

RUNNING

5/2016 (Nr. 175)
September • Oktober

€ 4,20

**172 SEITEN
STARK**

TITELSTORYS:

**TRAIL-
RUNNING** [ab 84]

DIE LÄUFERIN [64]

OSTEOPATHIE:

**ALTERNATIVE
HEILMETHODE
FÜR SPORTLER** [64]

IM TEST:

TRAIL-SCHUHE [106]
SPORT-BHS [128]

Effizienter laufen:

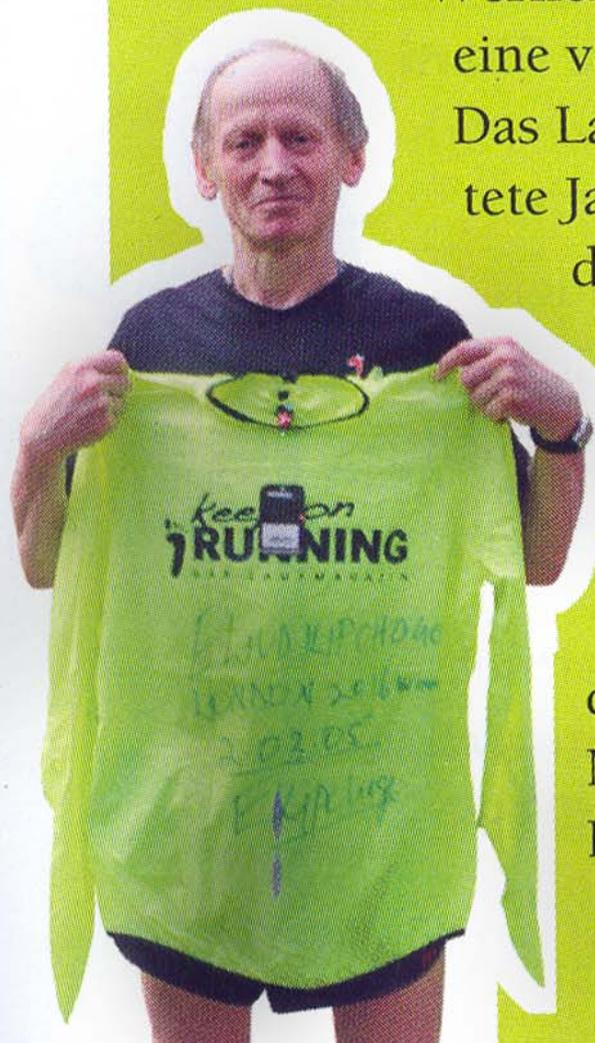
**ÜBUNGEN FÜR DIE
BRUSTWIRBELSÄULE**



Huckepack:
**Sackrennen
in England** [158]

Grün in Grün

Bei der Laufveranstaltung „Die Nacht im Grünauer Forst“ gewann **Michael Werner** bei der Tombola eine von RUNNING – Das Laufmagazin gestiftete Jacke. Das Besondere daran: Renn-



organisator Prof. Helmut Winter ließ sie zuvor von **Eliud Kipchoge**, dem derzeit schnellsten Marathoni, in London signieren.

jos