

LM

STARTLINJEN**Kipchoge sprænger skalaen**

Ny verdensrekord på marathondistancen Side 10

Bube og drømmemilen

Læs om danskerens kraftpræstation Side 14

Grønne bøger

Få inspiration til plantebaseret kost Side 16

GEAR & GADGETS**Årets julegaver til løberen**

Læs vores bud på, hvad der kan ligge under juletræet Side 18

SKADER**Restituerer du nok?**

Få svaret på dine spørgsmål om restitution her Side 23

TRÆNING**5 gode løbepas på løbebånd**

Få inspiration til indendørsløbet Side 29

Mangler du udholdenhed?

Så lær at tackle de tre udfordringer Side 34

KOST**Bliv sund med chokolade**

Læs om chokoladens fordele og få inspiration til sunde snacks Side 37

FEATURES**Den flyvende finne**

Kom med på sporet af Paavo Nurmi Side 44

Nordic Adventure Film Festival

Læs vores bud på årets bedste løbefilm Side 50

MÅLSTREGEN**Får du udslæt fra dit løbeur?**

Så læs om årsagerne og få tips til at undgå det Side 70

Test

Vi har testet noget af det nyeste løbeudstyr Side 72

Løbsrapport

Sahara Marathon Side 76

Løbskalender Side 80

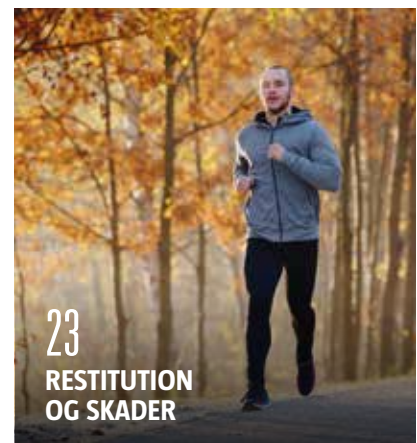
Får du post-race blues?

Så er du ikke alene! Side 82

FOTO LLOYD BELCHER



50

ÅRETS BEDSTE
LØBEFILM29
LØBEPAS
TIL LØBEBÅNDET23
RESTITUTION
OG SKADER44
DEN FINSKE LØBELEGENDE
PAAVO NURMI