

RUNNER'S^{WORLD} WORLD

EINER von UNS

Harry Styles
& Haruki
Murakami im
Interview

HARRY STYLES & HARUKI MURAKAMI IM INTERVIEW / DIE BESTEN LAUFÜHREN / 44 TIPPS: SO IST DER LAUFERFOLG GARANTIERT / FAST FOOD GEHT AUCH GESUND

RUNNER'S WORLD





CRIVIT

FIND YOUR MOVE



SPORTSWEAR



& EQUIPMENT

Entdecke das CRIVIT Sortiment in der
Lidl Filiale sowie im Lidl Onlineshop.

Erhältlich bei:



sport

WWW.LYCRA.COM





IM EXKLUSIV-INTERVIEW

Popstar Harry Styles trifft Bestsellerautor Haruki Murakami

Hand aufs Herz, aber das ist mit das Beste, was uns je passiert ist: Unsere Kollegin **Sophie Heewood** hat tatsächlich den weltberühmten Sänger **Harry Styles** (rechts) und den weltberühmten Schriftsteller **Haruki Murakami** zum Interview zusammengebracht – exklusiv für RUNNER'S WORLD. Warum? Weil beide begeisterte Marathonläufer sind. Und beide hatten sich wirklich viel zum Thema zu sagen. Nicht nur irgendwas, sondern ganz vieles Interessantes. Was beide eint, ist die Auseinandersetzung mit ihrem kreativen Erfolg, der nicht nur Positives bedingt. Styles bringt in diesem Zusammenhang die Bedeutung des Laufens für sich auf den Punkt: „Kreativität ist etwas, das nicht greifbar ist, es ist subjektiv, aber beim Marathon gibt es einen Anfang und eine Ziellinie.“ Wir haben dem Treffen der Beiden 16 Seiten gewidmet (ab S. 18). Und weil das ganz schön viele Seiten für ein Thema sind, haben wir den Umfang dieser Ausgabe einfach erweitert.

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



RUNNER'S WORLD-CAMPS
Fremde werden zu Freunden

Wieder sind 3 Wochen unserer traditionellen **Frühjahrs-Camps** an der Algarve (Portugal) vorbei (Info: runnersworld.de/camps-reisen). Schade. Schön war's. Wie jedes Jahr. Und das Beste waren nicht die traumhaften Sonnenaufgänge, angenehmen Temperaturen, tollen Laufstrecken, sondern, dass sich wieder ganz unterschiedliche Menschen beim Laufen zu einer wunderbaren Gemeinschaft zusammengefunden haben. Danke an alle, die dabei waren!

RICHTIGE WORTWAHL

Niemand muss, jeder darf laufen

Musst du heute noch laufen? Also, denkst du gerade beim Lesen dieses Magazins vielleicht genau das? Falscher Gedanke, falsches Vokabular, würde **Nele Dörk** sagen, die sich für uns in ihrem Artikel „Der innere Coach“ damit auseinandergesetzt hat, dass „die Worte, mit denen wir über unser Laufen denken, unsere Beziehung dazu formen“. Oft genug ist also in unserer Wortwahl zum Thema Laufen die falsche Einstellung zum



Laufen impliziert. „Was verändert sich, wenn wir den Sprech unserer Laufoutine umschreiben – vom Imperativ zur Einladung?“, fragt Nele. Einiges! Nachzulesen ab S. 56.



Liebe Leserinnen und Leser,

zum 1. April 2026 haben wir unseren Abonnement-Service neu organisiert. Künftig betreut die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH Ihr Abonnement als Dienstleister im Auftrag der Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG Verlagsgesellschaft. Allein verantwortlich für die Verarbeitung Ihrer personenbezogenen Daten sind wir als Motor Presse Hamburg GmbH & Co. KG und Motor Presse Stuttgart GmbH & Co. KG. Unsere Kontaktdaten und die Datenschutzhinweise finden Sie im Impressum und im Internet unter shop.motorpresse.de/datenschutz. Für Sie bleibt fast alles wie gewohnt, nur die Abbuchungen erfolgen ab sofort durch die DPV Deutscher Pressevertrieb GmbH.

S
SKECHERS
RUNNING™



WOMEN'S

SKECHERS® AERO BURST

COMFORT THAT PERFORMS®

SKECHERS.DE

MEN'S



CUT THROUGH
THE WIND IN
SKECHERS AERO BURST

SKECHERS
SLIP-INS

SKECHERS
ARCHFIT
Podiatrist Certified arch Support

CARBON
INFUSED
PLATE

GOODYEAR
PERFORMANCE OUTSOLES

MACHINE
WASHABLE

Goodyear (and Winged Foot Design) are trademarks of or licensed to The Goodyear Tire & Rubber Company used under license by Skechers USA, Inc., Manhattan Beach, CA. © 2025 The Goodyear Tire & Rubber Company. This or any footwear cannot completely eliminate the risk of slipping.

INHALT 05/26





FOTO COVER:
CASPER RILA
LÄUFERIN:
LIEKE KLAVER

FOTO ABOCOVER:
LAURA JANE COULSON
LÄUFER:
HARRY STYLES

WARM-UP

- 10 **Training** Wie hochintensives Laufen dem Herz nützt
- 12 **Gesundheit** Mit einem Lächeln zu besseren Laufleistungen
- 14 **Equipment** 9908 Leser haben entschieden: Das waren die Laufschuhe des Jahres 2025

FEATURES

- 18 **Harry Styles x Haruki Murakami**
Popstar Harry Styles spricht mit dem ebenfalls Marathon laufenden Bestseller-Autor Haruki Murakami über die erhabene Einfachheit des Laufens
- 34 **6 Top-Laufuhren**
Das sind die Laufuhr-Favoriten der Redaktion, die sich im Praxistest besonders bewährt haben
- 42 **Jetzt besser laufen**
44 Tipps und Tricks aus der Forschung und Wissenschaft, wie du in den nächsten Wochen schneller und ausdauernder wirst
- 50 **Gesäß kräftigen**
Das sind die besten Übungen, um den Po zu kräftigen – denn der ist (nach dem Herz) der wichtigste Läufermuskel
- 56 **Genuss statt Muss**
Wie wir eine gesunde Beziehung zum Laufen aufbauen: von „Ich muss laufen“ zu „Ich darf laufen“
- 62 **Gesunde Fast Food**
Wir haben 5 Fast-Food-Klassiker auf gesund getrimmt und zeigen, dass Selberkochen besser schmeckt, als alles vom Imbiss
- 68 **Exotisches Reiseziel**
Unser Kollege ist ins ferne Königreich Bhutan gereist, um dort an einem Marathon teilzunehmen

COMMUNITY

- 76 **Kolumne Töpfer**
To greet or not to greet
- 78 **Ich bin eine Läuferin**
Celia Jentzsch ist eine zweifache Swim-Run-Weltmeisterin
- 80 **Mein schönstes Erlebnis**
Maja Hügli berichtet vom First Light Marathon in Neuseeland
- 82 **Running Heroes** Wahre Helden
- 83 **Im Lesertest** Laufschuh Saucony Hurricane 25
- 84 **Mixed Zone** News & Statistiken aus der weiten Welt des Laufens
- 88 **Kolumne Baumann**
Nichts dazugelernt



68

COACH

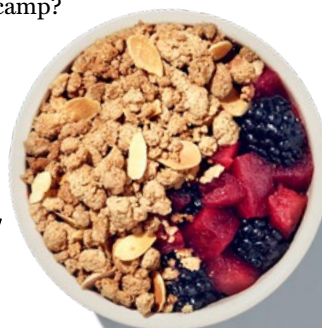
- 90 **Training** Bergaufläufe sind für jeden Läufer sinnvoll – und so geht's • Von den Stars lernen, Teil 6: Nele Weßel • „Home Gym“: die 5 besten Übungen, um nie verletzt zu sein • 4 simple Tipps zur Verbesserung des Laufstils
- 100 **Gesundheit** „Frag Debbie“: Antworten vom Lauf-Ass auf Leserfragen, diesmal zu „Immunabwehr“, „Belastungspuls“, „Einlagen“
- 102 **Ernährung** 4 leckere, gesunde Desserts mit Obst und Streuseln



42

RUBRIKEN

- 4 **Editorial**
- 104 **Leserforum, Impressum**
- 106 **Ausprobiert** Wie fühlt es sich an... als Nichtläufer in einem Laufcamp?



102



98

WARM-UP 05/26





LAUFMOMENT

Portland

Oregon (USA)

Die Kirschblüte verwandelt die Stadt Portland meist von Mitte März bis Anfang April in ein rosa-weißes Blütenmeer. Die Hochsaison der Kirschbäume, insbesondere der Yoshino-Kirschen, kann aber je nach Wetterlage variieren. Der beste Ort, sich die Kirschblüte zu erlauben, ist der Tom McCall Waterfront Park (nahe der Steel Bridge), gefolgt vom Portland Japanese Garden. Läuferin Anna verband beide Erlebnisse, da die Spots nur 4,5 Kilometer entfernt voneinander liegen. Einen Tag pendelte sie sogar zweimal hin und her, schrieb sie uns.

EXTRA-TIPP Die Kirschblüte in Deutschland verwandelt von Ende März bis Mitte April, oft bis Anfang Mai, viele Regionen in ein rosa-weißes Blütenmeer. Zu den Top-Spots zählen die Bonner Altstadt, der Olympiapark in München, die Fränkische Schweiz, der Schlossgarten Schwetzingen und der Kirschblütenweg in Werder (Havel). Die Hauptblüte dauert meist nur rund zehn Tage.

Schnelle Lösung

Wie hochintensives Laufen dem Herz nützt – ganz ohne viele Kilometer

••• Wenn du deine Fitness erhalten willst, aber weder Zeit noch Lust hast, viele Kilometer zu sammeln, erhöhe die Intensität. Das ist das Fazit einer neuen Studie*, die zeigte, dass man kein Marathon-Pensum braucht, um Anpassungen des Herzens zu erreichen: Ein High Intensity Training (HIIT) von insgesamt 75 Minuten pro Woche reichte aus, um das Herz zu stärken und die aerobe Leistungsfähigkeit zu steigern. Die Studienteilnehmer waren Freizeitsportler, die über sieben Wochen hinweg drei HIIT-Einheiten pro Woche absolvierten.

Das entsprach im Durchschnitt etwa 18 Laufkilometern pro Woche – ein offensichtlich geringes Volumen. Probiere die folgenden Trainings selbst aus, um schnell fitter zu werden:

Erste Wochen:

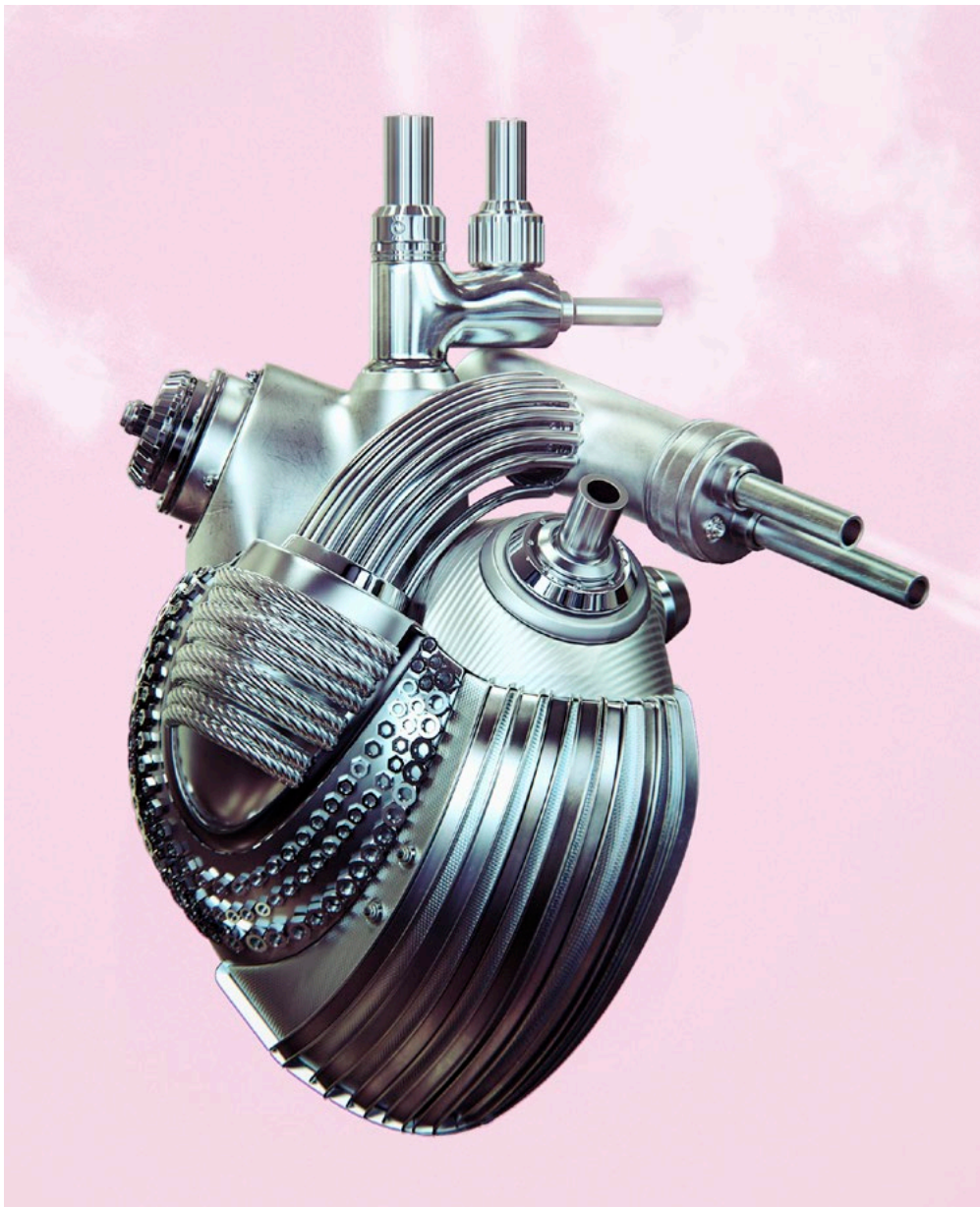
6 × 400 m im hohen Tempo mit 3 Minuten Pause

Mittlere Wochen:

5 × (200 m im sehr hohen Tempo + 1 km im 10-km-Renntempo) mit 3 Minuten Pause

Letzte Wochen:

8 × 1 km im 10-km-Renntempo mit 2 Minuten Pause



6

Neueste Forschungen* zum Kühlen (mit Eis) nach einer Verletzung deuten darauf hin, dass es einige Vorteile bringt, wenn dies innerhalb der ersten sechs Stunden erfolgt. Nach 12 Stunden sollte Eis jedoch „mit Vorsicht verwendet werden“.



Keine Angst vor Super-Schuhen

Inzwischen wissen die meisten von uns, dass Schuhe mit Carbonplatte die Laufökonomie verbessern und die wahrgenommene Anstrengung verringern. Aber gilt das auch noch nach 80 Minuten Laufen? Eine neue Studie* liefert die Antwort.

Dabei absolvierten 10 gut trainierte Läufer Laufbandtests mit einem traditionellen Schuh (Nike Pegasus 41) und einem „Super-Schuh“ (Nike Alphafly 3), während sie im Marathon-tempo liefen. Die Ergebnisse zeigten, dass die Vorteile des Super-Schuhs bestehen blieben: Die Laufökonomie verbesserte sich um 4–6 %, und sowohl Herzfrequenz als auch subjektive Anstrengung waren über die gesamten 80 Minuten hinweg niedriger.



Fazit: Wenn du also Wettkämpfe oder lange Läufe in Carbon-Schuhen absolvierst, profitierst du während der gesamten Dauer von deren Effizienzvorteil.

MEHR DATEN FÜR DEIN TRAINING



Eliud Kipchoge
Die Marathon-Legende,
die einen Marathon
in unter 2 Stunden lief

Die neue **HUAWEI WATCH GT Runner 2** ermittelt dank hochpräziser Sensoren, smarter Algorithmen und künstlicher Intelligenz die Daten, die dich wirklich weiterbringen

Pace, Distanz und Puls – das sind die Daten, die die allermeisten Läuferinnen und Läufer nutzen. Doch die neue HUAWEI WATCH GT Runner 2 liefert deutlich mehr und zeigt, wie umfangreich moderne Trainingsanalyse heute sein kann. Eine Vielzahl an Sensoren ermittelt rund um die Uhr – beim Training, im Alltag und auch im Schlaf – eine enorme Datenmenge, aus der Algorithmen und künstliche Intelligenz relevante Parameter und nachvollziehbare Handlungsempfehlungen ableiten. Wenn du diese Analysen nicht isoliert, sondern im Zusammenhang betrachtest, kannst du dein Optimum erreichen. Wir erklären dir im Kasten, welche Highlight-Funktionen die neue Premium-Laufuhr bietet, damit du deine Ziele mit mehr Wissen und Motivation erreichst.



Scanne den QR-Code und erfahre im Video-Webinar, welche Daten dich weiterbringen



Trainiere wie Kipchoge

Gemeinsam mit dem Team von Eliud Kipchoge hat HUAWEI den Marathon-Modus entwickelt – ein Coach am Handgelenk, der dich zur Bestzeit begleitet

HUAWEI WATCH GT RUNNER 2



Ultrapräzise Positionierung

Dank einer speziellen 3D-Floating-Antenne und ausgefeilter Algorithmen gelingt HUAWEI ein neuer **Goldstandard** bei der GPS-Messung. Selbst unter schwierigen Bedingungen misst die Uhr Distanz und Pace stets zuverlässig, selbst unter herausfordernden Bedingungen wie in Tunneln oder Wäldern.

Intelligenter Marathon-Modus

Der Marathon-Modus gibt vor, während und nach einem Rennen hilfreiche Unterstützung. So liefert die Uhr **personalisierte Trainingspläne** und Streckenempfehlungen für dein Marathontraining. Im Rennen zeigt der digitale **Pace-Assistent** an, ob du vor oder hinter deinem Zieltempo liegst. Nach dem Wettkampf erhältst du Einblicke in deine Leistung, sodass du deine läuferischen Ziele in Zukunft optimieren kannst.

Umfassendes

Gesundheitsmanagement

Dein Herz ist dein wichtigster Taktgeber und spiegelt Fitness und Gesundheit wider. Ein ultrapräziser optischer Herzfrequenzsensor ermittelt daher neben deiner Herzfrequenz auch die **Herzratenvariabilität (HRV)** – ein Parameter, der direkte Rückschlüsse auf Stresslevel und Gesundheit zulässt. Sogar eine **EKG-Funktion** zur Früherkennung von Herzrhythmusstörungen ist mit an Bord.

Edle Hardware

Ein **Titangehäuse** macht die Uhr nicht nur robust, sondern auch leicht. Trotz des hochauflösenden und ultrahellen **AMOLED-Displays** ist die Akkulaufzeit mit bis zu **32 Stunden** im Outdoor-Trainingsmodus und 14 Tagen im Alltag mindestens so ausdauernd wie du. Trotz dieser Premium-Features kostet die HUAWEI WATCH GT Runner 2 nur **399 Euro** – natürlich kompatibel mit **Android und iOS**.