

LM

STARTLINJEN**Inspiration**

Kilian udfordres med marathon.... Side 8

Boganmeldelse

"Jeg løber" er en bog, der sætter tanker i gangSide 10

Nyt løbesoundtrack

To nordiske musikere bag nyt musik til løbeturen Side 11

SKADER**Ondt under foden?**

Læs med, når vi zoomer ind på svangsenbetændelseSide 13

Husker du at tage en pause fra løbet?

Karl-Åge Søltoft fortæller, hvorfor det er vigtigtSide 18

KOST**Mad på farten**

Kostens betydning for løbeturenSide 21

Bøger

LøbeMagasinet anmelder bøger om kost Side 26

FEATURES**Løbetendenser 2018**

Få et overblik over årets nye tendenser Side 28

Nordmændene indtager løbeverdenen

Når de norske naboer løber fra os Side 34

Test: Løbesko til mængdetræning

LøbeMagasinet har testet årets løbesko Side 44

Yoga for løbere

Find balancen og forbedre dit løb Side 56

MÅLSTREGEN**Test**

Sportscreme til løbere Side 64

Test af høretelefoner

Læs om de nyeste høretelefoner til løb Side 66

Løbsrapporter:

Coast2Coast Side 72

Great Ethiopian Run Side 76

Hører du podcast? Side 80**Lyt og løb?**

Hør, hvad det gør ved dit løb Side 82



34
KOM BAG DEN
NORSKE SUCCES

FOTOS TEAM INGEBRIGTSEN / SKOFFELANDFILM FILM AS



28
ÅRETS LØBETENDENSER

FOTO SPARTA



56
YOGA TIL
LØBERE

FOTO SOBREN BECH / MANARPHOTO



44
STOR TEST AF
31 LØBESKO