

# RUNNER'S **RUNNER'S** WORLD

## STARTEN SIE JETZT DURCH!

- ✓ **Besser regenerieren:**  
So holen Sie Luft für neue Ziele
- ✓ **Besser trainieren:**  
So wird Ihr Krafttraining noch effektiver



### NUDEL-REZEPTE

Diese drei Pasta-Gerichte schaffen es aufs Podium

S. 92

### **BEWIESEN: DARUM LEBEN LÄUFER LÄNGER**

S. 88

### WIE LANGE HALTEN LAUFSCHUHE WIRKLICH?

S. 38

### MARATHON-SPECIAL **42,195**

- Das neue Konzept fürs Marathontraining
- Die 85 Top-Marathons im In- und Ausland

S. 56

### **DIE ZWEITE REIHE**

Läufer wie Martin Müller sind keine Profis, trainieren aber genauso hart. Was treibt sie an?

S. 24



**Schnelle flache Strecke**  
**Top-Stimmung + Motivation**

**» 6. April 2025**

**Marathon » Staffel » Halbmarathon » 10 km Lauf**



**ERSTLING**

**Marathon-Debüt? Auf geht's!**  
**Support, Begleitung + Sonderapplaus**



**marathon-hannover.de**

**5€\***

**Jetzt anmelden!**

**\*Rabatt für ADAC-Mitglieder**

**AMATEUR-LEISTUNGSSPORT**  
**Geschichten aus der zweiten Reihe**

► Eine Geschichte über die „Zweite Reihe“ wollten wir schon lange machen. Endlich haben wir es angepackt und Läuferinnen und Läufer porträtiert, die regional ganz vorn mitlaufen, es vielleicht zu nationalen Meisterschaften schaffen, aber bei den großen Rennen nicht gewinnen – und von ihrem Sport auch niemals leben können. Was treibt sie an, neben der Arbeit fast ebenso viel und hart zu trainieren wie die Profis? Unser Redakteur **Henning Lenertz** (mit Mütze) betreut im Nebenjob als Vereinstrainer bei Hamburg Running eine Gruppe solcher Athleten und stellt ab Seite 24 drei von ihnen vor.



**LAUFEN  
 IST UNSER  
 LEBEN**

Dieses Magazin wird von Läufern für 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. Schreiben Sie uns: [leserservice@runnersworld.de](mailto:leserservice@runnersworld.de)



**STARKER TYP**  
**Wenn der Vater mit dem Sohn**

► **Nico Airone** arbeitet eigentlich als Fitness Director bei unseren Kollegen von MEN'S HEALTH. Er ist ein echter Experte für Krafttraining und Biohacking. Schon immer ist er aber auch ein begeisterter Läufer. Für unsere Rubrik „Ausprobiert“ hat sich Nico mit seinem Sohn Milo an ein Hindernisrennen gewagt. Er wollte wissen, wie das so ist, mit dem Filius gemeinsam bei einem Wettkampf mitzumachen (S. 106).

**MATERIALKUNDE**  
**Wann ist es Zeit, Laufschuhe zu entsorgen?**

► Es gibt für Läufer kaum ein aufregenderes Materialthema als ihre Schuhe. **Kieran Alger** kennt sich damit bestens aus: Er ist Mitbegründer von „The Run Testers“, einem Youtube-Kanal für Lauf-Equipment-Reviews, und dazu begeisterter Marathon- und Ultraläufer. Für uns hat er sich aktuell mit der viel diskutierten Frage auseinandergesetzt: „Wie lange halten Laufschuhe?“ Spannend, was er herausfand (S. 38).



**LIVESTREAM STATT TV**  
**Die Zukunft der Sportübertragung?**

► Das lineare Fernsehen bekommt nun auch bei den Marathon-Übertragungen Konkurrenz. Livestreams sind die zeitgemäßere, da auch kostengünstigere Übertragungsform. Unsere Kollegen **Urs Weber** (2. v. l.) und **Martin Grüning** (r.) haben zuletzt den Livestream des Marathons in Frankfurt kommentiert. Unterstützung bekamen sie von Topläuferin **Claudia Dreher** (2. v. r.) und Laufcoachin **Sonja von Opel** (l.).



**RUNNER'S WORLD gibt es auch zum Hören!** In unserem Podcast ([runnersworld.de/podcast](https://runnersworld.de/podcast)) besprechen wir zweiwöchentlich aktuelle Themen aus der Laufwelt. Und im digitalen Audiokiosk [ahearo.com](https://ahearo.com) finden Sie Ihre Lieblingsartikel aus der RUNNER'S WORLD im Audioformat.

# INHALT 01/25

## WARM-UP

- 8 **Training** Resilienz heißt der neue Schlüssel zum Marathonerfolg
- 10 **Gesundheit** Die 8 häufigsten Ursachen für Schmerzen im Knie – und was Sie dagegen tun können
- 12 **Ernährung** Ernährungstipps von Influencern können junge Leute zu gesünderem Essen bewegen
- 14 **Equipment** Produkt des Monats: Laufschuh Brooks Adrenaline GTS

## FEATURES

### 24 Die zweite Reihe

Diese Athleten kämpfen bei großen Rennen nicht um den Sieg, sondern „nur“ um Platz 5 oder 15, dabei investieren sie fast genauso viel in den Sport wie die Profis. Wir fragen drei Läufer aus der sogenannten „zweiten Reihe“, warum sie das tun

### 32 Das effizienteste Krafttraining

Langsam ausgeführte Bewegungen erhöhen beim Krafttraining die Effizienz, verbessern die Koordination des Bewegungsablaufs und schützen vor Verletzungen. Wir zeigen, wie Sie mit verändertem Timing spürbare Leistungssteigerungen erzielen

### 38 Wie lange halten Laufschuhe?

Verringern sich mit zunehmendem Alter Agilität und Responsivität der Mittelsohle? Gibt es einen Punkt, an dem die Dämpfungsleistung so stark nachlässt, dass dadurch das Verletzungsrisiko steil ansteigt? Was die Experten dazu sagen

### 46 Dodo Trail: Urwald, Berge, Traumstrände

Immer mehr Outdoor-Enthusiasten entdecken die Naturschönheiten der Insel Mauritius im Indischen Ozean. Seit 13 Jahren gibt es dort den Dodo Trail, ein einzigartig spektakuläres Trailrennen, an dem unser Autor schon mehrfach teilnahm



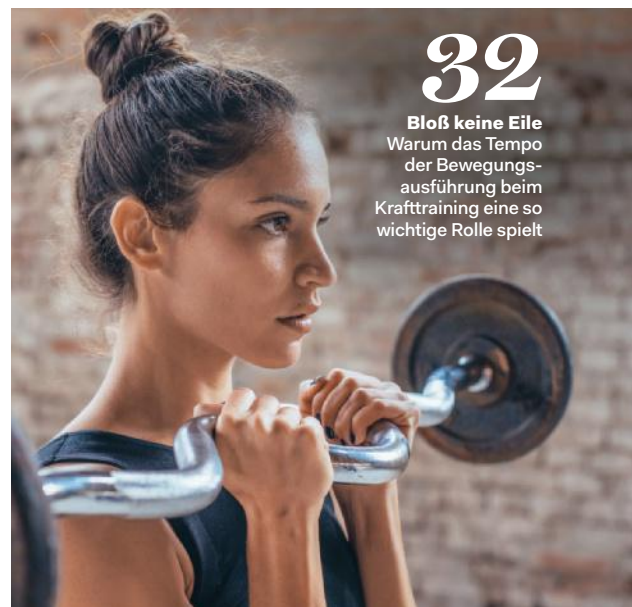
## 24

**Trainieren wie die Profis**  
Läufer wie Jan (vorn) und Martin (3. v. l.) gehören regional zur Spitze, aber nicht national. Was haben sie dann vom intensiven Training? Kollege Henning (ganz rechts) ist ihr Coach und stellt sie uns vor



## 80

**Wie abhängig sind Sie von Ihrer Laufuhr?**  
Müssen wir wirklich jeden unserer Läufe per GPS aufzeichnen? Wie hilfreich und wie verlässlich sind die Daten? Das war die Frage des Monats an unsere Leser



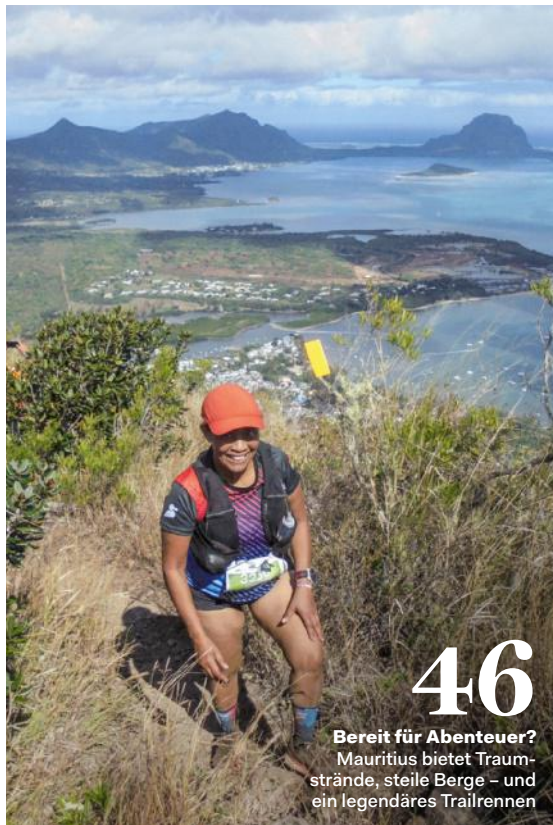
## 32

**Bloß keine Eile**  
Warum das Tempo der Bewegungsausführung beim Krafttraining eine so wichtige Rolle spielt

**Wann sollte man seine Schuhe entsorgen?**  
Halten Laufschuhe wirklich nur ein paar Monate – und woran erkennt man, dass es Zeit für neue ist?



FOTO (TITEL UND ABO-COVER):  
DMITRIJ LETSCHUK  
LÄUFER: MARTIN MÜLLER



# 46

**Bereit für Abenteuer?**  
Mauritius bietet Traumstrände, steile Berge – und ein legendäres Trailrennen

## 56 **Großes Marathon-Special 2025**

Worauf kommt es in der Marathonvorbereitung wirklich an? Welche Einheiten bringen am meisten, wie baut man das Training auf? Unsere Expertin hat die neuesten Erkenntnisse zusammengetragen.  
**Plus:** 85 Top-Marathons weltweit

## COACH

- 84 Training** Regenerationspläne für die Ruhepause nach der Saison
- 88 Gesundheit** Eine neue Studie beweist: Läufer leben länger • „Frag Debbie!“: Antworten vom Lauf-Ass auf Leserfragen zu Training, Gesundheit und Ernährung
- 92 Ernährung** Peppen Sie Ihre Pasta auf: Nudeln, ungewöhnlich lecker
- 94 Equipment** Unsere 7 Lieblingsprodukte des Monats • Weber will's wissen • Lesertest: Bauerfeind Sports Compression Sleeves

## ZIELLINIE

- 100 Mixed Zone** Internationale Meldungen aus der Welt des Laufens
- 103 Grünings Rückblick** Unglaublich: Die erste Frau ist den Marathon unter 2:10 Stunden gelaufen!

## RUBRIKEN

- 16 Ein Lauf mit...** dem Schauspieler Johannes Heinrichs
- 18 Ich bin eine Läuferin** Katja Michalek nutzt das Laufen als Resilienztraining
- 20 Running Heroes** Wahre Helden
- 22 Mein schönstes Erlebnis** Revel Rock Marathon
- 80 Tacheles** Uhr-Vertrauen?
- 82 Baumann** Mondfängerlauf Kuppingen: So müssen Dorfläufe sein!
- 104 Leserforum, Impressum**
- 106 Ausprobiert** Eine Wettkampfteilnahme mit dem kleinen Sohn



# 92

**Pasta für Feinschmecker**  
Diese Pasta-Gerichte gehören für uns ganz oben aufs Treppchen des guten Geschmacks



# 56

**Marathon-Special**  
24 Extra-Seiten zum Marathonjahr 2025. Mit neuesten Erkenntnissen zum perfekten Training und 85 Event-Tipps im In- und Ausland



# WARM-UP 01/25

LAUFMOMENT

## Hafen am Nordend

Offenbach (Hessen)

➔ Nach einem langen Arbeitstag gibt es nichts Besseres, als laufen zu gehen. So stellt es sich zumindest für Teresa Walter-Leitzgen (Foto) dar. „Der Körper kommt in Bewegung, der Kopf wird frei, und plötzlich fühlt sich alles wieder leichter an“, sagt sie. Teresa bevorzugt bei ihren Läufen in ihrer Heimatstadt eine Runde durch den Main-Hafen, der nicht mehr industriell genutzt wird. Als Relikt vergangener Zeiten sieht man im Hintergrund den Blauen Kran, das Wahrzeichen des Hafens. Direkt daran vorbei verläuft der Main-Radweg, der von Saarbrücken bis an die tschechische Grenze führt.

**EXTRA-TIPP** Alljährlich Mitte Oktober findet der Offenbacher Mainuferlauf statt, 2025 immerhin schon zum 32. Mal. Die angebotenen Distanzen reichen von 5 Kilometer bis Halbmarathon. Der Name ist Programm: Die Strecken verlaufen allesamt am Main. Infos: [www.offenbacher-lc.de](http://www.offenbacher-lc.de)





Entscheidend für das Abschneiden im Marathon sind auch die physische und psychische Belastbarkeit



## Das fehlende Puzzleteil

Ein ganz neues Kriterium körperlicher und geistiger Fitness könnte der Schlüssel zum Erfolg im Marathon sein: Resilienz

➔ Worauf kommt es an, wenn man beim Marathon gut abschneiden möchte? Sportphysiologen zufolge lässt sich das Geheimnis des Erfolgs auf drei wesentliche Faktoren herunterbrechen: eine hohe  $VO_{2max}$  (wie viel Sauerstoff der Körper umsetzen kann), eine hohe Lauffeffizienz (wie viel Sauerstoff der Körper bei einer bestimmten Geschwindigkeit verbraucht) und die Fähigkeit, einen hohen Anteil der  $VO_{2max}$  zu nutzen (ähnlich der Laktatschwelle: der Punkt, an dem sich Milchsäure im Blut schneller ansammelt, als sie abgebaut werden kann). Nun schlägt der britische Ausdauerexperte Andrew Jones, der mit

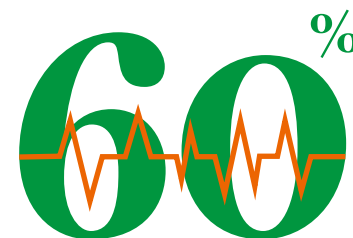
Legenden wie Eliud Kipchoge und Paula Radcliffe gearbeitet hat, eine „vierte Dimension“ der Marathon-Fitness vor: die Resilienz (Widerstandsfähigkeit). Aber wie baut man diese im Laufsport auf?

- Ganz wesentlich sind mehrere Monate beständigen und je nach Anspruch auch umfangreichen Trainings.
- Durch regelmäßiges Training auf nüchternen Magen (etwa durch reduzierte Kohlenhydrataufnahme am Vorabend).
- Durch lange Läufe, bei denen die Geschwindigkeit entweder konstant nah am Renntempo gehalten oder allmählich gesteigert wird (wie es beispielsweise Eliud Kipchoge praktiziert).

### Einfaches Tempotraining für Otto Normalverbraucher

Über das beste Tempotraining lässt sich herrlich philosophieren, aber dabei übersieht man leicht das Wesentliche. Mit einer neuen Studie wollten Forscher herausfinden, ob es mehr bringt, Läufe in Maximalgeschwindigkeit zu absolvieren oder im Schwellentempo (bzw. ein paar Sekunden pro Kilometer schneller). Erstere lässt sich dadurch bestimmen, dass man auf einem Laufband stufenweise die Geschwindigkeit erhöht, bis man nicht mehr (schneller) kann. Das Schwellentempo entspricht in der Regel dem 10-Kilometer-Renntempo. Ergebnis: Es macht kaum einen Unterschied. Anstatt weiter den Stein der Weisen zu suchen, halten Sie sich also lieber an die bewährten Basics der Tempoarbeit.

- 1 3-Kilometer-Tempo:** Absolvieren Sie Einheiten mit einer moderaten Anzahl von Belastungen (Beispiel: Laufen Sie 5- bis 8-mal 400 Meter) in Ihrem 3-Kilometer-Renntempo.
- 2 5-Kilometer-Tempo:** Machen Sie 800-Meter-Belastungen in Ihrem 5-Kilometer-Renntempo. Ein klassisches Beispiel wären 8- bis 10-mal 800 Meter mit Trabpausen, die ebenso lang sind wie die Dauer der Belastungen.
- 3 10-Kilometer-Tempo:** Laufen Sie 1000-Meter-Belastungen in Ihrem 10-Kilometer-Renntempo. Eine typische Einheit wären 6- bis 8-mal 1000 Meter mit je 3 Minuten lockerem Traben zwischen den Belastungen.



Bei rund 60 Prozent der maximalen Herzfrequenz erreicht der Anteil der Fettverbrennung an der Energiebereitstellung laut einer neuen Studie seinen Maximalwert. Das ist ein sehr langsames Lauftempo.

QUELLEN: THE JOURNAL OF STRENGTH & CONDITIONING RESEARCH; SPORTS MEDICINE; THE JOURNAL OF PHYSIOLOGY



frubiase SPORT  
Brausetabletten  
geben dem Körper  
zurück, was er beim  
Sport verbraucht hat



# AUF ZUR TOP-LEISTUNG

Mit einer hoch dosierten Kombination aus Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen unterstützen die frubiase SPORT Brausetabletten Sie dabei, mehr aus Ihrem Körper rauszuholen

**W**er seine Leistung kontinuierlich steigern möchte, muss regelmäßig trainieren. Dabei ist auch ein Blick auf die Nährstoffversorgung wichtig. Denn beim Sport verbraucht der Körper nicht nur Energie, sondern auch wichtige Vitamine wie Thiamin, Riboflavin und Vitamin B6 sowie Mineralstoffe wie Magnesium, Kalium und Calcium. frubiase SPORT Brausetabletten geben unserem Körper genau diese Nährstoffe zurück. Die hoch dosierte Kombination aus Mineralstoffen, Vitaminen und Spurenelementen wurde in Zusammenarbeit mit der Deutschen Sporthochschule Köln für Sportler entwickelt

und hilft dem Körper dabei, dass viele Stoffwechselfvorgänge und Funktionen optimal ablaufen können. Die praktischen Brausetabletten unterstützen den Elektrolythaushalt, tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung beim Sport sowie zur normalen Funktion des Muskelapparates und des Energiestoffwechsels bei.\* Gut zu wissen: frubiase SPORT Brausetabletten sind laktose-, gluten- und zuckerfrei und stehen auf der Kölner Liste, was bedeutet, dass sie Anti-Doping-zertifiziert sind und somit auch bedenkenlos vor und während eines Wettkampfes eingenommen werden können.

Weitere Infos auf [frubiase.de](http://frubiase.de)

\*Magnesium trägt zum Elektrolytgleichgewicht bei. Die Vitamine C, B3 und Folsäure tragen zur Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung bei. Magnesium, Calcium und Kalium unterstützen eine normale Muskelfunktion. Die Vitamine B2 und B6 tragen zu einem normalen Energiestoffwechsel bei. Nahrungsergänzungsmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung sowie eine gesunde Lebensweise.

**100  
TESTER  
GESUCHT!**



**Ihre Meinung zählt:  
Jetzt frubiase SPORT  
ausprobieren!**

frubiase SPORT Brausetabletten mit Orangen- oder Waldfruchtgeschmack schmecken als erfrischendes Mineralgetränk vor, während oder nach dem Sport. Mit nur einer Tablette am Tag unterstützen Sie die Versorgung Ihres Körpers mit wichtigen Nährstoffen, die er für sportliche Aktivitäten benötigt. Überzeugen Sie sich selbst: Wir suchen 100 Leser, die frubiase SPORT sechs Wochen lang testen und uns ihr Feedback geben. Mehr Infos unter



[runnersworld.de/  
frubiase-communitytest](http://runnersworld.de/frubiase-communitytest)



oder einfach  
QR-Code scannen

**frubiase  
SPORT**

# Schluss mit Knieschmerzen!

Die 8 häufigsten Ursachen für Schmerzen im Knie – und was Sie dagegen tun können

➔ Die meisten Laufverletzungen betreffen das Knie. Oft spricht man pauschal vom „Läuferknie“, doch es gibt viele verschiedene Erkrankungen, die in diesem Bereich zu Beschwerden führen können, und die Symptome sind so vielfältig wie die möglichen Ursachen

## Patella- (und Quadrizeps-) spitzensyndrom:

Diese Verletzung wird durch Kniebeugen und Sprungbewegungen verschlimmert. Der Schmerz kann sich bei stärkerer Beugung des Knies verstärken und mit morgendlicher Gelenksteifigkeit einhergehen.

## Patellofemorales Schmerzsyndrom:

Schmerzen unter der und um die Kniescheibe, die in der Regel durch Laufen, Treppensteigen und langes Sitzen ausgelöst werden. Schwellungen sind selten.

**ITB-Syndrom (Tractus-schmerz):** Stechende oder ziehende Schmerzen an der Außenseite des Knies, die oft ab einer bestimmten Laufdistanz auftreten und mit einer Steigerung des Trainingsvolumens in Verbindung stehen.

**Hoffa-Fettkörper-Syndrom:** Brennende oder reißende Schmerzen, die sich durch langes Stehen oder Gehen verschlimmern. Kann mit Schwellungen und eingeschränkter Beweglichkeit des Knies einhergehen.

## Bursitis:

Entsteht, wenn der Schleimbeutel im Knie sich durch wiederholte Belastung entzündet. Der Beutel kann sichtbar geschwollen sein und schmerzen, wenn Druck auf die betroffene Stelle ausgeübt wird, zum Beispiel beim Knien.

## Plica-Syndrom:

Schmerzen an der Innenseite des Knies, oft verbunden mit einem Knacken oder Klicken bei Bewegung. Kann infolge einer Entzündung der Gelenkhaut nächtliche Schmerzen verursachen.

## Meniskusverletzung:

Kann durch ein Trauma verursacht werden, entwickelt sich aber oft schleichend. Typische Symptome sind Schmerzen, Schwellungen und eingeschränkte Beweglichkeit des Knies.

## Tibiakopf-Stressfraktur:

Diese seltene Verletzung äußert sich durch Schmerzen beim Gehen und bei Belastung. Schwellungen und Bewegungseinschränkungen im Knie sind weniger häufig.

## 5 Tipps gegen Knieschmerzen

- 1 / Reduzieren Sie das **Trainingsvolumen** auf ein sehr viel niedrigeres Niveau.
- 2 / Erhöhen Sie Ihre **Schrittfrequenz** um 5 bis 10 Prozent.
- 3 / Stärken Sie Ihre **Gesäßmuskulatur** sowie Ihre vordere und hintere **Oberschenkelmuskulatur**.

- 4 / Verlängern Sie Ihre **Erholungszeiten**: Planen Sie Ruhetage ein und achten Sie darauf, dass Sie lange genug und gut schlafen.
- 5 / Wenn diese Methoden nicht helfen, machen Sie eine komplette **Laufpause**, bis die Symptome vollständig abgeklungen sind.

## Bei diesen Anzeichen sollten Sie ärztlichen Rat einholen!

Suchen Sie Hilfe, wenn Sie aufgrund einer Knieverletzung nicht normal laufen können, vor allem wenn eins der folgenden Symptome auftritt:

- ▶ Kürzliche Verletzung des Knies, zum Beispiel durch einen Aufprall, eine Drehung oder einen Sturz.
- ▶ Schmerzen und Schwierigkeiten beim Gehen und Tragen von Gewicht auf dem betroffenen Bein.
- ▶ Schwellung oder Rötung.
- ▶ Gefühl von Instabilität im Knie oder eine Tendenz zum Nachgeben.
- ▶ Blockierung des Knies, bei der es in einer Position verharrt.
- ▶ Verlust der Beweglichkeit, sodass Sie das Knie nicht vollständig beugen oder strecken können.



**„Unser Ziel ist es, Sie bei der Arztwahl zu unterstützen, damit Sie eine fundierte Entscheidung treffen und schnell wieder gesund werden.“**

Andrea Hennis, Chefredakteurin FOCUS-Gesundheit

**FOCUS-Ärzteliste**

Professionell. Vertrauenswürdig. Redaktionell.

