

Juni/Juli 2017

€ 4,20

7 RUNNING

GROSSES SOMMER-SPEZIAL

- Tipps für Sport bei Hitze
- So trinken Sie richtig
- Ernährung: Gesund Grillen
- Zecken keine Chance geben

UV-Shirts
+ 8 PRODUKT-NEWS:



FÜR SIE GETESTET
[ab Seite 39]

SCNELLER ALS DIE U-BAHN?

Wir haben es probiert [Seite 96]

Wer hat die Nase vorne?

MAN VS HORSE MARATHON

[Seite 102]

LAUFSZENE JAPAN

[ab Seite 60]

- Fernweh: die besten Events
- Tokios Run-Club No. 1
- Hotspots der neuen Marathonstrecke

TRAININGS-TIPPS:

6 ÜBUNGEN FÜR IHREN PERFEKTEN START

[Seite 52]



7 RUNNING

2/2017 (Nr. 178)
März/April

€ 4,20

TITELSTORY:

10-km-Läufe

Training • Tipps • Termine

INKLUSIVE
TRAININGS-
PLAN

[ab Seite 60]

FOKUS:

TRAIL- RUNNING 2017

[ab Seite 73]

Sonneninsel:
**Malta
für Sportler**

[Seite 90]

IM TEST:

TRAIL-SCHUH- EXOTEN

[Seite 74]

Sensible Seile:
**HILFE
BEI SEHNEN-
PROBLEMEN**

[Seite 58]

Sicher durch den Frühling
**ÜBUNGEN:
ARBEIT
AN DER BASIS**

[Seite 48]

**273 KM
DURCH DEN
GRAND CANYON**

[Seite 14]

Mission Impossible:
**Versuch es
rückwärts**

[Seite 56]

NEUE SERIEN:

LAUFSPORT- HISTORIE

[Seite 34]

RUNNING-Rätsel

[Seite 116]

Flucht ins Nichts:
**Schwedens
laufender
Einsiedler**

[Seite 84]

**Rennt 'ne Flasche
durch Dresden**

[Seite 110]

