

# aktiv Laufen

Mehr Wissen, mehr Laufen, mehr Spaß

Ausgabe Nr. 1/2019

Deutschland 4,50 €

Januar / Februar

SCHWEIZ: 7,50 SFR

ÖSTERREICH: 4,50 €

LUXEMBURG: 5,60 €

BELGIEN: 5,60 €

SPANIEN: 5,60 €

ITALIEN: 5,60 €

## LAUFBÄNDER IM TEST

### AB AUF'S BAND!

Drei Geräte für jedes Budget im Praxis-Check + Trainingstipps

## TRENDS IM BLICK

### EQUIPMENT 2019

Das ist neu bei Laufschuhen, Bekleidung, Pulsuhren, Gadgets

## ERNÄHRUNG

### Richtig essen

Was ist dran an den aktuellen Food-Trends?

## LAUFSAISON 2019

# So erreichen Sie Ihre Laufziele

Der große Plan: Endlich bessere Zeiten laufen!

- Training: Perfekte Vorbereitung für lange Strecken
- Einsteiger & Könner: Laufpläne fürs ganze Jahr

BEILAGE  
DIE BESTEN  
LAUF-  
EVENTS  
2019

## MAGISCHE LÄUFE

### Traumziele

- Faszination New York
- Grenzerfahrung UTMB

## GESUNDHEIT

### Lästiges Leid

Vorsicht, wenn das Schienbein schmerzt

## EMOTIONEN

### Meine Achterbahn

Persönlicher Jahresrückblick von Laufprofi Philipp Pflieger

ADAPTELK



Knitido  
**ASYMMETRIC  
COMPRESSION TS 2.0**

Die bewährten Zehensocken vom Hersteller Knitido gibt es nun auch als integrierte Wadenkompressionssocke.

Preis: 49,90 Euro

Erhältlich: ab sofort



Wighsock  
**STRIDE CREW SOCK**

Die zweilagigen Wighsocks verhindern nicht nur zuverlässig Blasen, sondern sind auch noch extrem bequem. Jetzt im neuen Style.

Preis: 21,95 Euro

Erhältlich: Januar 2019



CEP  
**NO SHOW SOCKS**

Die No Show Socks sind niedrig geschnitten und bringen im Knöchel- und Fußbereich eine Stabilisierung der Sehnen und Bänder.

Preis: 16,95 Euro

Erhältlich: Februar 2019

Buff



CREATED  
FOR

COMFORT

DRYFLX

Dryflx Hat  
Dryflx Multifunctional Headwear

Ultraleicht, atmungsaktiv und dank der neuen 4-way-stretch Technologie extrem elastisch – so präsentieren sich die neuen Dryflx-Produkte. 360° reflektierende Styles sorgen für verbesserte Sichtbarkeit bei Dämmerung, Langen Stunden in den frühen Morgenstunden, oder auch nachts, steht also nichts an Wege. Darüber spenden die neuen Run-Produkte in der kalten Jahreszeit die nötige Extraportion Wärme.

