

LM

**STARTLINJEN****Hvor effektivt er 5-10-15?**

Ny dansk forskning giver svaret.... Side 10

**Sover du dårligt?**

Få tips til at sove godt, og læs en test af en lysterapilampe ..... Side 12

**Fremtidens løbebrand**

Fra idé til intelligente løbesko og verdens største løbefællesskab .... Side 16

**Sådan påvirker langdistanceløb hjernen**

Ny dansk undersøgelse giver indsigt i de mentale processer ..... Side 18

**SKADER****Er du øm i achillesenen?**

Bliv klogere på din skade her ..... Side 23

**Coach eller ej?**

Vejen til et træningsprogram, der virker..... Side 28

**TRÆNING****Er du kvindelig løber?**

Så læs om de ekstra fordele, løb har for kvinder ..... Side 31

**KOST****Styrk leddene og mindsk dine smerter**

Få tips og opskrifter til antiinflammatorisk kost ..... Side 35

**FEATURES****På løberejse i USA**

Syv dages løb gennem USA's storslåede landskaber og ikoniske steder..... Side 44

**Test af 4 løbeure**

Vi har testet fire smartwatches, der gør hverdagen og løbeturene nemmere ..... Side 58

**MÅLSTREGEN****Løb med din hund**

Få et træningsprogram og læs om et nyt motionsløb ..... Side 68

**Test**

Vi har testet nogle af de nyeste løbeprodukter..... Side 70

**Løbsrapport**

Prag Marathon: Løbesportens forårsklassiker ..... Side 76

**Løbskalender** ..... Side 80**Løb din by**

Få inspiration til at gøre løberutinen sjovere..... Side 82



FOTO FLEMMING MOGENSEN FINBEN

44  
PÅ LØBEFERIE I USA

FOTO SPARTA

18  
HJERNEN  
UNDER LØB

FOTO ANDREAS MIKKEL HANSEN

35  
VEJEN TIL  
SUNDE LED

FOTO FTBIT

44  
TEST AF LØBEURE