

# RUNNERS WORLD



Das größte Laufmagazin der Welt



**Training**  
**DAS RICHTIGE**  
**TEMPO**

**DAS KALZIUM**  
**UND DIE KNOCHEN**

**CHOLESTERIN**  
**FÜR LÄUFER**  
**KEIN PROBLEM**

**TRAININGS**  
**REZEPTE**  
**VON TOPSTARS LERNEN**

## REPORTAGE

- Honolulu
- Réunion
- Fukuoka
- Genf / Zürich
- Cross-EM

