

SEITE	ADRESSE	INFO	BLOG	PODCAST	COMMUNITY
Achim Achilles	<a href="http://www.achim-achilles.de">www.achim-achilles.de</a>	Der Klassiker: Unterhaltstam, informativ und stets sehr aktuell			
Brenner	<a href="http://www.brenner.de">www.brenner.de</a>	Viele Produkte und persönliche Einblicke in das Laufereben von Christian Brenner			
Logmap	<a href="http://www.jogemap.de">www.jogemap.de</a>	Kartenfunktion und vielen Tipps			
Podrunner	<a href="http://www.dssteveboy.com">www.dssteveboy.com</a>	Gratis im iTunes-Store			
Radio Tator	<a href="http://www.radiotator.de">www.radiotator.de</a>	Für "Tator"-Fans: Der Krimikassier als Podcast			
Nike+	<a href="http://www.nikerenunning.com">www.nikerenunning.com</a>	Onlincemomunity, in der Sie Workouts mit cast sorgt unterwegs für Spannung			
Starblogger F	<a href="http://www.starblogger-f.de">www.starblogger-f.de</a>	Private Laufblog über die Erfahrungen um das Training			
Laufradio	<a href="http://www.laufradio.de">www.laufradio.de</a>	Informationen über Beiträge und Interviews rund um das Laufen			
Running Twins	<a href="http://www.running-twins.de">www.running-twins.de</a>	Häufig aktualisierter Blog über die Lauf-erlebnisse der Zwillinge Marek und Laur			
DRSL	<a href="http://www.drsl.de">www.drsl.de</a>	Große, engagierte Laufcommunity, in der nahezu alle Probleme gelöst werden			

Natürlich gehörn wir davon aus, dass [www.fitterfunk.de](http://www.fitterfunk.de) für Sie die erste Adresse im Netz ist. Aber es gibt viele weitere Angebote – vom einfachen Lauftblog bis zu sehr aufwendig gestalteten Seiten, die

ihnen bei Problemen weiterhelfen – oder einfach Spaß machen.

## DIE BESTEN BLOGS, PODCASTS UND COMMUNITYS FÜR LAUFER

Sehr ausgedehnte Programme für Laufer, gibt es inzwischen auch für den Computer und Smartphones. Späteren steht in das Laufereben von Christian Brenner – viele Produkte und persönliche Einblicke in das Laufereben von Christian Brenner

Adidas (Milnach) und Nike (Nike+) Sys schließlich sind die Basis einer intensiven Trainingssplause. Dabei dann doch ungewöhnlich schnell zu tungsphase, desto höher sei die Gefahr, rat Dr. Marquardt – je kürzer die Belas- tung, desto höher ist die Langlebigkeit. Natürlich sollte Sie die langen, langsamen Dauerläufe nicht ganz aufgeben – sondern durchaus mit einem Training auf der Strecke. Prozent der maximalen Herzfrequenz, Abschritte steigt der Puls dabei auf 85

temposprung an, die per Handy teilen. „Optimal sind drei bis fünf Minuten mit einer ebenso langen Trabpause.“

## 2. VIRTUAL RUNNING

**NEU:**  **RUNNING**  
Blogs, Apps & Podcasts für mehr Motivation

hre Hausrunde weiter. hih nutzen – schließlich sind Zehn Minuten. So können Sie fünf Tempoverstärkungen und Trab- pausen von drei bis fünf Minuten. Den abschluss bildet ein Cool-down von eben. Abschneiden nach einem Warm-up folgen drei Minuten. Auf das rund zehn Minuten Muster aufgebaut. Auf die Einheiten sind alle nach einem

