DAS GRÖSSTE LAUFMAGAZIN DER WELT

RUNNER'S WORLD

AUF DEN PUNKT TOPFIT

Countdown-Plan: Jetzt bringt weniger Training mehr

RISIKO STRASSE

HIER LAUERT FÜR LÄUFER GEFAHR

So wird die Parkbank dein Gym

10 effektive Energieriegel

Ruck, zuck selbst gemacht

Das ist der wichtigste Läufermuskel

(und so stärkt man ihn)

MARC TORTELL:

„Wie Lockerheit den Erfolg bringt“

26 neue Modelle

DER XXL LAUFSCHUH TEST

Wir zeigen, welches Paar für dich perfekt ist

OKTOBER 2025 / RUNNER'S WORLD / DER WICHTIGSTE LÄUFERMUSKEL / 10 EFFEKTIVE ENERGIERIGEL / DER XXL LAUFSCHUHTEST / AUF DEN PUNKT TOPFIT / IM PORTRÄT: MARC TORTELL

DEUTSCHLAND 6,00 € Österreich 6,70 € • Schweiz 9,60 SFR • Benelux 7,20 € • Italien 8,40 € • Spanien 8,40 €

4 199071 606009 10

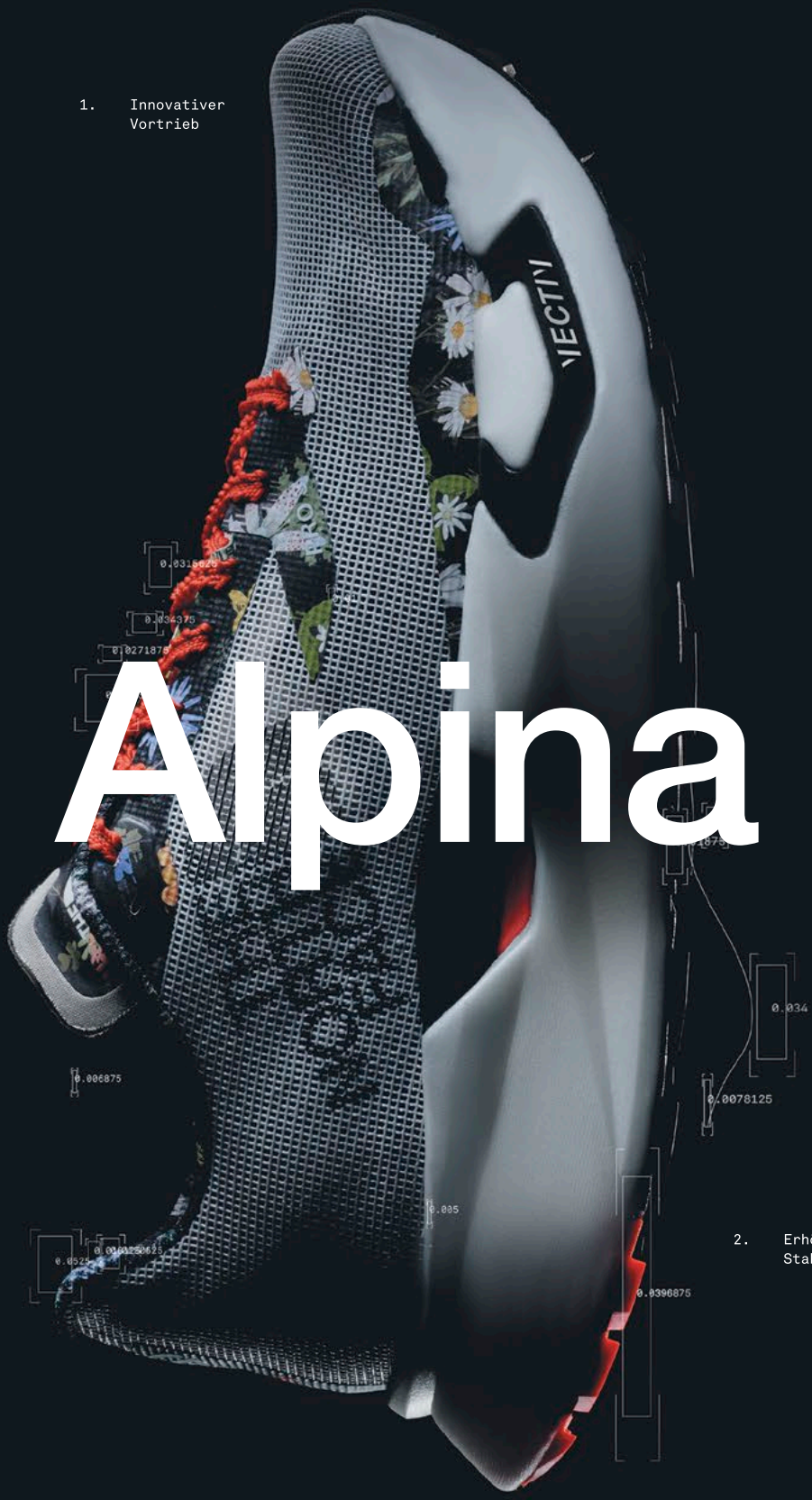
OKTOBER 2025

3. Primula
Marginata
Barbara

SUMMIT SERIES™

Flora

Im Hochalpinen zuhause.



Alpina

THE NORTH FACE

1. Innovativer Vortrieb

2. Erhöhte Stabilität

Summit VECTIV™ Pro 3

RUNNER'S WORLD CAMPS

Tolle Lauferlebnisse in toller Umgebung

▸ Was waren das wieder für wunderbare Tage, die wir in unseren beiden RUNNER'S WORLD Trail-Camp-Wochen in Lech in den österreichischen Alpen mit ganz vielen tollen Leserinnen und Lesern verbringen durften. „Ein bisschen ist es immer ein Schock, wenn dann plötzlich das Ganze nach sieben traumhaften Lauftagen vorbei ist", brachte es eine der Teilnehmerinnen auf den Punkt. „Geht uns genauso", meinte Camp-Chefin **Sonja von Opel** (vorne links mit erhobenem Daumen). Mehr Infos zu unseren Camps: *runnersworld.de/camps-reisen/rw-camps-laufreisen/*

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*

RUNNERSWORLD.DE

Helfende Hand hinter den Kulissen

▸ Was täten wir ohne Menschen wie unsere Kollegin **Jana Scharschmidt**? Sie ist bei uns Digital Managerin für Affiliate und Kooperationen. Sie hilft zum Beispiel, dass unsere User auf unserer Webside **runnersworld.de** über hilfreiche Links schnell finden, was sie suchen. In ihrer Freizeit ist sie sportlich aktiv: Ob Krafttraining, Laufen, Schwimmen oder Tanzen – Bewegung gehört für sie zum Leben dazu.

EXTREMES RENNEN

2200 Höhenmeter auf 21 Kilometer

▸ Autor **Duncan Craig** war total begeistert, dass er endlich ein Rennen von seiner Bucketlist abhaken konnte: den – wie er ihn nannte – „sadistischen" Inferno-Halbmarathon in der Schweiz, vom Talboden in Lauterbrunnen (796 m) über eines seiner Lieblingsskigebiete, Mürren, bis zum Gipfel des majestätischen Schilthorn (2970 m). „An einem schönen Tag gehören alle drei zu den schönsten Orten in den Alpen", sagt Duncan. Aber als er für uns 2024 dort seine Reportage schrieb, war nicht einer dieser Tage! Es regnete ohne Unterlass. Für die Reportage brachte das aber viel mehr Dramatik (s. S. 70).

FOTOGRAF AUS PASSION

Seit 30 Jahren in der Sportszene unterwegs

▸ Fotograf **Daniel Geiger** ist schon länger in der Sportszene präsent als die meisten der Athleten, die er fotografiert, Lebensjahre auf dem Buckel haben. Seit 30 Jahren macht er inzwischen Sportfotos, sein Spezialgebiet ist das Mountainbiken. Für uns ist er seit Jahren auch im Laufsport aktiv. Für diese Ausgabe hat er mit unserem Kollegen **Henning Lenertz** Mittelstreckler **Marc Tortell** besucht (s. S. 26).

RUNNER'S WORLD gibt es auch zum Hören! In unserem Podcast ***(runnersworld.de/podcast)*** besprechen wir zweiwöchentlich aktuelle Themen aus der Laufwelt. Und im digitalen Audiokiosk ***ahearo.com*** findest du deine Lieblingsartikel aus der RUNNER'S WORLD im Audioformat.

FOTOS: **PRIVAT (3), DANIEL GEIGER**

TECHNOGYM RUN

JEDE REVOLUTION BEGINNT MIT EINEM SCHRITT

Die Trainingserfahrung, die den Weg in eine gesündere Zukunft ebnet.

Rufen Sie uns an unter
+49 800 0556633 (DE)
oder besuchen Sie uns auf
technogym.com

TECHNOGYM®

Mehr entdecken

INHALT 10/25

WARM-UP

10 **Gesundheit** Je geselliger, desto schneller: Laufleistung und Geselligkeit gehen Hand in Hand

12 **Ernährung** Nicht hungern: Deshalb solltest du gut genährt in harte Trainingsphasen starten

14 **Equipment** Gore-Tex-Concurve-Wetterjacke

FEATURES

26 **Einfach teuflisch schnell geworden**
Eigentlich hatte Marc Tortell seine Laufkarriere schon beendet. Wieso er jetzt plötzlich von Bestzeit zu Bestzeit rennt und erstmals für Deutschland im Nationaltrikot startete, haben wir ihn beim Hausbesuch in Frankfurt gefragt

36 **Das ist der wichtigste Läufermuskel**
Man sollte nicht den Fehler machen, zu glauben, dass der Beckenboden nur für Frauen nach einer Schwangerschaft von Belang ist. Dieses unterschätzte Kraftzentrum unseres Körpers ist das Geheimnis entspannten Laufens

44 **Energieriegel selber machen**
Energieriegel sind eine feine Sache: Sie liefern alle Nährstoffe, die man als Läufer braucht, in geballter, handlicher Form. Wer genau wissen will, was drinsteckt, macht sich seine Riegel selbst. Wir zeigen, wie

48 **Im Praxistest: die neuen Laufschuhe**
Im Herbst kommen viele neue Laufschuh-Modelle in den Handel. Wir haben sie umfassend getestet und stellen dir die besten 26 davon vor. Hier findet jeder den Schuh, der zu seinen persönlichen Ansprüchen passt

26
Neustart mit Erfolg
Mittelstreckler Marc Tortell hat sich in seiner zweiten Heimat Madrid einer Trainingsgruppe angeschlossen, die ihm extrem viel Lockerheit gibt

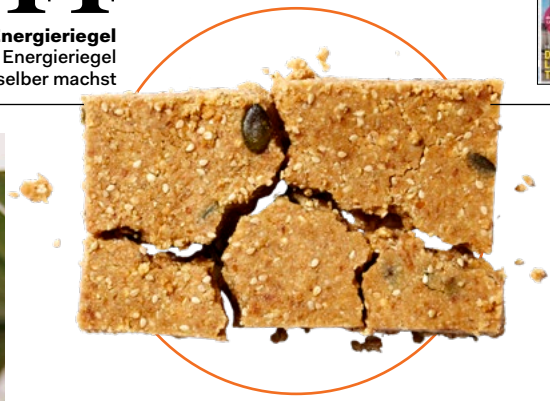
24
Tracking-Apps: Wohl oder Wehe?
Man kann sich trefflich darüber streiten, ob es sinnvoll ist, jeden Lauf aufzuzeichnen. Und das tun wir auch

64
Vorsicht, Autos!
Wenn es wieder dunkler wird, laufen viele Läufer auf der Straße. Da gilt es einiges zu beachten – bitte!

TITELTHEMEN SIND ROT GEKENNZEICHNET

44
10 gesunde Energieriegel
Einfache Rezepte, wie du dir deinen Energieriegel zu Hause schnell selber machst

FOTO (TITEL UND ABO-COVER): **DANIEL GEIGER**
LÄUFER: **MARC TORTELL**



36
Beckenboden beachten
Beim Laufen spielt der Beckenboden eine wichtige Rolle, um die Laufökonomie zu verbessern. Das wissen aber nur wenige Läufer

82
Fit dank der Parkbank
Mit diesen 7 Übungen kannst du dir eine Stunde im Fitnessstudio auch mal ruhig sparen

48
Die 26 besten Laufschuhe
Wir zeigen, welcher der neuen Laufschuhe zu deinen Ansprüchen passt – mit praktischer Übersichtsseite

64 **Kollision vermeiden**
Im Herbst, wenn es wieder dunkler wird, weichen viele Läufer auf die Straße aus. Doch da sind sie im Autoverkehr extrem gefährdet. Wir zeigen, wie dir nichts passiert

70 **Der Höllenritt**
Wenn ein Halbmarathon der Strecke des längsten Abfahrtsrennens der Welt bergauf folgt, dann weißt du: Die spektakuläre Aussicht muss du dir hart verdienen. Unser Autor hat dafür sehr gelitten

COACH

78 **Training** Die besten Pläne, wie du wirklich auf den Punkt fit bist • 7 Übungen, wie die Parkbank dein Outdoor-Fitnessstudio wird

84 **Gesundheit** „Frag Debbie“: Antworten vom Lauf-Ass auf Leserfragen zu Training & Gesundheit

86 **Ernährung** Alles in einem Topf: 4 leckere, nahrhafte Reisgerichte

88 **Equipment** Unsere 7 Lieblingsprodukte des Monats • Im Lesertest: der Puma Deviate Nitro 3

ZIELLINIE

92 **WM-Vorschau** Zeitplan und Favoriten für die Leichtathletik-Weltmeisterschaften in Tokio

RUBRIKEN

16 **Ein Lauf mit…** Helene Bockhorst, Autorin und Comedian

18 **Ich bin eine Läuferin** Sonja Eggl spendet für jeden Laufkilometer an die Stiftung Kinderherz

22 **Mein schönstes Erlebnis** Der Point-to-Pinnacle-Halbmarathon

24 **Tacheles** Leser streiten: Muss jeder Lauf aufgezeichnet werden?

76 **Baumann** Viel Natur-Gedöns

96 **Leserforum, Impressum**

98 **Ausprobiert** Laufen mit Pony

FOTOS: **FREDRIK BRODEN, DANIEL GEIGER, HERSTELLER (2), PIARAZZI, SHUTTERSTOCK, MATT VEAL/HEARST STUDIOS;**
ILLUSTRATION: **ALESSANDRO GOTTARDO**

WARM-UP *10/25*

LAUFMOMENT

Courmayeur

Aostatal (Italien)

Courmayeur liegt auf 1200 m und vermarktet sich gern als die „Sonnenseite“ des Mont Blanc – im Vergleich zum französischen Chamonix. Es ist außerdem älter, ruhiger und einfach entspannter – behaupten wir. Kurz hinter Courmayeur beginnt die Einfahrt zum Mont-Blanc-Tunnel. Mit großartigen Ausblicken auf das Mont-Blanc-Massiv, Hunderten Kilometern an Singletrails durch die italienische Seite der Alpen, leckerer Focaccia und einem ganz eigenen lokalen Flair hat diese italienische Gegend alles, was du dir für einen entspannten Trailrunning-Urlaub wünschen kannst.

EXTRA-TIPP In Courmayeur gibt es tolle Trailrennen. Eines ist der TOR30 (20. September), ein 30-km-Rennen mit 2000 m Höhendifferenz, bei dem auf 2925 m der Col de Malatrà überquert wird, das „Tor zum Paradies.“ Der Blick von dort ist spektakulär. Infos: *torxtrail.com*

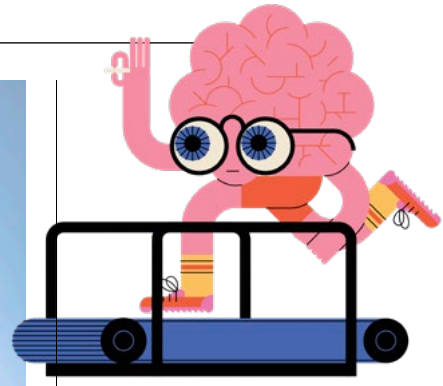
FOTO: **MILO ZANECCHIA/GETTY IMAGES**

Nie wieder einsam

Warum Fitness und Geselligkeit Hand in Hand gehen

Bestseller wie „The Loneliness of the Long Distance Runner“ verankern in der öffentlichen Wahrnehmung die Vorstellung vom Laufen als einsamer Aktivität. In Wahrheit kann genau das Gegenteil zutreffen, wie eine große neue Studie* bestätigt. Sie begleitete über 17 000 britische Bürger, die alle in derselben Woche im Jahr 1970 geboren wurden, und untersuchte sie im Laufe ihres Lebens bis zum Alter von 46 Jahren insgesamt neunmal. Ziel war es, einen Zusammenhang zwischen sozialer Teilhabe und körperlicher Aktivität zu finden. Das Ergebnis? Die Teilnehmer, die am geselligsten waren, bewegten sich auch am meisten. „Unsere Studie liefert empirische Belege dafür, wie wichtig es ist, soziale Teilhabe in allen Lebensphasen aufrechtzuerhalten“, erklärten die Forscher. Noch besser für Läuferinnen und Läufer: Besonders stark war der Zusammenhang bei moderater bis intensiver körperlicher Aktivität – also genau jener Bewegung, die meist in der Freizeit stattfindet, etwa beim Laufen oder Radfahren.

Gemeinsames Sporttreiben erhöht Motivation und Leistungsfähigkeit



Du läufst, wie du denkst

Beeinflusst dein Persönlichkeitstyp vielleicht deinen Laufstil? Genau das hat eine neue Studie* untersucht – mit faszinierenden Ergebnissen. Die Studienleiter teilten eine 80-köpfige Gruppe in „sinnesorientierte“ und „Intuition“-Typen ein. „Sensing“-Typen bevorzugen Fakten und körperliche Realität, während „Intuition“-Typen eher für abstrakte Ideen und Theorien offen sind. Beim Laufen zeigten sich deutliche Unterschiede: Die „Sensing“-Läufer hatten einen „erdverbundeneren Laufstil“ mit längerer Bodenkontaktzeit und schlurfendem Schritt. Die „Intuition“-Läufer dagegen zeigten einen „dynamischeren und elastischeren Laufstil“ mit kurzer Bodenkontaktzeit, eher federnd.

* QUELLEN: FRONTIERS IN PSYCHOLOGY; DIABETOLOGIA; PLOS ONE; CARDIOLOGY

2,6 Stunden
STEHEN/TAG

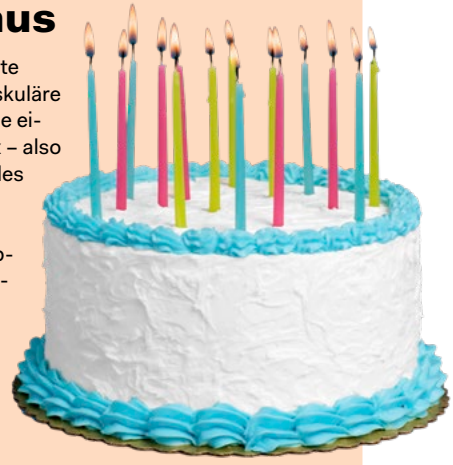
64 Minuten
GEHEN/TAG

4 Minuten
LAUFEN/TAG

*... reichen laut Empfehlung bereits aus, um das Risiko für Herzkrankheiten, Fettleibigkeit, Bluthochdruck und Typ-2-Diabetes deutlich zu senken.**

Hol das Maximum aus deiner Lebenszeit heraus

Wenn du dir mehr Kerzen auf deiner Geburtstagstorte wünschst, dann konzentrier dich auf deine kardiovaskuläre Fitness. Das ist das Ergebnis einer neuen Studie*, die einen klaren Zusammenhang zwischen hoher VO_2max – also der Menge an Sauerstoff, die dein Körper während des Trainings effektiv nutzen kann – und einem längeren Leben feststellte. „Extreme kardiovaskuläre Fitness stand im Zusammenhang mit einer geringeren Sterblichkeit durch alle Ursachen“, erklärten die Forschenden. Zwar lebten jene am längsten, die intensiv trainierten, doch auch moderate Bewegung brachte bereits große Vorteile. Wer von geringer auf durchschnittliche Fitness umstieg, erzielte dabei sogar größere gesundheitliche Verbesserungen als durch weniger Rauchen oder niedrigeren Blutdruck.



FOTOS: GETTY IMAGES. ILLUSTRATION: LIZZIE LOMAX, FOLIO ART.