

LAUFEN BRINGT'S

# TOPFIT, GESUND & ZUFRIEDEN

**AUSPROBIERT**  
So schlägt sich ein  
Läufer beim Triathlon  
SEITE 24

**ABENTEUER**  
520 Kilometer  
zu Fuß durch  
die Wüste  
SEITE 42

**INTERVIEW**  
Tim Bendzko  
Laufen ist besser  
als Fußball  
SEITE 28

- > Im entscheidenden Moment in Bestform S. 36
- > Die perfekte Ausdauer-Ernährung S. 66
- > So laufen Sie dem Stress davon S. 80

# GEHEIME ZUTATEN!

5 Rezepte, die  
vor Verletzungen  
schützen

SEITE 84



## DER GROSSE LAUFSCHUHTEST

ALLE NEUEN MODELLE  
IM LABOR- & PRAXIS-CHECK

DEUTSCHLAND 4,50 €  
ÖSTERREICH 5,20 € • SCHWEIZ 8,50 SFR  
BENELUX 5,20 € • ITALIEN 5,90 €  
SPANIEN 5,90 € • PORTUGAL 5,90 €







## 150 VERANSTALTUNGEN IN DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH UND DER SCHWEIZ



**TORBOLE/ITA**  
**Garda-Marathon**  
18. Oktober, ab 9:30 Uhr  
[lakegardamarathon.com](http://lakegardamarathon.com)

Bereits zum neunten Mal wird am größten See Italiens der International Lake Garda Marathon durchgeführt. Die Strecke vom Startpunkt in Malcesine bis zum Ziel in Torbole führt zu großen Teilen direkt am See entlang. Am Rennsonntag werden drei Distanzen angeboten: der „Lake Garda Run“ (15 Kilometer – keine Wettbewerbsstrecke), der „Lake Garda Long Run“ (30 Kilometer) und der Marathon. Neu ist der „Torbole Night Run“, der am Samstag, dem 17. Oktober, in der Dämmerung stattfinden wird. Die Herausforderung dieses Wettbewerbs besteht neben dem Laufen im schwindenden Licht darin, sich den erheblichen Steigungen zu stellen, die zum Teil mit Metalltreppen versehen sind. Nach dem Start in Torbole führt der Panoramaweg „Capo Tempesta“ über 387 Stufen! Weiter führt die Strecke über das wunderschöne Tal Le Busatte, ab dort immer mit herrlichem Blick auf das Ziel: das hell erleuchtete Torbole. Insgesamt handelt es sich um eine Distanz von zwölf Kilometern. Ab Freitag wird an der Colonia Pavese das „Garda Super-sport Village“ mit Ausstellungsständen und Verköstigungen eröffnet, wo man sich am Samstagabend auch auf eine herrliche Pasta-Party freuen darf.

### DEUTSCHLAND

#### SA 3. OKTOBER

##### BAD RODACH/BY Medical Park Marathon

10:30 Uhr  
M, HM, Marathon-Staffel  
[www.initiative-rodachtal.de](http://www.initiative-rodachtal.de)

##### DORTMUND/NRW Phoenix Halbmarathon

11:00 Uhr, HM  
[www.sparkassen-phoenix-halbmarathon.de](http://www.sparkassen-phoenix-halbmarathon.de)

##### GEISELHÖRING/BY Labertal-Lauf

10:00 Uhr  
10 km, 5 km  
[www.lv-geiselhoering.de](http://www.lv-geiselhoering.de)

##### KARLSRUHE/BW Durlacher Turmberglauf

16:00 Uhr  
10 km  
[www.turmberglauf.de](http://www.turmberglauf.de)

##### KOBLENZ/RP Festungslauf

10:00 Uhr  
9,4 km  
[www.festungslauf-koblenz.de](http://www.festungslauf-koblenz.de)

##### MARIENHAGEN/HE Ortsstraßenlauf

12:00 Uhr

10 km, 3,5 km  
[www.tv-marienhagen.de](http://www.tv-marienhagen.de)

##### MEININGEN/TH Citylauf

11:00  
10 km, 5 km  
[www.psv-meiningen.de](http://www.psv-meiningen.de)

##### MUDAU/HE Odenwälder Herbstlauf

9:40 Uhr  
HM, 10 km, 5 km  
[www.odenwaelder-herbstlauf.de](http://www.odenwaelder-herbstlauf.de)

##### NÜRNBERG/BY Stadtlauf

13:30 Uhr  
HM, 10 km, 6 km

[www.sportscheck.com/event](http://www.sportscheck.com/event)

##### ÖSTRINGEN/BW Fitnesslauf

10:40 Uhr  
HM, 10 km, 5 km  
[www.fitnesslauf.fcöstringen.de](http://www.fitnesslauf.fcöstringen.de)

##### OFEN/NS Herbstlauf

15:30 Uhr  
10 km, 5 km  
[www.herbstlauf.de](http://www.herbstlauf.de)

##### OTTERNDORF/NS Gezeitenlauf

10:30 Uhr  
6-Stunden-Lauf  
[www.gezeitenlauf.de](http://www.gezeitenlauf.de)

##### PREROW/MV Nationalparklauf

10:00 Uhr  
HM, 10,5 km  
[www.nationalparklauf.de](http://www.nationalparklauf.de)

##### RODENBACH/HE Halbmarathon

11:15 Uhr  
HM, 5 km  
[www.ssc-hanau-rodenbach.de](http://www.ssc-hanau-rodenbach.de)

##### ROTHENBURG/BY Taubertal 100 Ultralauf

6:00 Uhr  
100 km, 70 km, 50 km  
[www.taubertal100.de](http://www.taubertal100.de)

### LEGENDE

BB = Brandenburg BE = Berlin BW = Baden-Württemberg BY = Bayern HB = Bremen HE = Hessen HH = Hamburg MV = Mecklenburg-Vorpommern  
NRW = Nordrhein-Westfalen NS = Niedersachsen RP = Rheinland-Pfalz SA = Sachsen-Anhalt SH = Schleswig-Holstein SL = Saarland SN = Sachsen TH = Thüringen