

INHALTSVERZEICHNIS



TITELFOTO: Rainer Zola



40 Bei Nacht und Nebel

CHRISTIAN SCHUR



48 Vorsicht bei Viruserkrankungen

KLEMENS WAHL



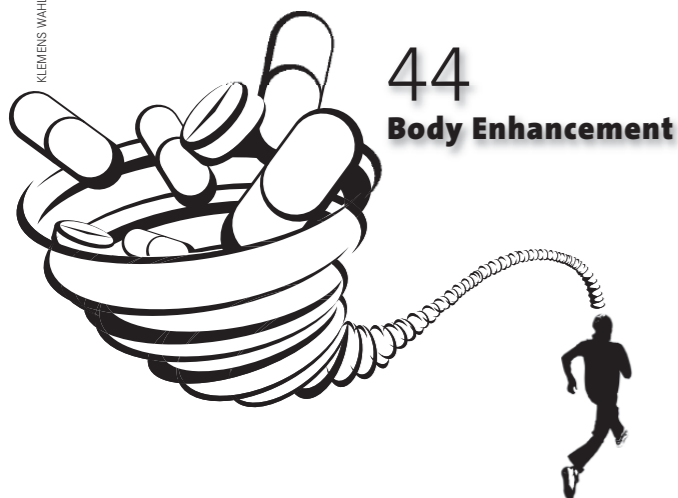
58 10 elementare Trainingstipps

NEW BALANCE



62 Grundlagen der Sportlerernährung

KLEMENS WAHL



44 Body Enhancement

KLEMENS WAHL



42 Den guten Vorsätzen treu bleiben

KLEMENS WAHL



66 Erfolgsfaktor Schlaf

TERRORKIND - PHOTOBASE.COM



88 Grand Raid auf Réunion

JEAN-PIERRE SURY - GETTY IMAGES

WARM UP

- 4 Editorial
- 6 Inhaltsverzeichnis
- 8 Fotos des Monats Auf dem Weg nach Westen
- 10 News Neuigkeiten aus aller Welt
- 22 Mission Mami Teil 4: Am Ball bleiben
- 24 Andys Anekdotchen Dönerstraße
- 26 Aus der Szene Alles im Grünen
- 30 Jans 2 Seiten 50 Kilometer im Spielzimmer

RATGEBER

- 32 Produkt-News
Raidlight Laufrock · Oatsnack Oatmeal · Asics GEL-Volt 33 · X-Nutrio Hypotonic Fuel
- 34 Reingeschaut **NEUE RUBRIK**
Olympia 1936 · Der Marathon-Coach · Mockis neue Seite · Marathon Mord
- 36 Medizin · Ernährung · Lifestyle
Wissenswertes kurz notiert
- 37 Rezepte
Kürbis auf grünen Bandnudeln · Winterliches Pflaumenstriezel
- 40 Bei Nacht und Nebel
Eine Hommage an das Laufen in der dunklen Jahreszeit
- 42 Den guten (Lauf-)Vorsätzen treu bleiben
So besiegen Sie Couchdämon und inneren Schweinehund
- 44 Expertengespräch über Body Enhancement
Doping, Medikamentenmissbrauch, künstliche Leistungssteigerung
- 48 Vorsicht vor Viruserkrankungen
Gefahren für Sportler in der Übergangszeit
- 50 Gänsehaut ade
Die heißen Tricks der Sportartikelindustrie gegen Kälte
- 52 Lauf-ABC **KURZSERIE**
Teil 2: Auf dem Weg zum Ästheten

TITELSTORY

- 56 Erfolgreich durchs Laufjahr 2012
Titelstory im Überblick
- 58 10 elementare Trainingstipps
So bleiben Sie gesund und erreichen Ihre Ziele
- 62 Das Ganze ist mehr als die Summe seiner Teile
Grundlagen der Sportlerernährung
- 66 Erfolgsfaktor Schlaf
Mythen, neueste Erkenntnisse und Strategien
- 68 In der Ruhe liegt die Kraft
Regeneration ist ein Teil des Trainings
- 70 Trainingslehre einmal qualitativ betrachtet
Neue Aspekte beachten
- 72 Nicht nur für die ganz Schnellen
Lightweight-Trainer im Praxistest
- 76 Das hat noch gefehlt
Achim Achilles' Beitrag zur Titelstory

REPORTAGE

- 84 Fokus auf das Wesentliche
Dublin Marathon 2011 mal anders
- 88 Die Diagonale der Verrückten
Grand Raid auf Réunion
- 92 Adventmarathon unter Palmen
Eine Laufreise zum Traditionsmarathon in Honolulu

COOL DOWN

- 95 Schon gelaufen
Laufreportagen in Kurzform
- 97 Noch zu laufen
Laufveranstaltungen in der Vorschau
- 98 Vorschau, Impressum



In dieser Ausgabe können Sie gewinnen:

- 1 RUNNING-Laufshirt [Seite 10]
- 1 Startplatz beim 7. ING Europe-Marathon Luxemburg mit Übernachtung [Seite 11]
- 2 Paar Laufschuhe Pure Project von Brooks [Seite 15]
- 5 Gutscheine von MySports Underwear [Seite 18]
- 1 Team-Startplatz zum Runners Point Staffellauf mit Übernachtung [Seite 20]