





#### DAS BESTE TEST-TEAM

### Wir sind uns wirklich für nichts zu schade

Muss man denn wirklich alles selber machen? Im besten Falle ia. So lautet zumindest die Devise unserer Redaktion. Wir möchten die neuesten Laufschuhe vorstellen? Dann ab in die Schuhe und Kilometer geschrubbt. Wir wollen die neuesten Regenjacken vorstellen? Dann an mit den Jacken und Gießkanne in die Hand ... Letzteres ist tatsächlich geschehen, wie ihr auf dem Foto mit den Kolleginnen Pia Lübeck und Britta Ost (an der Gießkanne) sowie dem Kollegen Henning Lenertz sehen könnt. Den kompletten Test lest ihr dieses Mal aber nicht im Heft, sondern auf unserer Webseite runnersworld.de. Denn neben diesem Magazin bespielen wir auch täglich eine Internetseite mit allen Themen rund ums Laufen.

## Laufen ist unser Leben

Dieses Magazin wird von Läuferinnen und Läufern für Läuferinnen und Läufer gemacht. Wir lieben das Laufen und möchten, dass das Heft eine Plattform für alle ist, denen es genauso geht. Wir freuen uns über jede Anregung, wie wir es noch besser machen können.

Schreib uns: leserservice@runnersworld.de



Das ewige Streitthema "Laufbandtraining"

Die Diskussion über Sinn und Unsinn von Laufbandtraining ist so alt wie das Laufband selbst. Unser Kollege Jeff Dengate, Chefredakteur der US-Ausgabe unseres Magazins, hat das Laufbandtraining eigentlich immer gehasst, bis er eines Tages... ach, lies es einfach selbst ab Seite 30. Da findest du auch sonst alles, was man zum Laufbandtraining wissen sollte und außerdem die Meinung vieler anderer Leserinnen und Leser zum Training auf dem Band.

## Ja, ist denn schon wieder Weihnachten?

Im Dezember haben wir wieder ein ganz besonderes Highlight für euch! Freut euch auf unseren beliebten RUNNER'S WORLD-Adventskalender. Ab dem 1. Dezember werden sich hinter 24 Online-Türchen auf runnersworld.de tolle Gewinne rund ums Laufen verbergen. Unsere Kollegin Ela Gehrmann hat sich auch dieses Jahr wieder richtig ins Zeug gelegt und exklusive Preise von uns und unseren Partnern



sowie viele Überraschungen, die eure Laufmotivation ordentlich pushen, zusammengeholt. Zum Erstverkaufstag dieses Heftes (11. November) heißt es ein wenig geduldig sein – aber Vorfreude ist ja bekanntlich die schönste Freude!



#### **NEUE RUBRIK**

## Der Mann weiß, worüber er schreibt

Wir haben in diesem Heft einiges neu gemacht. Unter anderem haben wir eine neue Rubrik geschaffen, sie nennt sich "Von den Stars lernen". Kein Geringerer als der Topläufer Max Thorwirth wird sie betreuen. Er nimmt dort monatlich das Training anderer Eliteläuferinnen und -läufer unter die Lupe und zeigt, was wir uns davon abschauen können. In der ersten Folge hat er Mittelstrecken-Star Robert Farken über die Schulter geschaut (siehe S. 85).

4 RUNNERSWORLD.DE • 12/2025 FOTOS: DPA, PRIVAT (3)

# RUNNER'S WORLD CAMP



### FRÜHJAHRS-CAMPS 2026

14.02 - 21.02.

21.02 - 28.02.

01.03 - 09.03.\*

**ALGARVE, PORTUGAL** 

#### DEIN LAUFABENTEUER 2026 AN DEN SCHÖNSTEN LOCATIONS PORTUGALS

- > Training für Einsteiger, Fortgeschrittene und Top-Ambitionierte
- > Individuelle Trainingsberatung, laufspezifische Workshops und Vorträge
- > Vielseitige Trainingsmethoden für mehr Spaß und Effektivität
- > Unterbringung im 4\*\*\*\*-Hotel mit traumhaften Trainingsbedingungen
- Mit RUNNER'S WORLD-Coach Sonja von Opel und der RUNNER'S WORLD-Redaktion



runnersworld.de/ camps-reisen

# INHALT 12/25

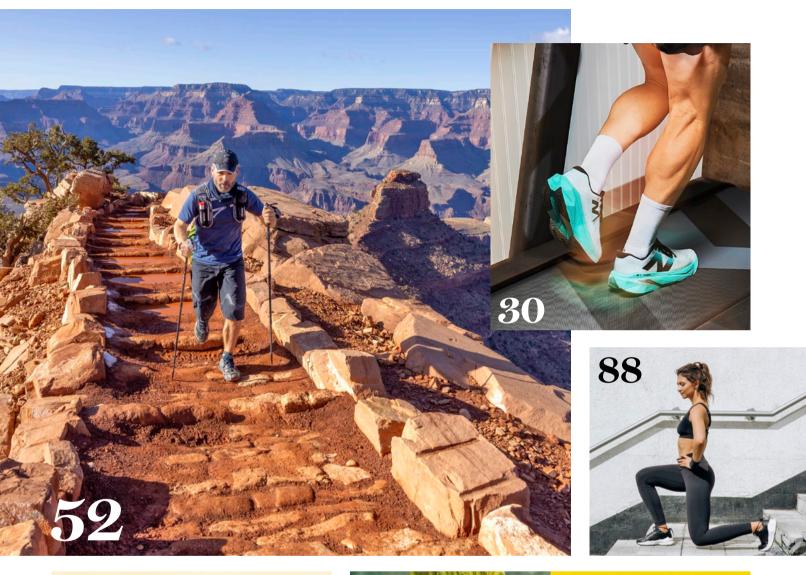












FOTO (TITEL UND ABO-COVER): DANIEL GEIGER LÄUFERIN: VANESSA MIKITENKO

#### **WARM-UP**

- **10 Training** Erst Drop-Sets bringen Effizienz in das Krafttraining
- **12 Gesundheit** Barfußschuhe sollte man nicht unterschätzen
- **14 Ernährung** Verbrennst du mehr Carbs in Kälte oder Hitze?
- **16 Equipment** Der Laufschuh New Balance Fresh Foam X 1080 v14
- **18 Ein Lauf mit** Lena Haushofer, Exhibition Director der ISPO

#### **FEATURES**

#### 20 Den Erfolg geerbt

Das Rekord-Gen scheint bei manchen in der Familie zu liegen. Wir haben erfolgreiche Kinder-Eltern-Laufpaare getroffen

#### 30 Alles zum Laufband

Alle Vorteile (und Nachteile) des Laufbandtrainings – und worauf du dabei achten solltest. Mit Laufbandtests und Trainingsplan

#### 42 12 Immunbooster

Diese 12 Lebensmittel liefern genau die Nährstoffe, die unser Körper braucht, um seine Abwehrzellen zu aktivieren

#### 46 Laufen als Identität

Was wir regelmäßig tun, schreibt uns Eigenschaften zu. So auch das Laufen. Es kreiert eine neue Identität, ob wir das wollen oder nicht

#### 52 Ab in die Tiefe

Die Herausforderung, den Grand Canyon hin und zurück zu durchqueren, ist nichts für Zartbesaitete. Unser Kollege nahm es mit dem "großen roten Graben" auf

#### 60 Nicht blenden lassen

Der Autor hat sich durch die zweifelhaftesten Ratschläge in den sozialen Medien gelesen, um bei einem alten Mann zu finden, was den Laufstil wirklich verbessert

#### **COMMUNITY**

- 72 Ich bin ein Läufer Udo Mainz bringt in der Single "Immer weiter" Laufen und Musik zusammen
- 74 Running Heroes Wahre Helden
- 75 Baumann Dorflauf, die 12.
- 76 Mein schönstes Erlebnis Leser Michael Becker war beim Sydney-Marathon
- **78 Mixed Zone** Neuigkeiten aus der weiten Welt des Laufens
- 80 Lesertest Der Laufschuh Mizuno Neo Zen

#### **COACH**

- 82 **Training** Laufen im Winter: die besten Trainingspläne für die kalte Jahreszeit Home Gym: 7 leichte Übungen zum Aufwärmen drinnen (vor dem Lauf draußen)
- 88 **Gesundheit** Was Sporthypnose wirklich leisten kann "Frag Debbie": Antworten vom Lauf-Ass auf Leserfragen zu Gesundheit, Training & Ernährung
- 92 Ernährung Butternut-Kürbis: 4 leckere, nahrhafte Rezepte • Eiweiß ist wichtig für Leistung und Regeneration: Wann sollte man es nehmen und wie viel?

#### RUBRIKEN

- 04 Editorial
- 96 Leserforum, Impressum
- **98 Ausprobiert** Wie fühlt es sich an... ohne Socken zu laufen?









## WARM-UP 12/25



8 RUNNERSWORLD.DE • 12/2025 FOTO: JACQUES MARAIS





### Lass es krachen

Drop-Sets bringen Abwechslung, Intensität und Effizienz in dein Training

Drop-Sets sind eine Form des Krafttrainings, bei der du bis zum Muskelversagen trainierst, während du nach und nach weniger Gewicht verwendest. Sie sind zeiteffizient – sie benötigen 33 % bis 50 % weniger Gesamtzeit als Standardsätze – und sind hervorragend für den Muskelaufbau (da du so lange trainierst, bis keine Wiederholung mehr möglich ist). Bau sie als Abwechslung in dein Kraft- und Konditionstraining ein. So könnte ein Drop-Set für Kniebeugen mit der Langhantel aussehen:

60 kg bis zum Muskelversagen

(Minimale Pause)

40 kg bis zum Muskelversagen

(Minimale Pause)

20 kg bis zum Muskelversagen

1-3%

Das ist der Unterschied in der Ultralauf-Leistung zwischen Männern und Frauen, wenn sie in vergleichbarer Anzahl antreten\*.

## Schließ dich dem Widerstand an

Möchtest du deine 5-km-Bestzeit verbessern? Eine neue Studie\* legt nahe, dass Krafttraining der Schlüssel sein könnte, um schneller zu laufen. Wer vier Wochen lang regelmäßig Kraftübungen machte, verbesserte seine 5-km-Zeit um 1,6 bis 1,7 %. Spare dir also ein paar Sekunden bei deinen Läufen z. B. mit diesen zwei Kraftübungen ... Versuche, von jeder Übung 3 Sätze mit jeweils 6 bis 12 Wiederholungen zu machen.



Step-up (Aufsteiger): Stell dich hin, eventuell auch mit Kurzhanteln in den Händen. Die Handflächen zeigen zum Körper. Setze deinen rechten Fuß auf eine Erhöhung und drücke dich nach oben, bis auch dein linker Oberschenkel in der Waagerechten steht. Wiederhole das Ganze mehrfach.



Ausfallschritt (Lunge): Stell dich aufrecht hin, in jeder Hand eine Kurzhantel. Mache einen großen Schritt nach vorne. Senke dich ab, bis dein hinteres Knie knapp über dem Boden schwebt. Drücke dich mit der vorderen Ferse zurück und richte dich auf. Wiederhole das Ganze mehrfach.