

INHALTSVERZEICHNIS

WARM UP

- 3 Editorial**
- 4 Inhaltsverzeichnis**
- 6 Fotos des Monats**
Im Kollektiv bergauf - Zwischenstopp am Gipfel - Downhill in einsamer Natur
- 12 News** Neuigkeiten aus aller Welt
- 16 Amuse-Gueule:**
Mein Boss ist Haile Gebrselassie
- 24 Who is who?**
Das RUNNING-Läufer-Quiz
- 25 Louie, die Großstadtgazelle**
Elitesportart.de
- 26 RUNNING-Kids**
Neues von Siggie
- 28 Lebensläufe**
Du kriegst mich nicht – und mich auch nicht!
- 30 Arnes Anstoß**
Der etwas andere Adventskalender
- 32 Querdenker**
Der Sommersportler wird im Winter gemacht – Teil 2



In dieser Ausgabe können Sie mitmachen und gewinnen:

- 12** 1 Körperpflege-Set von Rituals
- 13** 3 Usain Bolt-Outfits und -BDs
- 24** 1 RUNNING – Das Laufmagazin Probeabo

42
RATGEBER
Winter-Laufjacken im Test



46
RATGEBER
Winter-Laufschuhe im Test



RATGEBER

- 34 Produkt-News**
Eaglecreek · Gore · New Balance · Region Mugs · Thule · TomTom · Truetape · Xenofit
- 36 Reingeschaut**
Run the world · I run with the power of 1000 horses · I am Bolt · Laufplaner 2017
- 38 Medizin · Ernährung · Lifestyle**
Wissenswertes kurz notiert
- 39 Rezepte**
Leinsamen cracker · Apfelbrot mit Rosinen
- 42 Mit der Wohlfühltemperatur unterwegs**
Winter-Laufjacken im Test
- 46 Der Schnee kann kommen!**
Winter-Laufschuhe im Test
- 50 It started in the 80s**
Musik auf die Ohren
- 54 Trainings-Tools**
Hilfsmittel für das Lauftraining
- 58 Trainings-Apps**
Motivator, Gefühlskiller oder gar Gesundheitsrisiko?
- 62 Mission Impossible**
Mein sehr guter Bekannter – Freundschaft experimentell
- 64 Auf dem Weg zum Marathon**
The Final Countdown
- 68 Aua!**
Umknicken ist keine Bagatelle
- 72 Die Sportsprechstun.de**
Gesundheitsförderung und Prävention



54
RATGEBER
Trainings-Tools



74
TITELSTORY
Marathon

TITELSTORY

- 74 Marathon** – Die Übersicht
- 76 Die internationale Marathon-Bilanz 2016** Marathon-Weltrekord in Gefahr
- 98 Die nationale Marathon-Bilanz** Das Olympia-Jahr

TITELSTORY

DIE TERMINE FÜR 2017

- 84 International**
- 92 Europa**
- 96 Inselmarathons**
- 106 Deutschland**
- 118 Landschaftsmarathons**
- 122 Schweiz**
- 126 Österreich**
- 130 Bergläufe**
- 138 Luxemburg**
- 142 Kurioses und Neues**

TITELSTORY

REPORTAGEN

- 86 Zehntausend Drachen und die Winter Warriors** – Snow Run in China
- 110 Ein Prost auf ...** Finisher des Berlin-Marathons stoßen an auf ...
- 112 Süße 42 Kilometer** Diabetiker beim Berlin-Marathon
- 132 Renn in den Himmel!** SkyRace 2016



98
TITELSTORY
Die nationale Marathon-Bilanz 2016



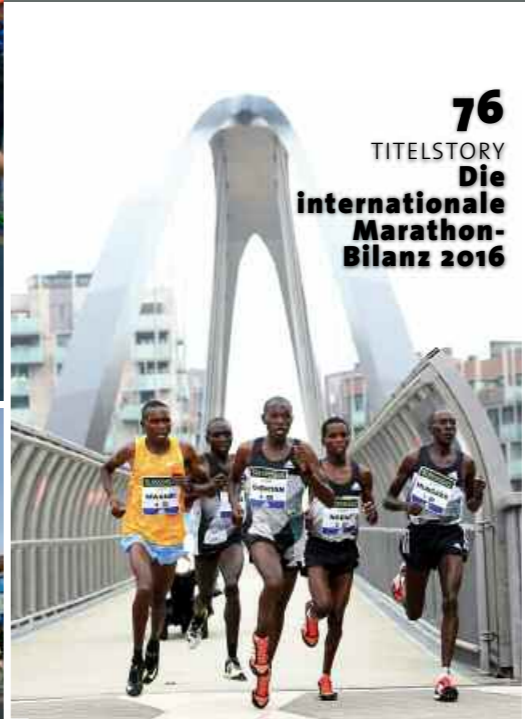
58
RATGEBER
Trainings-Apps



68
RATGEBER
Umknicken ist keine Bagatelle



152
REPORTAGE
Vietnam Mountain Marathon



76
TITELSTORY
Die internationale Marathon-Bilanz 2016

REPORTAGEN

- 144 Der Engadiner**
Das Alternativprogramm
- 148 Unvorstellbares wagen**
Im Gespräch mit Extremsport-Pionier Wolfgang Kulow
- 152 Mit Hunden und Wasserbüffeln durch den Dschungel**
Vietnam Mountain Marathon
- 156 Wahnsinn oder Wunderkinder?**
Wenn Kids schier unglaublich sportlich sind
- 160 Nachgerannt**
Laufpause mit Thomas Berthold
- 162 Das Beste kommt zum und am Schluss**
Lisa Jackson

COOL DOWN

- 164 Schon gelaufen**
Laufreportagen in Kurzform
- 165 Impressum**
- 167 Noch zu laufen**
Laufveranstaltungen in der Vorschau
- 168 Achim Achilles**
Das hat noch gefehlt
- 170 Vorschau**
Das lesen Sie in der nächsten Ausgabe



144
REPORTAGE
Der Engadiner



Foto: Asics
Foto-Tuning: Thomas Marx

FOTOS: RALF GRANER · ROLAND STEINHARDT · VIBRAM · STANDARD CHARTERED DUBAI MARATHON · SILAS STEIN (3) · MATTEO BAZZI · DAVID LLOYD · SWISS-IMAGE.CH