

INHALTSVERZEICHNIS



TITELFOTO: H+P Publicis GmbH



32 In der Heimat von Edison Peña



52 Marktübersicht Near-Water-Produkte



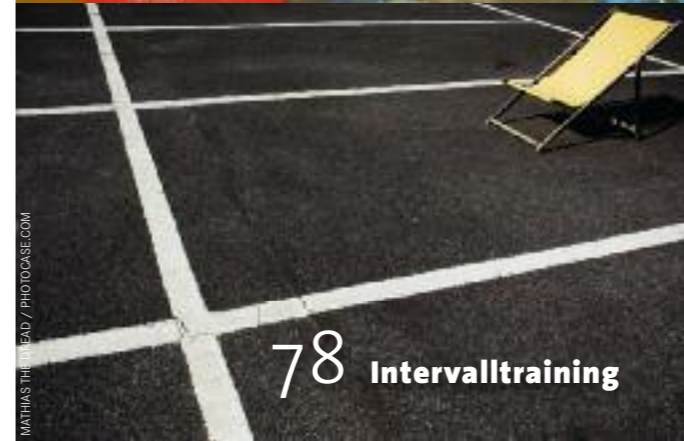
56 Tofu der asiatische Alleskönner



68 Auf der Suche nach der neuen Laufstrecke



72 Außergewöhnliche Laufevents



78 Intervalltraining



80 Perspektivenwechsel



94 Limassol Marathon

WARM UP

- 3 Editorial
- 4 Inhaltsverzeichnis
- 6 Fotos des Monats Beim ersten Mal gleich Siebter - Blühende Zeiten - Zum Kleid gestöckelt
- 12 News Neuigkeiten aus aller Welt
- 32 Aus der Szene In der Heimat von Edison Peña
- 34 Jans 2 Seiten Düsseldorf soll es sein
- 36 Lebensläufe Die Serie darf nicht reißen - 28th Athens Classic Marathon
- 38 Andys Anekdotchen Abflug

RATGEBER

- 40 Leser fragen – Experten antworten Schlaganfallrisiko
- 42 Bücher-Tipps Rückerts kleine Gelenkschule - Klüger laufen - Mit aller Kraft
- 43 Produkt-News Aktiv3 Isoton-Energiedrink - Ilon Protect-Salbe
- 44 **RUNNING-Kids** Siggis Läufe und Lacher
- 46 **Gesundheit** Neues aus der Wissenschaft
- 47 **Rezepte** Süßkartoffel-Püree mit Spiegelei - Frühlingsfrischer Brokkoli-Salat
- 52 **Marktübersicht Near-Water-Produkte** Getränke nah am Wasser
- 56 **Tofu – der asiatische Alleskönner** Von den Chinesen kopiert
- 58 **Das RUNNING-Quiz** Wie gut kennen Sie sich im Laufsport aus
- 62 **Laufschuh-Studien** Kurz mal getestet
- 66 **Firmenportrait** Dextro Energy GmbH & Co. KG
- 68 **Auf der Suche nach der neuen Laufstrecke** Der Weg ist das Ziel

TITELSTORY

- 70 **Einfach mal ausprobieren** Titelstory im Überblick
- 72 **Außergewöhnliche Laufevents** Crazy-Runs – ein extravaganter Spaß
- 74 **Die Superkompensation** Ein Modell in der Kritik
- 76 **So geht es zu den Top-Events** Ich war noch niemals in ...
- 78 **Intervalltraining** Raus aus der Komfortzone
- 80 **Perspektivenwechsel** Helfende Hände für flinke Füße
- 82 **Was sagt Achim** Achim Achilles' Beitrag zum Titelthema

REPORTAGE

- 84 **Weil Du glücklicher bist** Das Geheimnis siegender Mütter
- 88 **Von Chinesen, Baumann-Bezwingern und Joschka Fischer** Im Gespräch mit Wolfram Götz
- 92 **Winterlaufserie** Tatort gesucht
- 94 **Limassol Marathon** Saisonstart nach Maß
- 96 **Saisonbeginn auf Malta** Marathon 2011

COOL DOWN

- 98 **Schon gelaufen** Laufreportagen in Kurzform
- 101 **Noch zu laufen** Laufveranstaltungen in der Vorschau
- 102 **Termine, Termine, Termine** Laufveranstaltungen vom 22.04.2011 bis 29.05.2011
- 104 **Kolumne von Stéphane Franke** Innovativ kommt weiter
- 106 **Vorschau, Impressum**

In dieser Ausgabe können Sie gewinnen:

- 2 Marathonwochenenden in Basel [Seite 12]
- 1 Laufpatenschaft mit Waldemar Cierpinski [Seite 14]
- 3 Energie-Pakete von Amsport [Seite 16]
- 5 Startplätze bei „Laufen aber härter“ [Seite 18]
- 6 Paar Nimbletoes [Seite 22]
- 1 Laufwochenende für 2 Personen in Damp [Seite 24]
- 2 Race-Outfits von Scott [Seite 28]
- 5 Monatspackungen von Orthomol Sport [Seite 30]