

aktiv Laufen!

Mehr Wissen, mehr Laufen, mehr Spaß

Ausgabe Nr. **4/2018**
Deutschland **4,50 €**



Juli / August

SCHWEDEN 5,75 €
ÖSTERREICH 4,90 €
LUXEMBURG 5,69 €
BELGIEN 5,69 €
SPANIEN 5,69 €
ITALIEN 5,69 €

VERGLEICH PLUS KAUFBERATUNG

STRASSE ODER OFFROAD?

Welcher Schuh passt zu Ihnen?
+ 20 Trail-Modelle im Test

GESUNDHEIT

Seitenstiche ade!

So atmen Sie gesünder
für mehr Energie

MOTIVATION

Endlos happy

Warum Laufen das
Leben bereichert

DER GROSSE RATGEBER

Entspannt besser laufen

Tempo, Training, Fitness, Freizeit: Die besten Tipps,
wie Sie diesen Sommer alles in den Griff bekommen

MIT TIPPS VON

**PHILIPP
PFLIEGER**

SO TRAINIERT & LEBT
DER LAUFPROFI

AUSRÜSTUNG

Clever & smart

- Die besten Laufuhren
- Laufbrillen gecheckt!

TRAINING

Stark & stabil

- Mit kräftigen Füßen
richtig durchstarten

ERNAHRUNG

Gewusst, wie

- Intervallfasten für
mehr Energie



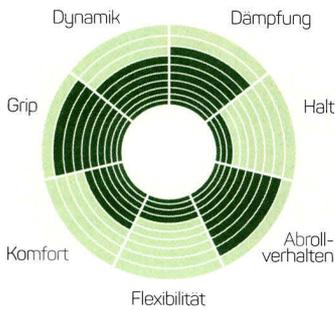


SCOTT SPORTS KINABALU POWER

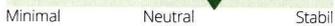
Sieht ein wenig spicy aus, der „Kinabalu Power“. Die Features sind dann aber durchaus überzeugend. Vom ersten Moment an ein bequem zu laufender Trailrunning-Schuh. Gerade auf langen Läufen macht sich die komfortable Zwischensohle äußerst positiv bemerkbar. Die Zunge ist im oberen Teil leicht gepolstert. Einen Extra-Schutz für die Füße bietet der hintere seitliche Bereich des Obermaterials. Auch für die Zehen wurde schützend vorgesorgt. Für Läufer mit breiten Füßen geeignet.



CHARAKTER



Eigenschaft:



Körpergewicht:



Distanz



EIGNUNG LAUFUNTERGRUND



Citytrail Forst/Wald Bergtrail

DETAILS

Größen Männer (EU)	40-47,5
Größen Frauen (EU)	36,5-43
Sprengung	8 mm
Gewicht	402 g (46)
Preis	159,95 €

PRODUKT-HIGHLIGHTS

- eRide-Sohlenkonstruktion
- Wet-Traction-Gummi
- Steinschutz-Platte



TOPO ATHLETIC MT-2

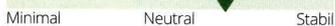
Der Trailschuh „MT-2“ der jungen Marke Topo Athletic, setzt, wie auch deren Straßenmodelle, auf eine geringe Sprengung und eine extrabreite Zehenbox. Das Laufgefühl auf dem Trail ist sehr direkt, man spürt das Feedback des Bodens deutlich. Das eher flache Profil des „MT-2“ reicht bei gut laufenden Trails und Forststraßen aus, neigt bei steilen und nassen Passagen aber dazu zu rutschen. Insgesamt ein bequemer und leichter Schuh, der den natürlichen und gesunden Laufstil schult.



CHARAKTER



Eigenschaft:



Körpergewicht:



Distanz



EIGNUNG LAUFUNTERGRUND



Citytrail Forst/Wald Bergtrail

DETAILS

Größen Männer (EU)	40-47
Größen Frauen (EU)	37-41
Sprengung	3 mm
Gewicht	280 g (44,5)
Preis	145,00 €

PRODUKT-HIGHLIGHTS

- Geringe Sprengung
- Extra breite Zehenbox
- Guter Allrounder

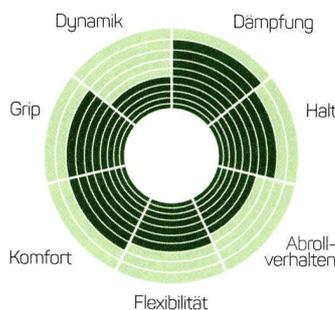


UNDER ARMOUR HORIZON 50

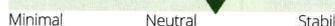
Der „Horizon 50“ möchte auffallen, ganz klar. Er ist massiv gebaut und wirkt sehr robust. Ein spaciger Trailrunner, der überzeugen kann. Bequem und komfortabel ist die Under Armour-Stiefelette auch dank ihrer sehr weichen Zwischensohle. Für lange Strecken konzipiert. Durch den Stretch-Bund wird Schmutz aus dem Schuh ferngehalten. Das Profil und der rustikale Aufbau machen den „Horizon 50“ zu einer Allzweckwaffe, wenn es mal ungemütlich und anspruchsvoll auf dem Trail wird.



CHARAKTER



Eigenschaft:



Körpergewicht:



Distanz



EIGNUNG LAUFUNTERGRUND



Citytrail Forst/Wald Bergtrail

DETAILS

Größen Männer (EU)	41-47,5
Größen Frauen (EU)	36,5-43
Sprengung	7 mm
Gewicht	353 g (44,5)
Preis	150,00 €

PRODUKT-HIGHLIGHTS

- Zonen-Gummi-Außensohle
- Stretch-Bund schützt vor Schmutz
- Ultraschallverschweißte Ferse



VIKING INVERTEX CROSS

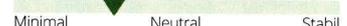
Der „Invertext Cross“ ist sozusagen ein Schuh im Schuh. Viking hat ein verlängertes Gamaschenobermaterial, das mit einem Reißverschluss versehen ist, eingearbeitet. Damit ist der „Invertext“ ein Schuh für die Trail-Spezialisten unter uns. Für den hochalpinen Einsatz sowie für sandige Passagen wie geschaffen, hinterlässt er einen souveränen Eindruck auch bei längeren Läufen. Dank der Gamaschen bleiben die Füße auch bei Schnee- und Matschpassagen trocken und frei von Steinen. Läuft sich angenehm.



CHARAKTER



Eigenschaft:



Körpergewicht:



Distanz



EIGNUNG LAUFUNTERGRUND



Citytrail Forst/Wald Bergtrail

DETAILS

Größen Männer (EU)	41-47
Größen Frauen (EU)	36-42
Sprengung	8 mm
Gewicht	409 g (46)
Preis	159,95 €

PRODUKT-HIGHLIGHTS

- Komplett neues Sohlensystem
- Michelin-Sohlenmaterial
- Reißverschluss