

RUNNERS

RUNNERS' WORLD

DAS GRÖSSTE LAUFMAGAZIN DER WELT

APRIL | 2009

BESSER ESSEN, BESSER LAUFEN

- SCHLANK, GESUND UND VOLLWERTIG ERNÄHRT – OHNE DIÄT! (S. 42)
- DIE IDEALE PORTIONSGRÖSSE VOR JEDEM LAUF
- DIE LIEBLINGSREZEPTE DER SPITZENATHLETEN

DIE ZWEITE CHANCE
5 Tipps für ein leichtes Lauf-Comeback: S. 20

DER PERFEKTE LAUSCHUH FÜR SIE
(und unsere 3 Favoriten)
TEST: 25 NEUE MODELLE



DER GROSSE PULSMESSER-GUIDE

6 Modelle, 9 Trainingstipps

DAS TAPER-GHEIMNIS

Die letzten Wochen vor dem Marathon

EXKLUSIV

REINER CALMUND: 30 KILO SIND GESCHAFFT, JETZT KOMMT DER HALBMARATHON

WAHLERGEBNIS
Die coolsten Marken für Läufer

MEIN ERSTES MAL
New-York-Marathon

SCHNELLER, BELLO!
Lauftraining für Hunde

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 €



MIT SYSTEM

Das System Jacket von Gore Running Wear ähnelt äußerlich zwar dem Vorgängermodell, doch im Detail gibt es etliche Unterschiede: So ist das Innenfutter je nach Wärmebedarf, Passgenauigkeit (Stretch), Ventilation und Atmungsaktivität in verschiedene Klimazonen unterteilt, in denen jeweils entsprechende Materialien auf das Gore-Tex-Laminat aufgebracht wurden. Besonders ansprechend ist das puristische Design.

EISERN AUFZEICHNEN Timex hat auf der Ispo die neue Ironman-Race-Trainer-Serie vorgestellt. Mit den neuen Pulsuhren können Läufer effizient ihr Training protokollieren: Dazu wird ein spezieller USB-Stick (optional) direkt an die Pulsuhr angeschlossen.



ENERGIESPARGER Der Schweizer Hersteller X-Socks hat auf der Ispo seine Speed-Metal-Energizer-Socken vorgestellt. Das Außenmaterial Xitanit soll eine kühlende Wirkung entfalten und wirkt gleichzeitig als Hitzeschild. Dazu wird durch integrierte Kanäle Feuchtigkeit vom Fuß weggeleitet. Die Kompression nimmt vom Knöchel bis zum Knie graduell zu.



RENNSOCKEN Für einen schnelleren Sauerstofftransport zu den Muskeln sorgen auch die Compression Race Socks des australischen Herstellers 2XU. Die Kompressionswirkung soll den Blutrückfluss zum Herzen unterstützen und hilft, die Muskeln zu stabilisieren und die Muskelvibrationen zu mindern. Die Fasern sind hitze- und feuchtigkeitsableitend.



Ispo-Highlights

DIE ISPO GILT ALS DIE WELTWEITE LEITMESSE FÜR SPORTARTIKEL: RUNNER'S WORLD HAT SICH AUF DIE SUCHE NACH DEM NEUESTEN LÄUFEREQUIPMENT UND DEN BESTEN INNOVATIONEN BEGEBEN

LEICHTGEWICHT Der englische Hersteller Innov8 hat sich auf Trailrunning-Produkte spezialisiert – vom Rucksack bis hin zu Schuhen für die unterschiedlichsten Bodenbeschaffenheiten. Auf der Ispo wurde jetzt der X-Talon 212 vorgestellt. Die Produktbezeichnung verrät schon das Gewicht: Bei US-Größe 9 wiegt der Trailschuh nämlich weniger als 220 Gramm. Später soll es ihn auch mit Membran geben.



WÄRMEZONE Der nächste Winter kann kommen mit dem Animagi-Jacket von The North Face (Foto: Damenversion). Für den Rumpfbereich wird wärmendes Prima-Loft-Material eingesetzt. Ärmel- und Schulterbereich sind aus atmungsaktivem Stretchgewebe.



GARMIN Forerunner 405

Elegant ans Ziel. Die Uhr als Trainingscomputer. Mit Puls- und Distanzmessung. Mit GPS-Navigation, innovativer Bedienung über den Touchring und mit funktionellem Design. Für drinnen, draußen und jeden Tag.

www.garmin.de

GARMIN™

KENNT IHRE POSITION. KENNT IHRE KONDITION.

