

Speciale mp3 I 10 MIGLIORI LETTORI MUSICALI

RUNNERS WORLD

WWW.RUNNERSWORLD.IT

OTTOBRE 2009

Nuove Energie

- Varia il tuo training come i campioni
- Qualifica il lento con i cambi di velocità



PRINCIPIANTI

Tre idee vincenti per allenarti con gli amici

Spiazza la mente e vai più veloce

ESOSPORT ALLA MARATONA DI BERLINO



Maglia personalizzata con il logo ESOSport per Nicolas Meletiou, fondatore della ESO - Ecological Services Outsourcing, alla Real Berlin Marathon che si è svolta il 20 settembre 2009. Grazie alla sua partecipazione alla maratona della capitale tedesca il logo di ESOSport - l'innovativo servizio ESO per la gestione ecologica delle calzature da running a fine vita, che ha fra i principali sostenitori proprio *Runner's World* - ha per la prima volta varcato i confini nazionali e partecipato a un evento, che ogni anno riunisce oltre 40.000 runners.

Obiettivo benessere

10 ESERCIZI per la forza fisica BASTA 1 ORA alla settimana

Indoor o Outdoor?

Quando conviene correre al chiuso e quando all'aperto

NON ABBOCCARE

Cibi a prova di runner? Impara a leggere l'etichetta

Scopri se sei predisposto per gli infortuni (pag 56)

OTTOBRE 2009 - MENSILE - ANNO 4 - NUMERO 10

€ 5,00 in Italia



RUNNER'S WORLD 10 2009

LA RIVISTA DELLA CORSA PIÙ LETTA AL MONDO

RW Letter online su www.runnersworld.it