

DAS NEUE GROSSE RUNNER'S^{WORLD} BUCH VOM LAUFEN



**DIE BESTEN TIPPS
FÜR EINSTEIGER UND
FORTGESCHRITTENE**

**TRAININGSPLÄNE
FÜR ALLE DISTANZEN**

**ALLES ÜBER
TRAILRUNNING UND
BARFUSSLAUFEN**

**GROSSER
ERNÄHRUNGSGUIDE**

**MARTIN GRÜNING
URS WEBER**

**MEYER
& MEYER
VERLAG**

DAS NEUE GROSSE RUNNER'S WORLD BUCH VOM LAUFEN

Die besten Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene

Aus Gründen der Lesbarkeit haben wir uns entschlossen, durchgängig die männliche (neutrale) Anredeform zu nutzen, die selbstverständlich die weibliche mit einschließt.

Das vorliegende Buch wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch erfolgen alle Angaben ohne Gewähr. Weder Autor noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Informationen resultieren, Haftung übernehmen.

Martin Grüning & Urs Weber

DAS NEUE GROSSE RUNNER'S WORLD BUCH VOM LAUFEN

Die besten Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene

Meyer & Meyer Verlag

Das neue große Runner's World Buch vom Laufen
Die besten Tipps für Einsteiger und Fortgeschrittene

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen
Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Details sind im Internet über
<<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie das Recht der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des
Werkes darf in irgendeiner Form – durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren – ohne schriftliche Genehmigung des Ver-
lages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, gespeichert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

© 2012 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen
Auckland, Beirut, Budapest, Cairo, Cape Town, Dubai, Hügendorf,
Indianapolis, Maidenhead, Singapore, Sydney, Tehran, Wien



Member of the World
Sport Publishers' Association (WSPA)

Covergestaltung: Sabine Groten

ISBN 978-3-8403-0965-6

www.dersportverlag.de

E-Mail: verlag@m-m-sports.com