

DIE 2 LAUFSCHUHE, DIE EXPERTEN EMPFEHLEN: S. 37

# RUNNERS' WORLD

AS GRÖSSTE LAUFMAGAZIN DER WELT

JANUAR | 2010

## DAS WIRD IHR BESTES JAHR!

**37** Tipps, wie Sie Ihr  
Laufziel erreichen,  
Ihr Gewicht reduzieren  
und motiviert bleiben

### GROSSER MARATHON-GUIDE

- > Alle Termine und Statistiken
- > Maßgeschneiderte Trainingspläne
- > Die 9 schönsten Marathons

### Wie es sich anfühlt ...

- ... einen Marathon im All zu laufen
- ... um sein Leben zu rennen
- ... 16 297 Tage am Stück zu laufen

**FEIERTAGSPLAN:  
SCHLEMMEN OHNE  
ZUZUNEHMEN S. 38**



### Die perfekte Ausstattung

Profi-Trainingstools  
für zu Hause

### Einsteiger

Schneller in den  
Flow kommen  
S. 8



Wie Sie Ihr  
Herz beim Laufen  
schützen

So trainieren Sie  
Ihren Hund

Wie man beim  
Laufen einen  
Partner testet

WWW.RUNNERSWORLD.DE



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



### ERGOMETER FÜR ARME

> Das Krankcycle ist die Fortentwicklung des Spin Bikes, mit dem Unterschied, dass beim Kranking mit den Armen gekurbelt wird. Nicht ganz zufällig ist auch hier Johnny G. der Erfinder, der in den Achtzigerjahren bereits das Spinning erfunden hatte. Das Krankcycle ist derzeit erst in einigen Studios zu finden, wird aber wohl bald auch für den Heimgebrauch vertrieben. [krankcycle.com](http://krankcycle.com)

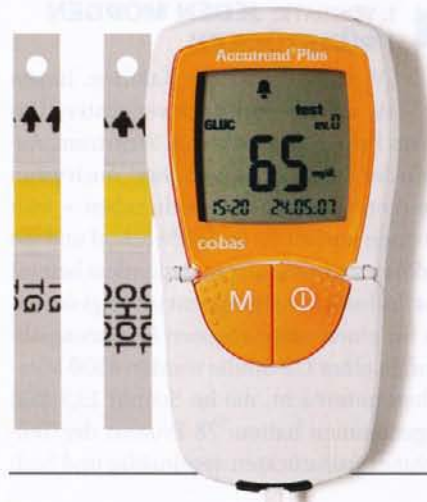
### ANZIEHUNGSKRÄFTE

> Die Schmuckserie von Energetix macht sich den positiven Einfluss von magnetischer Strahlung zunutze, ob in Form von Ketten, Armbändern oder wie hier beim Powerherz (39 Euro), das am ganzen Körper getragen werden kann. [schmuck-mit-wirkung.de](http://schmuck-mit-wirkung.de)



### DAS LABOR IN DER TASCHE

> Als eine Art Minilabor für unterwegs kann der Accutrend Plus eingesetzt werden. Er misst unter anderem den Laktatwert des Bluts, der neben der Herzfrequenz ein objektiver Faktor zur Beurteilung körperlicher Belastung ist. Dazu wird mit einer kleinen, handlichen Stechhilfe Blut von der Fingerkuppe entnommen und dann über Laktatstreifen (siehe Abbildung) im Gerät analysiert (Setpreis: 260 Euro). [roche.de](http://roche.de)



### ASICS GEL-KAYANO 15

> In der Jury-Entscheidung heißt es: „Der Gel-Kayano hat eine ausgezeichnete Passform und überragende Dämpfungseigenschaften. Dies wurde von Testläufern weltweit bestätigt. Sie lobten zugleich das neue asymmetrische Schnürsystem, das für einen hervorragenden Mittelfußsitz sorgt.“

### BROOKS GHOST 2

> Der Ghost 2 von Brooks gefiel den Testläufern vor allem wegen seiner guten Passform, seiner Flexibilität und der Stütze für das Fußgewölbe. Die Tester empfehlen den Schuh für effiziente Läufer mit normalem Fußgewölbe, die aber dennoch eine starke Ausprägung der Innensohle im Mittelfußbereich bevorzugen.



## Simply the best!

Einmal im Jahr treffen sich die RUNNER'S-WORLD-Fachredakteure aus 15 Ländern zum Shoe-Summit und wählen dabei ihre Laufschuhfavoriten. Hier sind sie!

**D**ER BESTE SCHUH DES JAHRES kommt von Asics. Das Modell Gel-Kayano 15 räumte in diesem Jahr erneut ganz groß ab und gewann den International Editor's Choice Award. Der Ghost 2 von Brooks holte sich den Preis für das Best Update International. Mit dieser Auszeichnung wird der Schuh prämiert, der gegenüber dem Vorgängermodell die sinnvollsten Verbesserungen erfahren hat.