

▶ **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

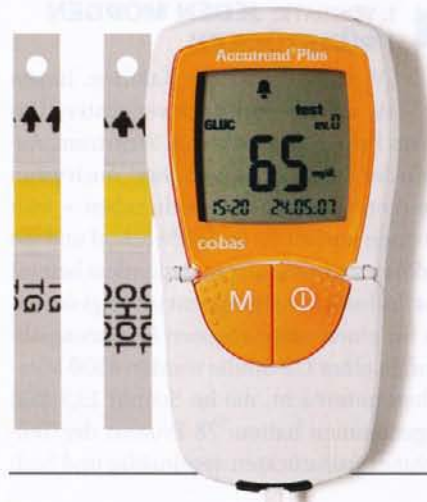
ANZIEHUNGSKRÄFTE

> 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



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 Laktatstestreifen (siehe Abbildung) im Gerät analysiert (Setpreis: 260 Euro). 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!

DER 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.