

LM

**STARTLINJEN****I det bakkede, berygtede terræn**

Ny løbsrekord på Caminoen ..... Side 10

**Løb med de royale**

Royal Run slår deltagerrekorder ..... Side 12

**N.A.A.F. hylder dansk løbefilm**

I løbefilmenes tegn ..... Side 14

**TRÆNING****Få en bedre løberutine**

Camilla Birkebæk viser dig vejen frem ..... Side 17

**Har du en fleksibel løbestil?**

Få variation i dit løb og bliv en bedre løber ..... Side 20

**Når løb og naturen går i et**

Filosofiske tanker om løb ..... Side 22

**SKADER****Ramt af hælspe?**

Klinik giver os svaret på alt om hælspe ..... Side 27

**GEAR & GADGETS****Start året med alt det bedste inden for løb**

Nyt løbeår, nyt udstyr ..... Side 35

**FEATURES****Få en løbers mindset**

Det mentale aspekt i løb ..... Side 40

**Hvor fører løb os hen i 2018?**

Få budet fra løbsarrangøren og Danmarks nye tribrand ..... Side 48

**Kost til løbere**

Få Michelle Kristensens bedste kostråd til løbere ..... Side 56

**MÅLSTREGEN****Restitution i koldt eller varmt vand?**

Læs med her og (måske) få svaret ..... Side 64

**Test**

Teknologiens indtog i løbeverden ..... Side 66

**Løbsrapporter:**

Chicago Marathon ..... Side 70

Giganternes Tinder – et løb i Alperne ..... Side 74

**Løbskalender** ..... Side 78**Løb og donation**

Når danskere donerer til velgørenhed ..... Side 82



FOTO ADIDAS

40  
FÅ EN LØBERS  
MINDSET



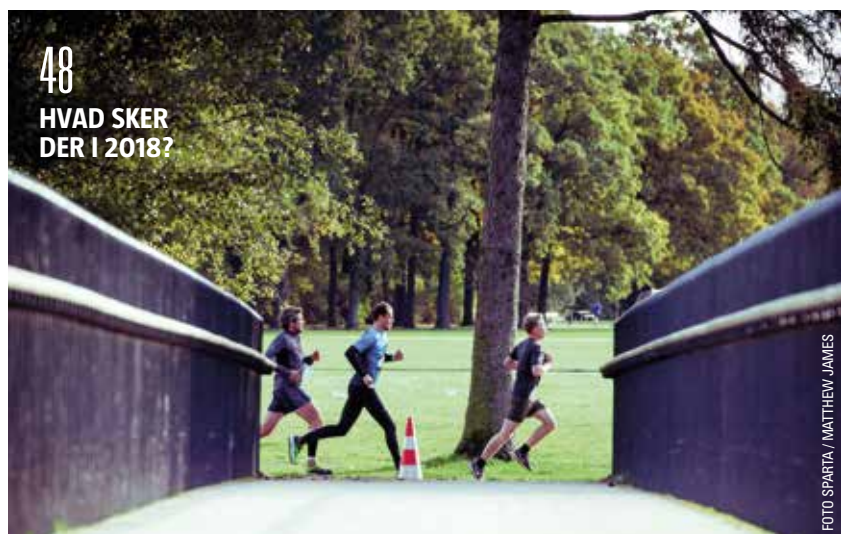
56  
TIPS TIL GOD  
LØBEKOST

FOTO JACQUELINE WICHMANN



FOTO RUBEN FJUEVO

70  
LØBSRAPPORTER



48  
HVAD SKER  
DER I 2018?

FOTO SPARTA / MATTHEW JAMIES