

LM

STARTLINJEN**Nyt løbeår, ny præmiesum**

CPH Marathon lokker flere løbere til Side 10

Running Products Award 2018

Ny prisuddeling sætter fokus på de bedste produkter indenfor løb Side 12

Ældre og marathontempo

Jo ældre, des mere jævnt tempo Side 14

Ny dansk løbeapp

Bag om løbeapp'en, der vil gøre løb til en leg Side 16

Nye danske løbebutikker

Læs om de nye butikker og ambitionerne bag Side 20

SKADER**Knæproblemer under løb?**

Bliv klogere på, om du lider af løberknæ Side 25

TRÆNING**Få tid til løbet i den travle hverdag**

Camilla Birkebæk giver dig 7 gode, effektive løbepas Side 31

Vejen til marathonsucces

Fokuser på din tempostrategi Side 36

KOST**Sportsernæring for løbere**

Forbedr dit løb med den rette kost Side 39

PROFIL**Den bornholmske eliteløber:****Anna Holm**

Når en skade ændrer planerne Side 46

FEATURE**Forbered dig til Copenhagen Marathon**

Vi har samlet de bedste tips og råd til dig, der skal med Side 53

MÅLSTREGEN**Foråret byder på nyt gear**

Vi har testet gode sager til løbere Side 62

Småbørn og løb

Få de bedste tips til løb med babyjogger Side 64

Løbsrapport: I rekordfart

til Kilimanjaro's top Side 70

Løbskalender Side 76

Mbali Run

Vejen til at blive hurtigere og bedre Side 82

53

FORBERED DIG TIL CPH MARATHON

FOTO SPAPPA / PIERRE-MANGEZ



46

PROFIL: ANNA HOLM

FOTO MARTIN PALDAN



70

TIL KILIMANJAROS TOP

PRIVATFOTO



39

SPORTSERNÆRING TIL LØBERE

FOTO MARTIN PALDAN