

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

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

DORTMUND/NRW Phoenix Halbmarathon

11:00 Uhr, HM
www.sparkassen-phoenix-halbmarathon.de

GEISELHÖRING/BY Labertal-Lauf

10:00 Uhr
10 km, 5 km
www.lv-geiselhoering.de

KARLSRUHE/BW Durlacher Turmberglauf

16:00 Uhr
10 km
www.turmberglauf.de

KOBLENZ/RP Festungslauf

10:00 Uhr
9,4 km
www.festungslauf-koblenz.de

MARIENHAGEN/HE Ortsstraßenlauf

12:00 Uhr

10 km, 3,5 km
www.tv-marienhagen.de

MEININGEN/TH Citylauf

11:00
10 km, 5 km
www.psv-meiningen.de

MUDAU/HE Odenwälder Herbstlauf

9:40 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.odenwaelder-herbstlauf.de

NÜRNBERG/BY Stadtlauf

13:30 Uhr
HM, 10 km, 6 km

www.sportscheck.com/event

ÖSTRINGEN/BW Fitnesslauf

10:40 Uhr
HM, 10 km, 5 km
www.fitnesslauf.fcöstringen.de

OFEN/NS Herbstlauf

15:30 Uhr
10 km, 5 km
www.herbstlauf.de

OTTERNDORF/NS Gezeitenlauf

10:30 Uhr
6-Stunden-Lauf
www.gezeitenlauf.de

PREROW/MV Nationalparklauf

10:00 Uhr
HM, 10,5 km
www.nationalparklauf.de

RODENBACH/HE Halbmarathon

11:15 Uhr
HM, 5 km
www.ssc-hanau-rodenbach.de

ROTHENBURG/BY Taubertal 100 Ultralauf

6:00 Uhr
100 km, 70 km, 50 km
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