

RUNNER'S ^{WORLD}

MOTIVIERT DURCH DEN HERBST

► 10 Übungen für mehr Energie

► Bekleidung, mit der Sie Wind & Wetter trotzen

DER BESTE TREIBSTOFF

Ein Plädoyer für die Kohlenhydrate

S. 36

WARUM ES SICH LOHNT, NIEMALS AUFZUGEBEN!

So gelingt das Comeback nach Verletzungen SEITE 42



▲
Kristina und Sebastian Hendel, Marathon-Profis

NEUE ERKENNTNISSE

Der Code für gesunden Schlaf ist geknackt

SEITE 56

Laufen gegen Krebs

Wieso unser Sport die beste Vorsorge und Therapie ist

S. 78

5000
EURO ZU GEWINNEN!

Wählen Sie die Laufschuhe des Jahres S. 18

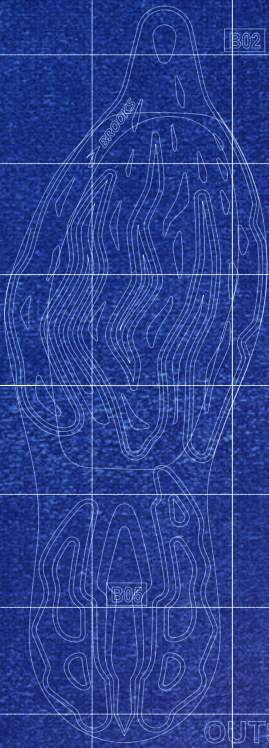
DIE LIEBE & DAS LAUFEN

12 Topläufer-Paare und wie sie Freude und Leid des Sports teilen

S. 26



ENDLESS ENERGY im Glycerin Max



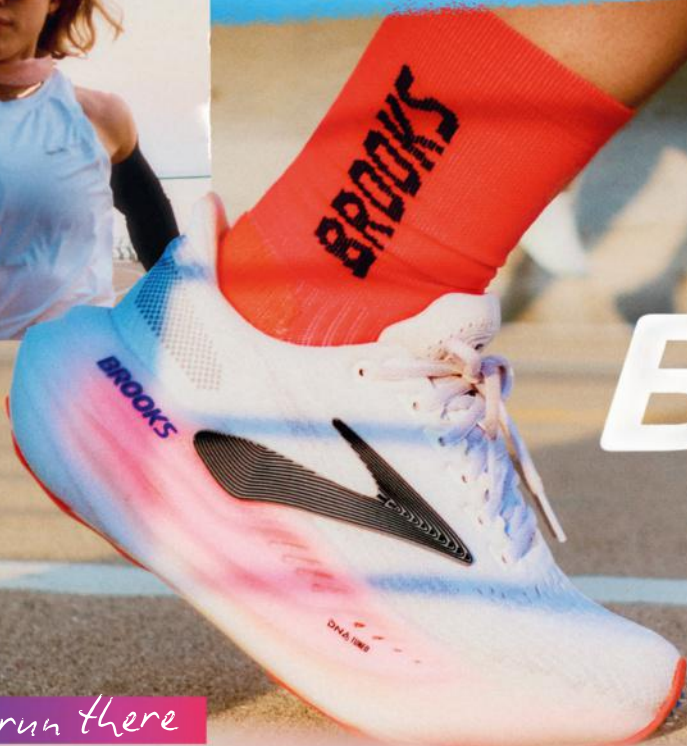
DNA TUNED

FEDERLEICHTE LANDUNGEN

DNA TUNED

DYNAMISCHES ABRÜCKEN

Laufen neu definiert mit federleichter Softness und elektrisierender Reaktionsfähigkeit bei jedem Schritt. Durch zwei Arten Stickstoff-injizierter Dämpfung nahtlos in eine Zwischensohle integriert, in Kombination mit dem GlideRoll-Rocker entsteht so ein unbeschwertes Laufgefühl – **Let's run there im Glycerin Max.**



BROOKS



Let's run there

RUNNER'S WORLD CAMPS
Laufen in der Gruppe
ist die beste Motivation

► Unsere Trail-Camps 2024 sind schon wieder Geschichte. Mit Wehmut schauen wir zurück auf die zwei Camp-Wochen in Lech am Arlberg. Mit knapp 60 Leserinnen und Lesern haben wir Gipfel gestürmt, in Bergseen gebadet, Kuhglocken gelauscht und vor allem: ganz viel Spaß gehabt. Das Schönste: Laufen verbindet und bringt Menschen zusammen, egal ob schnell oder langsam, dick oder dünn, groß oder klein. Die Camps sind der beste Beweis. Und so freuen wir uns schon jetzt auf die nächsten Camps, traditionell im Frühjahr an der Algarve. Alle Infos: runnersworld.de/camps-reisen/camps/



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. Schreiben Sie uns: leserservice@runnersworld.de



COMEBACK NACH VERLETZUNG
Vom schwierigen Weg
zurück ins Training

► **Ralf Kerkeling** ist freier Journalist und Podcaster, vor allem im Bereich Sport und Outdoor. Für diverse Print- und Onlinemedien schreibt er Reisereportagen oder blickt hinter die Kulissen von Sportevents und Herstellern. Außerdem hat er ein Faible für Interviews und brennt für das Thema Nachhaltigkeit. In seiner ersten Reportage für uns gibt er einen Einblick in sein persönliches Laufdilemma (Seite 42).

AUTOR UND EXTREMSPORTLER
Stets neugierig auf
besondere Lauferlebnisse

► **Stefan Schlett** (62) bereist seit seinem 19. Lebensjahr als Extremsportler und seit 35 Jahren als Journalist den Globus. Seine Spezialität sind verrückte Events aller Art. Er sammelte in seiner Karriere 725 Rennen über die Marathons- und Ultra-



trastanz, stellte zwölf deutsche und fünf Weltrekorde auf und sprang mit dem Fallschirm über dem Nordpol ab. Für uns berichtet er in dieser Ausgabe vom längsten Treppenlauf der Welt (S. 62).



#ROADTOINFINITETRAILS
Trail-Wochenende in
Bad Gastein (Österreich)

► Im März hatten wir zur Bewerbung für einen Platz in unserem Team für die adidas TERREX Infinite Trails aufgerufen. Die Gewinner, Julian Maier, André Wilhelms und Malin Auraß, wurden vier Monate lang mit anderen Teams von Anna und Lisa Hahner gecoacht und standen dann im September topfit an der Startlinie. Am Ende sprang ein starker sechster Platz in der Mixed-Wertung heraus – ein unvergessliches Erlebnis.



RUNNER'S WORLD gibt's auch zum Hören! In unserem Podcast (runnersworld.de/podcast) besprechen wir zweiwöchentlich aktuelle Themen aus der Laufwelt. Und im digitalen Audiokiosk ahearo.com finden Sie Ihre Lieblingsartikel aus der RUNNER'S WORLD im Audioformat.

INHALT 11/24

WARM-UP

- 8 **Training** Laufstil-Entwarnung: Längere Bodenkontaktzeiten beim Fußaufsatz sind besser als ihr Ruf
- 10 **Gesundheit** Bewiesen: Schnelles Laufen hebt die Stimmung
- 12 **Ernährung** Gesunde vegetarische Kost stärkt die Knochensubstanz
- 14 **Equipment** Produkt des Monats: die Laufuhr Garmin Fenix 8

FEATURES

- 18 **5000 Euro gewinnen!** Machen Sie mit: Wählen Sie Ihre Lieblingslaufschuhe und gewinnen Sie – mit etwas Glück – 5000 Euro!

- 26 **Wie vereint man das Laufen mit der Liebe?**

Ist es möglich, dass in einer Partnerschaft beide erfolgreich laufen? Wir porträtieren zwölf Topläufer-Paare aus allen Teilen der Welt, die uns manches darüber lehren, wie Laufpartnerschaften funktionieren

- 36 **Ein Plädoyer für Kohlenhydrate**

Bei Menschen, die auf ihre Figur achten, haben Kohlenhydrate einen schlechten Ruf. Unser kleines Einmaleins erklärt, wie der wichtige Nährstoff im Körper verwertet wird und warum er für die läuferische Leistungsfähigkeit unentbehrlich ist

- 42 **Comeback nach langer Verletzung**

Schmerzen sind für Läufer nichts Ungewöhnliches. Für unseren Autor begann mit der Diagnose einer schweren Hüftblockade eine Reise mit unbekanntem Ausgang. Hier erzählt er seine Leidensgeschichte

- 48 **Wetterfeste Herbstbekleidung**

Vier Bekleidungsszenarien für herbstliche bis eiskalte Laufstage – und die besten Equipmenttipps der Redaktion für die Übergangszeit



62

11.674 Stufen, 1643 Höhenmeter
Der Lauf auf den Berg Niesen am Thunersee ist zum Kulturnavent avanciert, die Startplätze werden nur noch per Los vergeben. Ein Report



36

Darum brauchen Läufer Kohlenhydrate
Ohne Pasta, Kartoffeln und Co. könnte es schwer werden, Ihre Fitness- und Gesundheitsziele zu erreichen



26

Nur die Liebe zählt?
Wie Kristina und Sebastian Hendel (Foto) und andere Topläufer-Paare Beziehung und Sport unter einen Hut kriegen

Lieblingsschuhe ankreuzen und gewinnen
Wählen Sie Ihre Laufschuhe des Jahres. Unter allen Teilnehmern verlosen wir 5000 Euro!

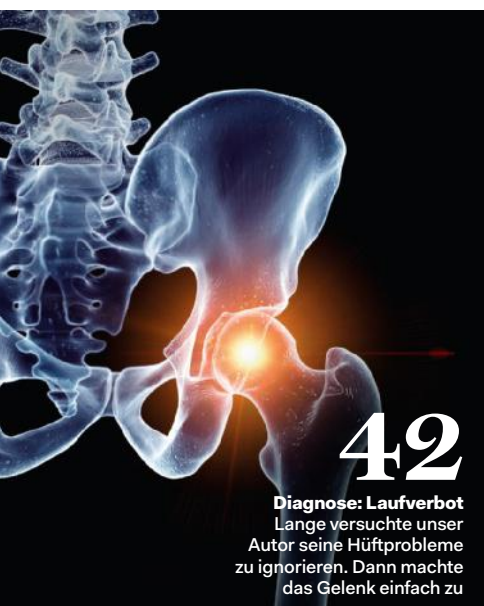


FOTO (TITEL UND ABO-COVER):
NORBERT WILHELMI
LÄUFER:
KRISTINA UND
SEBASTIAN HENDEL



48

Für alle Wetter gerüstet
Wir erklären, wie man sich bei welchem Wetter am besten anzieht, und zeigen beispielhafte Bekleidung



42

Diagnose: Laufverbot
Lange versuchte unser Autor seine Hüftprobleme zu ignorieren. Dann machte das Gelenk einfach zu



56

Endlich besser schlafen
Alles, was Sie wissen müssen, um nachts optimal zu regenerieren – für Gesundheit und Wohlbefinden

- 56 Schlafcode geknackt**
Wie tickt Ihre innere Uhr, sind Sie eine „Lerche“ oder „Eule“? Wir zeigen Ihnen, wie Sie mit Ihrem Chronotyp besser zurecht kommen
- 62 Niesenlauf-Report**
Das schweizerische Kultevent führt fast ausschließlich über die 11 674 Stufen der längsten Treppe der Welt. Unser Autor war dabei

COACH

- 72 Training** Crossfit und Laufen – für Ausdauersportler eine ideale Kombination • Home Gym: Übungen für mehr Energie im Alltag
- 78 Gesundheit** Hilft Laufen gegen Krebs? • „Frag Debbie!“: Antworten vom Lauf-Ass auf Fragen zu Training und Gesundheit • So vermeiden Sie Social-Media-Fallen
- 84 Ernährung** Unsere Paella ist die ideale Regenerationsmahlzeit
- 86 Equipment** Unsere 7 Lieblingsprodukte des Monats • Weber will's wissen • Lesertest: Laufschuh Altra Experience Flow

ZIELLINIE

- 92 Mixed Zone** Internationale Meldungen aus der Welt des Laufens
- 95 Grünings Rückblick** Mehr Beachtung für die Parathleten

RUBRIKEN

- 16 Ein Lauf mit...** der Hannoveraner Marathon-Macherin Steffi Eichel
- 20 Wir sind Läuferinnen** Raija, Verena und Jana holen im Team Meisterschafts-Medaillen
- 22 Running Heroes** Wahre Helden
- 24 Mein schönstes Erlebnis** Ein Marathon mit Jonas Deichmann
- 68 Tacheles** Betrug bei Strava
- 70 Baumann** Alterssport
- 96 Leserforum, Impressum**
- 98 Ausprobiert** Mit Rollkoffer laufen





WARM-UP 11/24



LAUFMOMENT

Großer Aletschgletscher

Wallis (Schweiz)

➔ Der größte Gletscher der Alpen befindet sich in den Berner Alpen. Laut Schweizer Bundesamt für Statistik hatte er vor elf Jahren eine Länge von 22,6 Kilometern. Auch wenn es inzwischen etwas weniger sein dürften, ist noch immer höchst imposant, wie die Eismasse aus etwas mehr als 4100 Meter Höhe in Richtung Rhonetal fließt. Unser Redakteur Henning Lenertz lief diesen Sommer im Rahmen eines 100-Kilometer-Rennens entlang des Gletschers. Wer nicht gleich einen Ultra auf sich nehmen will, kann aus dem Rhonetal mit der Seilbahn zur Riederalp hinauffahren und von dort aus eine nette Runde laufen, zum Beispiel über den Unteren Aletschweg durch den Aletschwald zum Bischofssitz und über den Lengmoosweg zurück.

EXTRA-TIPP Der nächste Swiss Alps 100 findet vom 8. bis 10. August 2025 statt. Alle Informationen unter www.swissalps100.com



Machen Sie sich keine Sorgen, wenn Sie länger am Boden kleben als andere

Mehr Bodenhaftung!

Längere Bodenkontaktzeiten sind möglicherweise besser als ihr Ruf

➔ Um ein schnelleres Tempo zu erreichen, muss man so ökonomisch laufen wie möglich. Ein wichtiges Maß für die Laufökonomie (englisch: running economy, RE) ist die Menge des Sauerstoffs, den man bei einer bestimmten Geschwindigkeit verbraucht. Bis vor einiger Zeit glaubte man, dass Läufer mit kurzen Bodenkontaktzeiten tendenziell eine bessere RE hätten. Eine neue Studie¹ aus Japan resümiert nun aber, dass das Gegenteil der Fall ist. Die Forscher

untersuchten 17 Topfläufer mit 10-Kilometer-Bestzeiten unter 30:00 Minuten. Zehn der Probanden waren Mittelfußläufer, die übrigen sieben Fersenläufer. Die Forscher suchten nach Zusammenhängen zwischen Laufökonomie, Bodenkontaktzeiten und Art des Fußaufsatzes. Sie stellten fest, dass das Abrollverhalten keinen Einfluss auf die RE hatte, gerade die Läufer mit längeren Bodenkontaktzeiten jedoch eine bessere RE und Laufleistung zeigten.



Geben Sie richtig Gas!

Fünf Workouts, die nachweislich Ihre VO₂max steigern

01

1000-Meter-Intervalle: Laufen Sie 1000 Meter im 5-Kilometer-Tempo und dann noch mal so weit locker. 3 bis 6 Wiederholungen.

02

Zwei plus zwei: Laufen Sie 2 Min. in Ihrer 5-Kilometer-Pace und dann 2 Min. langsam (oder 2 Min. Gehen). 4 bis 8 Wiederholungen.

03

Leiter: Laufen Sie erst 2:30 Min. im 10-Kilometer-Tempo und ruhen sich wie oben 2:30 Min. aus. Danach 3:30 Min. und ebenso lange erholen. Und schließlich 4:30 Min. Anschließend noch mal alle drei Stufen im 5-Kilometer-Tempo.

04

400er: Machen Sie 10 Liegestütze und 10 Kniebeugen; laufen Sie 400 Meter im 5- oder 10-Kilometer-Tempo. Dies 20 Min. wiederholen, mit Pausen nach Bedarf.

05

Sprints: Laufen Sie in einem Tempo, das Sie 10 bis 15 Sek. halten können, und joggen Sie den Rest der Minute. Tun Sie dies 20 Min. lang und verlängern Sie dabei die Sprints auf 20 bis 30 Sek.

Schneller macht schneller

Sie fühlen sich fit und laufen mühelos, fragen sich aber, wie Sie noch besser werden können? Eine neue Studie liefert die Antwort: durch Tempotraining!

Für die Studie² teilten die Forscher junge, gesunde Menschen in eine von sechs Trainingsgruppen ein: Die Teilnehmer absolvierten entweder kein Training, kontinuierliches moderates Training, kontinuierliches mittelschweres Training, kontinuierliches intensives Training, vier Minuten HIIT oder Sprint-Intervalle. Die trainierenden Probanden zogen ihr Programm über

sechs Wochen mit drei Trainingseinheiten pro Woche durch. Welche Gruppe verbesserte sich wohl am stärksten? Die größten Fortschritte in der Steigerung von VO₂max und Laufökonomie verzeichnete die HIIT-Gruppe, gefolgt von den Probanden mit dem kontinuierlichen intensiven Training. Das kontinuierliche moderate Training zeigte selbst im Vergleich zu der Gruppe, die überhaupt kein Training absolvierte, keinerlei positiven Effekt auf die VO₂max. Was lernen wir daraus? Die Ergebnisse veranschaulichen, dass es sich für erfahrene Läufer auszahlt, immer mal wieder das Tempo zu erhöhen.



RUN YOUR CITY – IM WINTER ERST RECHT!

Wenn das Winterwetter Kapriolen schlägt, kann dir das nichts anhaben. Mit der neuen Running Kollektion von Tchibo trotzst du kühleren Temperaturen und Nässe und lebst deine Leidenschaft für das Laufen weiter aus. Keine aufgezwungene Saisonpause. Pure Freude am Winter.



FÜR ALLE. UNSER ACTIVE SORTIMENT. Der Winter bremst viele Läufer*innen unsanft aus. Bevor sie sich bei niedrigen Temperaturen erkälten oder sich in der Dunkelheit in Gefahr begeben, legen einige widerwillig eine Laufpause ein. Schluss damit! Dank der neuen Running Kollektion von Tchibo kannst du deine prächtige Laufform konservieren und die gesundheitsfördernden Effekte des Laufens auch im Winter genießen. Das online dauerhaft verfügbare und funktionale Active Sortiment bietet dir alle Features, die du für einen sicheren und warmen Winter-Run brauchst. Unser Wärme-Geheimtipp: Die Pieces mit hochwertiger Merino-Wolle. Starte jetzt durch. RUN YOUR CITY.



FÜR FROSTBEULEN UND WARMBLÜTER.

Bei der qualitativ hochwertigen Thermo-Bekleidung stimmt das Preis-Leistungs-Verhältnis. Für die, die schnell frieren, bieten Unterwäsche, Tights, Funktionsshirts und Jacken mit angerauten Innenseiten wohlige Wärme; für die, die leicht ins Schwitzen geraten, sind unsere Kleidungsstücke mit Merino-Wolle ein Must-have. Sie schaffen den Spagat aus angenehmer Wärme und Kühlung. Also schnell noch eine Runde um den Block!



FÜR FRÜHE VÖGEL UND NACHTSCHWÄRMER.

Für die, die gern morgens laufen, und für die, die es lieber abends tun: Damit du aus der allgegenwärtigen Dunkelheit herausstichst, sorgen coole Design-Elemente wie die Rainbow Reflection im Karten-Print sowie leuchtende Lieblingsfarben wie Neonbeere und Neongelb für Sichtbarkeit und somit für Sicherheit. Bringe die dunkle City zum Leuchten.

Tempo macht Laune

Eine konstante Pace mag effizient sein – aber auch monoton. Indem Sie bisweilen etwas mehr Gas geben, können Sie Ihr Training erheblich anregender gestalten

➔ Laufen ist ein wirksames Mittel gegen Depressionen, aber noch effektiver wird es, wenn man ab und zu schneller läuft, lautet das Fazit einer umfassenden neuen Meta-Analyse, die im „British Medical Journal“ publiziert wurde. Die systematische Auswertung bezog nur randomisierte kontrollierte Studien ein, in denen der Zusammenhang zwischen körperlicher Aktivität und Depressionen untersucht wurde.

Die Forscher bilanzieren, dass Bewegung als

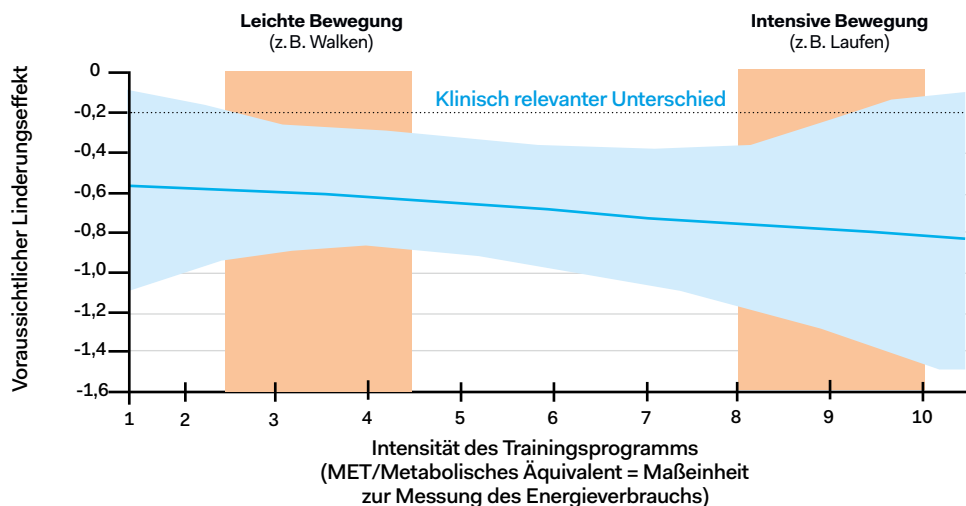
Behandlungsmethode genauso gut wirkt wie Psychotherapie und Antidepressiva, wobei „Walking oder Joggen, Yoga und Krafttraining“ als besonders wirksam eingestuft werden. Interessanterweise ließ sich mit intensiveren Trainingsformen ein größerer Effekt erzielen.

Für uns Läufer ist diese Erkenntnis eine sehr willkommene Erinnerung daran, dass regelmäßige Trainingseinheiten erhöhter Intensität (also schnellere Läufe wie Intervalle oder Tempodauerläufe) deutliche Vorteile für die körperliche und mentale Gesundheit mit sich bringen, wie auch die unten abgebildete Grafik zeigt.



Wohltuend schnell

Die blaue Linie verdeutlicht, dass intensiveres Training Depressionen wirksamer lindert als moderates



Vorsicht, Kilometerlimit!

Wenn es gut läuft, erliegen viele Läuferinnen und Läufer der Versuchung, hohe Trainingsumfänge zu absolvieren, sprich: viele Kilometer pro Woche herunterzuspulen. Doch gerade Mädchen und Teenagerinnen sollten vorsichtig sein, wie eine neue Studie¹ ergab. Italienische Forscher untersuchten Läuferinnen im Alter von etwa neun bis 16 Jahren, um herauszufinden, wie viele von ihnen eine unregelmäßige Periode hatten. Ergebnis: Rund 40 Prozent menstruierten unregelmäßig – etwa doppelt so viele wie in der Allgemeinbevölkerung. Hauptursache laut der Studie war eine hohe Laufleistung – konkret: mehr als 65 Kilometer pro Woche. Die Forscher stellen fest: „Zwischen der Variable der wöchentlichen Kilometerlaufleistung und Menstruationsunregelmäßigkeiten zeigte sich ein statistisch signifikanter Zusammenhang.“ Weitere relevante Faktoren waren mehr als fünf Trainingstage pro Woche sowie die Aufnahme zusätzlicher Trainingseinheiten in anderen Sportarten in den Trainingsplan.

2,5%

Menschen, deren VO₂max zu den besten 2,5 % des Landes zählt, haben ein um 80 % geringeres Sterberisiko als Menschen, deren VO₂max zu den unteren 25 Prozent gehört.² (Wichtig: Man muss kein Profi sein, um zu den besten 2,5 % zu gehören – nur regelmäßig und manchmal intensiv trainieren.)

QUELLEN: ¹INTERNATIONAL JOURNAL OF SPORTS MEDICINE; ²JAMA NETWORK OPEN