

LM

**STARTLINJEN****Kenyaner sprænger grænserne**

Ny verdensrekord for kvinder på halvmarathon.....Side 10

**Løb i naturen**

Danskerne elsker at løbe i naturen.....Side 12

**TRÆNING****Hoftens betydning for dit løb**

Det oversete led ..... Side 15

**Er du urets slave?**

Lyt til din krop i stedet..... Side 20

**GEAR & GADGETS****Årets julegaver til løberen**

Læs vores bud på, hvad du bør lægge under juletræet..... Side 22

**KOST****Superfoods for løbere**

Bliv klog på superfoods med gode råd og opskrifter til dig som løber..... Side 24

**FEATURES****Emma Gad for løbere**

LøbeMagasinet har nedskrevet de uskrevne regler..... Side 38

**Profil: Ole Hesselbjerg**

Mød manden bag #fearthebeard ..... Side 48

**Vintertræningens udfordringer**

Få de bedste råd til vinterløbet fra tre erfarne løbere ..... Side 56

**MÅLSTREGEN**

**Test:** Vi har testet det nyeste udstyr for dig ..... Side 66

**Løbsrapporter:**

Berlin Marathon ..... Side 70

**Ultravasan 90**

– trailløb i det svenske ..... Side 74

**Løbskalender**..... Side 78

**Nyt år, nye mål**

En miniguide til et vellykket nytårsforsæt..... Side 82

