede Anregung, wie wir es noch besser machen können. Schreibt uns an: leserservice@runnersworld.de



ART DIRECTOR
Neue, alte grafische Leitung

► Bei uns hat sich in den letzten Wochen viel getan. Unter anderem hat **Andreas Schomberg** die grafische Leitung unseres Magazins übernommen. Bis vor ungefähr zehn Jahren war der 60-Jährige schon mal unser Art Director, inzwischen hat er den Job bei unseren Schwes-
 termagazinen Men's Health und Women's Health inne. Welcome back, lieber Andreas, dieses Mal kriegen wir dich zum Laufen ...

PRAXISTEST
26 Modelle haben es ins Heft geschafft

► Seit mehr als 30 Jahren testet unser Kollege **Urs Weber** Laufschuhe. Wir behaupten, er ist der erfahrenste Laufschuhexperte hierzulande. Nach wie vor kommen die meisten neuen Modelle im Frühjahr und Herbst in den Handel und dann ist Urs erst einmal damit beschäftigt, die ganzen Schuhe, die die Redaktion erreichen, zu sichten, zu wiegen, zu biegen und zu katalogisieren. Anschließend haben wir „alle Füße voll“ damit zu tun, die Schuhe in der Praxis zu testen – mit einem Testteam, das sich aus Läuferinnen und Läufern aller Leistungsklassen zusammensetzt. Das Ergebnis liest du ab S. 56.



LAUFSCHUHWAHL
Der Gewinner kommt aus Würzburg

► **Marco Rabensteiner** freut sich über 5000 Euro, den Hauptgewinn unserer Laufschuhwahl des Jahres (Ergebnisse in der Mai-Ausgabe). Er bietet am Kunststoff-Zentrum Würzburg Weiterbildungen zum Thema Kunststoff an. „Somit passt mein Beruf auch zu meinem Hobby Laufen. Denn kein Laufschuh ohne Kunststoff“, sagt der begeisterte Marathonläufer mit einer Bestzeit von 3:21 Stunden (Berlin 2023, s. Foto).

RUNNER'S WORLD gibt es auch zum Hören! In unserem Podcast (runnersworld.de/podcast) besprechen wir aktuelle Themen aus der Laufwelt. Und im digitalen Audiokiosk ahearo.com findest du deine Lieblingsartikel aus der RUNNER'S WORLD im Audioformat.

INHALT 04/25

WARM-UP

- 8 **Training** Die Schnelligkeit kann man sich auch im Alter erhalten
- 10 **Gesundheit** Mit einer einfachen Strategie verletzungsfrei bleiben
- 12 **Ernährung** Nur 30 Gramm Molke pro Tag steigern deine Laufleistung
- 13 **Equipment** Kopfhörer Beats Powerbeats Pro 2

FEATURES

- 22 **Verrückter Typ**
Kim Gottwald lief während der Fußball-Europameisterschaft 2024 von Austragungsort zu Austragungsort der Deutschlandspiele. Die Aktion ging viral. Seitdem jagt bei ihm eine Challenge die nächste
- 30 **Vorsicht, Uhr!**
Hilft dir deine Laufuhr, besser zu laufen – oder bremst sie dich aus? Unser Autor Kieran Alger fragt sich, ob es nicht an der Zeit ist, in unserer komplexen Beziehung zur Trackingtechnologie endlich mal die Pause-Taste zu drücken
- 38 **Pizza selber machen**
Du denkst, Pizza sei fettiges Fast Food? Von wegen! Wir zeigen dir, wie du den Küchenklassiker durch clevere Zutatenwahl und perfekte Zubereitung in eine gesunde Mahlzeit verwandelst
- 44 **Ladies first?**
Die herausragenden Leistungen von Ultraläuferinnen zeigen das Potenzial von Frauen auf den Langstrecken. Doch viele kulturelle und organisatorische Barrieren verhindern weiterhin eine echte Gleichstellung der Geschlechter
- 52 **Auf die Füße achten**
Wir zeigen, wie du die Funktionalität deiner Füße optimieren kannst, um Verletzungen zu vermeiden und deine Laufleistung schmerzfrei zu steigern

22

Von Challenge zu Challenge

Kim Gottwald ist schon alle Straßenbahnlinien von Köln abgelaufen und 60 Kilometer in einem Kreisverkehr gerannt. Nun plant er einen Marathon im Rückwärtsgang. Was treibt ihn an?



72

Im Wettkampf mit Kopfhörern?
Mit oder ohne akustische Motivations-Booster im Rennen? Das sagen unsere Leser

38

Hier kommt der perfekte Pizza-Bauplan
Der Klassiker aus Italien steht bei Läufern ganz oben auf der Liste ihrer Lieblings Speisen



Unsere Produkte des Monats
Die Empfehlungen der Redaktion – vom Mini-Trampolin über den Trailschuh bis zum Sport-BH



FOTO (TITEL UND ABO-COVER):
JENS NIETH
LÄUFER:
KIM GOTTWALD



56 Im Praxistest: Die neuen Laufschuhe

Im Frühjahr kommen die neuen Modelle der Saison in den Handel. Wir haben sie umfassend getestet und stellen dir die besten 26 Modelle vor. Hier findet jeder seinen neuen Lieblingsschuh

COACH

76 Training Hauruck-Pläne für deine Frühjahrsziele: In 4 Wochen in Bestform • Home Gym: Das beste Stabi-Training für Läufer

82 Gesundheit Diese Mental-Tricks lösen beim Laufen innere Verspannungen • „Frag Debbie!“, Antworten vom Lauf-Ass auf Leserfragen zu Training, Gesundheit und Ernährung

86 Ernährung Köstlich belegte Toasts sind die perfekte Mahlzeit zur Unterstützung der Regeneration von hungrigen Läufern

88 Equipment Unsere 7 Lieblingsprodukte des Monats • Im Lesertest: Kriminalroman „Nur der Tod ist schneller“ von Achilles

ZIELLINIE

92 Mixed Zone Internationale Meldungen aus der Welt des Laufens

RUBRIKEN

14 Ein Lauf mit... Erik Hofstädter, Vorsitzender der Geschäftsführung der Tchibo GmbH

16 Ich bin ein Läufer Peter Gottwald, Lauftrainer seit 20 Jahren

18 Running Heroes Wahre Helden

20 Mein schönstes Erlebnis Letzter beim Wendland-Marathon

72 Tacheles Kopfhörer im Rennen?

74 Baumann Läuferbeobachtungen aus der Fahrradperspektive

96 Leserforum, Impressum

98 Ausprobiert Mit Ärmlingen laufen



56

Frühjahrsmodelle im Vergleich
Wir zeigen, welcher der neuen Laufschuhe zu deinen Ansprüchen passt – mit praktischer Übersichtsseite



52

Unser Fundament
Die Füße sind Garant für Stabilität und Vortrieb. Wir erklären, wie die Wunderwerke aufgebaut sind



44

Frauenpower
Studien legen nahe, dass Frauen mindestens so gute Ausdauersportler sind wie Männer. Gleich behandelt werden sie aber (noch) nicht

WARM-UP 04/25



LAUFMOMENT

Central Park

New York (USA)

➔ Der Central Park im Herzen der Megacity gehört für Läufer zu den berühmtesten Running-Hotspots weltweit. Speziell die Runde um das Jacqueline Kennedy Onassis Reservoir, einen künstlich angelegten See im Nordosten des Parks, ist sehr beliebt. Angeblich umrunden das Gewässer jährlich vier Millionen Laufbegeisterte. Im Frühling sind das besondere Highlight die blühenden Japanischen Kirschbäume. Es gibt zwei Sorten in New York: den Yoshino (Foto), der normalerweise Ende März in voller Blüte steht, und den Kwanzan, der ein paar Wochen später nachzieht.

EXTRA-TIPP Täglich bieten die New York Road Runners Lauftreffs im Central Park (auf Höhe des Reservoirs) an. Die NYRR sind der größte Laufclub der Welt, bekannt als Veranstalter des New-York-Marathons. Mehr Infos zum Gruppentraining: nyrr.org/train/classes/grouptraining



Alter ist relativ

Wie du schneller wirst, auch wenn du nicht mehr ganz jung bist

➔ Gute Nachrichten für ältere Läufer: Mehr Kerzen auf der Geburtstagstorte bedeuten nicht zwangsläufig eine langsamere Marathonzeit. Eine aktuelle Studie* hat gezeigt, dass selbst gut trainierte Marathonläufer über 35 ihre Sauerstoffaufnahme-fähigkeit und Marathon-Bestzeit verbessern können. Die Studie untersuchte Läufer mit Marathon-Bestzeiten von etwa 3:00 Stunden (Männer) und 3:30 Stunden (Frauen), die über zwölf Wochen im Durchschnitt 85 Kilometer pro Woche liefen. Das ist für die meisten Menschen üppig, aber das Training umfasste nur eine „Qualitätseinheit“ pro Woche und etliche lockere Läufe. Es handelte sich also nicht um extrem intensives Training, sondern um ausdauerndes Laufen – und davon viel. Die Ergebnisse waren positiv: Die Probanden verzeichneten einen signifikanten Rückgang des Körperfetts von ohnehin schon niedrigen 18,7 auf 16,7 Prozent sowie eine deutliche Steigerung der VO₂max – ein entscheidender Faktor für den Marathon-erfolg. Fazit: Du musst nicht 20 sein, um Bestzeiten aufzustellen, wenn du regelmäßig trainierst.

Auf der Spitze der Leistungsfähigkeit kann man auch bleiben, wenn man jenseits der 25 ist



Tempo-Tutorial

Von allen Lauftrainings wird der Tempodauerlauf am häufigsten falsch durchgeführt. Dies geschieht meistens, indem die Läufer entweder zu schnell oder zu lange rennen. Der bekannte Lauftrainer Steve Magness hat einen vernünftigeren Ansatz: den Tempodauerlauf mit Pause. So funktioniert er:

- 1** **Entscheide konkret,** wie lange du zügig laufen möchtest, z. B. 20 Minuten.
- 2** **Wärme dich auf,** beginne deinen Lauf und überprüfe nach zwei, drei Minuten, wie es sich anfühlt.
- 3** **Wenn es dich zu sehr anstrengt,** höre nach x Minuten auf und trabe langsam, um dich zu erholen.
- 4** **Starte erneut,** bis x + dein zweiter Abschnitt 20 Minuten ergeben. „Das nimmt den Druck aus dem Training und lehrt dich, auf deinen Körper zu hören, während du trotzdem einen Trainingsreiz setzt“, erklärt Steve Magness.

Besser alleine

Hier eine wenig romantische Erkenntnis: Eine Studie* zeigte, dass ältere Erwachsene, die mit ihrem Ehepartner trainieren, weniger aktiv sind als diejenigen, die das ohne Partner tun. Die in Singapur durchgeführte Studie mit 240 Erwachsenen im Alter von 54 bis 72 Jahren zeigte zudem, dass Teilnehmer, die personalisiertes Feedback von Fitness-Trackern erhielten, aktiver waren als jene, die dies nicht bekamen.



AUSFALLSCHRITTE IM FOKUS

Ein einfaches Training mit großem Effekt

Bergauf-Ausfallschritt

- ▶ **Distanz:** 200 m
- ▶ **Steigung:** 15–25 % (üblicherweise in 2 bis 2,5 Minuten absolviert)
- ▶ **Pause:** 3 Minuten
- ▶ **Wiederholungen:** 10

So funktioniert es:

Führe die Übung mit einem „Schwellen“-Einsatz durch – etwa 8/10 auf der Intensitätsskala. Falls kein geeigneter Hügel verfügbar ist, nutze eine Treppe oder ein Laufband mit Steigung. Menschen, die diese Übung viermal pro Woche für sechs Wochen durchführten, verbesserten das Schlagvolumen ihres Herzens und ihre Maximalkraft deutlich.*



LEISTUNG. KOMFORT. DÄMPFUNG.



SKECHERS
GORUN
RIDE 11™

FINDE DEINE STRECKE.

MERKMALE:

CARBON
UNTERSTÜTZT
VORDERFUßPLATTE

Die mit Carbon unterstützte Vorderfußplatte bietet ein hohes Steifigkeits-Gewichts-Verhältnis, das Stabilität und eine erstklassige Energierückgabe effizient fördert.

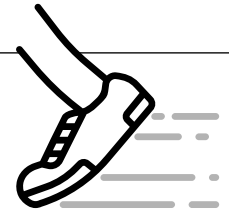
GOODYEAR
PERFORMANCE OUTSOLES

ARCHFIT

SKECHERS
HYPERARC

S **SKECHERS**
PERFORMANCE

Goodyear ist ein geschütztes Markenzeichen der Goodyear Tire and Rubber Company, die unter Lizenz von Skechers USA Inc., Manhattan Beach, CA, verwendet wird. Copyright 2024 der Goodyear Tire and Rubber Company. Dieses oder jedes andere Schuhwerk kann das Risiko des Ausrutschens nicht vollständig ausschließen.



Die „Top-Down“-Strategie

Eine neue Studie legt nahe, dass starke Hüften und ein stabiler Rumpf die beiden Schlüssel zu verletzungsfreiem Laufen sind

➔ Wenn es um Verletzungsprävention geht, stellt sich die Frage: Solltest du eine „Top-Down“- oder eine „Bottom-Up“-Strategie verfolgen? Lasst es uns erklären. Eine „Top-Down“-Herangehensweise konzentriert sich auf die Stärkung der Hüften und der Rumpfmuskulatur, während eine „Bottom-Up“-Methode die Stärkung der Knöchel und Fußmuskulatur in den Fokus rückt. Finnische Forscher* haben die beiden Ansätze verglichen – und den „Top-Down“-Ansatz als wirksamer eingestuft. Sie untersuchten erwachsene Laufanfänger (Durchschnittsalter 40 Jahre, überwiegend Frauen) und teilten sie in drei Gruppen ein: eine, die

Hüften und Rumpf trainierte, eine, die Knöchel und Füße stärkte, sowie eine Kontrollgruppe, die statische Dehnübungen absolvierte. Alle Gruppen liefen viermal pro Woche über einen Zeitraum von sechs Monaten. Das Hüft-Rumpf-Team verzeichnete eine um 39 Prozent geringere Verletzungsrate im Vergleich zur Kontrollgruppe (statisches Dehnen) und eine um 52 Prozent geringere Rate von Überlastungsverletzungen. Die Fuß-Knöchel-Fraktion war hingegen anfälliger für Verletzungen als die Kontrollgruppe.

Willst du deine Hüften und deinen Rumpf stärken? Probiere die folgenden Übungen aus, die auch in der Studie verwendet wurden.

KNIEBEUGE

1 / Stell dich aufrecht hin, die Füße hüftbreit auseinander.

2 / Gehe in die Hocke, als ob du dich auf einen unsichtbaren Stuhl setzen möchtest, bis deine Oberschenkel parallel zum Boden sind. Richte dich dann wieder auf.



AUSFALLSCHRITT

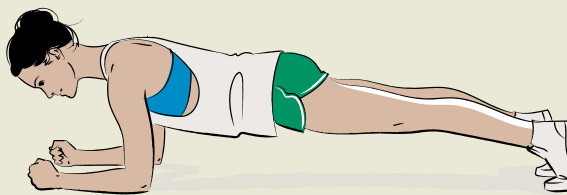
1 / Stehe aufrecht, mit den Füßen schulterbreit auseinander.

2 / Mache einen großen Schritt nach vorne und senke dich in einen Ausfallschritt ab. Drücke dich über die Ferse des vorderen Fußes zurück in die Ausgangsposition.



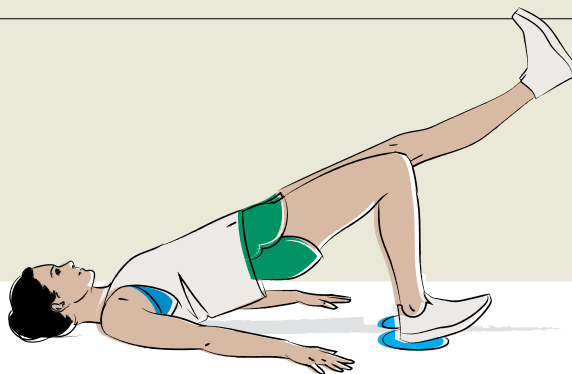
PLANK

Stütze dich mit den Unterarmen und den Zehen auf dem Boden ab. Halte deinen Rücken und deine Beine so gerade wie möglich und schaue dabei auf den Boden.



EINBEINIGE HÜFTBRÜCKE

Lege dich auf den Rücken, die Knie gebeugt und die Füße flach auf dem Boden. Hebe ein Bein und strecke es aus. Drücke die Ferse des anderen Fußes in den Boden und hebe deine Hüfte an. Kehre in die Ausgangsposition zurück.



Kurz und knapp

Eine Frage: Wenn eine höhere Schrittfrequenz die Aufprallkraft verringert, eine längere Schrittlänge jedoch die Anzahl der Fußkontakte auf einer bestimmten Distanz reduziert – was ist besser für den Körper? Eine neue Studie* hat versucht, diese Frage zu klären. Dazu wurden US-amerikanische College-Läufer gebeten, 1 km mit zwei unterschiedlichen Schrittmustern zu laufen: ihrer normalen Schrittlänge und einer um 10 Prozent verkürzten. Das Ergebnis: Sowohl die Spitzenkraft als auch die kumulierte Kraft nahmen mit der höheren Schrittfrequenz ab. Die Forscher schlussfolgerten daraus, dass Läufer ihre Schrittfrequenz anpassen sollten, um die Spitzen- und Gesamtkrafteinwirkungen zu verringern.



NEUE WEGE

Vergiss die schmerzhafte Faszienrolle – es gibt eine neue Methode zur Regeneration! Eine Studie* zeigt, dass Infrarotlicht die Muskelregeneration fördern kann. 24 Elite-Fußballerinnen wurden nach einem 90-minütigen Intervalltraining untersucht, das vergleichbare Muskelschäden wie ein Lauf-Wettkampf verursachte. Die Hälfte der Gruppe erhielt vier Tage lang Infrarottherapie, die andere Hälfte wurde mit nicht-infrarotem Licht behandelt. Am Ende des Testzeitraums kehrten die Athletinnen, die Infrarottherapie erhielten, innerhalb von drei Tagen in ihren Normalfitnesszustand zurück, während die anderen vier bis fünf Tage dafür benötigten.