

RUNNER'S WORLD

Das größte Laufmagazin der Welt



Sportliche Aktien
BÖRSENRENNER

Expertentips
**WIE SIE BLASEN
VERMEIDEN**

Lauf- oder Krafttraining?
EFFEKTIV ABNEHMEN

TRAINING
So atmen
Sie richtig

**GROSSER
ÜBERBLICK** **OPTIMALE
LAUFBEKLEIDUNG**



REPORTAGE: BERLIN-MARATHON • JUNGFRAU-MARATHON