

STARKE STRECKE:
Der Parcours führt auch über
das ehemalige Betriebs-
gelände eines Stahlwerks



Rückenwind!



Diese vier RUNNER'S-WORLD-Leser haben gewonnen: Sie werden bei den ersten Windstopper Trailrun Worldmasters auf dem Phoenix-Gelände in Dortmund dabei sein

DIE TRAILRUNNING-PREMIERE in Dortmund verspricht ein Lauf-Event der Extraklasse zu werden. Vom 6. bis zum 8. November starten alle Teilnehmer an drei Tagen über drei ganz unterschiedliche Etappen: Am Freitag beginnt es mit dem Phoenix-Sprint (4,5 Kilometer), am Samstag folgt der Ruhrklippen-Trail (33 Kilometer und über 700 Höhenmeter) und am Sonntag zum Abschluss der Bittermark-Run (19 Kilometer, 325 Höhenmeter). Auf dem Phoenix-Gelände gibt es vor der Kulisse des alten Stahlwerks auch eine Läufermesse. Anmeldung und Infos: trailrun-worldmasters.com



HOLGER KANISCH, 42, läuft derzeit etwa 70 Kilometer in der Woche, kann dies aber leicht steigern. Er lief letztes Jahr 10 Kilometer in 37:48 Minuten und den Marathon unter drei Stunden (2:56).



KLAUS HOFMANN, 59, ist ein alter Hase: Er hat bereits 22 Marathons und 37 Ultras absolviert. Bei einem 25-Kilometer-Lauf blieb er 2008 deutlich unter zwei Stunden, die 5 Kilometer lief er in 20:01.



CARMEN FUHRMANN, 50, läuft drei- bis fünfmal pro Woche, bis zu 75 Kilometer. Im letzten Jahr schaffte die Nürnbergerin den Halbmarathon in 1:34:53 und den Marathon in 3:42:43 Stunden.



INGE RAABE, 45, lief 2008 ihren 26. Marathon und erzielte dabei ihre Bestzeit von 3:12:43 Stunden. Die 10 000 Meter auf der Bahn läuft die durchtrainierte Krankenschwester in 41:20 Minuten.

HUMAN RACE: AM 24. 10. DURCHS BRANDENBURGER TOR!

Letztes Jahr war es München. Dieses Jahr ist Berlin eine von weltweit 30 Metropolen für das Human Race (10 Kilometer, Infos: nikeplus.com) mit Auftritten der Fantastischen Vier und der Blue Man Group im Rahmen des Berliner Festival of Lights. Wollen auch Sie teilnehmen? Allein oder in Ihrem eigenen Team? Hauptsponsor und Veranstalter Nike und RUNNER'S WORLD verlosen mehrere Teilnehmerpakete. Weitere Infos unter: www.runnersworld.de/humanrace09

Das 10km
**Human
Race**
LIGHT-RUN
BERLIN 2009