DAS GRÖSSTE LAUFMAGAZIN DER WELT

RUNNER'S WORLD

LONGEVITY-SPECIAL

SO LÄUFST DU DICH JÜNGER

Die wissenschaftlichen Beweise – und wie man sie umsetzt

UNSERE LAUF-STARS 2026

Von Gesa Krause bis Robert Farken

BLUT, SCHWEISS, SCHLAF:

12 Messwerte, die du optimieren kannst

Das beste Winter-Training

Wie du mit minimalem Aufwand in Form bleibst

Schadet Laufen meiner Libido?

Ehrliche Antworten auf 16 intime Fragen

+

Diese Lebensmittel sind besser als Pillen & Pulver

8 Laufbänder im Test

4 199071 606009 12

DEUTSCHLAND 6,00 € Österreich 6,70 € • Schweiz 9,60 SFR • Benelux 7,20 € • Italien 8,40 € • Spanien 8,40 €

DEZEMBER 2026



Gabor Szirt, 77,

engagiert sich seit 2 Jahrzehnten unermüdlich für sehbeeinträchtigte Läufer, u. a. im Verein Blind-Jogging

Gründer der Schweizer Blindenlaufszene

▶ 2006 legte Gabor mit Unterstützung der Sehbehindertenhilfe Basel das Fundament für den Verein Blind Jogging. Der Verein organisiert Lauftrainings für sehbeeinträchtigte und blinde Läufer mit ausgebildeten Guides. Die Lauftandems trainieren nicht nur zusammen, sie starten auch bei etlichen Laufveranstaltungen. Gabor ist selbst von Beginn an aktiver Guide und schrieb auch die hilfreiche Ratgeber-Broschüre „Laufsport mit Sehbehinderung" – das Basiswerk für die Guide-Ausbildung.

• *Infos: blind-jogging.ch*