



Von 0
zum Marathon
in 6 Monaten

Was für die Ohren

Laufpodcast Empfehlungen



Podcasts sind für mich eine wunderbare Möglichkeit, Motivation zu tanken und neue Ein-sichten zu gewinnen. In dieser Sammlung von Podcast-Empfehlungen teile ich spannende Gespräche, wertvolle Tipps und interessante Interviews mit Experten, Coaches und Athle-ten, die ihre Erfahrungen und ihr Wissen mit uns teilen.

In meiner Liste findest du eine abwechslungsreiche Auswahl an Podcasts, die sich mit ver-schiedenen Aspekten des Laufens beschäftigen – von Technik und Trainingsmethoden bis hin zu persönlichen Geschichten und motivierenden Insights. Ich habe die Auswahl nicht in einer bestimmten Reihenfolge getroffen, sodass du dir ganz einfach die Titel aussuchen kannst, die dich am meisten ansprechen.

Lass dich inspirieren und finde heraus, welche Tipps und Geschichten deinen Laufstil be-reichern können. Ich wünsche dir viel Spaß beim Hören und viel Motivation, um deine Lauf-ziele zu erreichen!

Pushing Limits Podcast

Im „Pushing Limits Podcast“ geht es um die Welt des Ausdauersports, insbesondere um Themen rund ums Laufen, Triathlon und persönliche Herausforderungen im Sport. Mode-riert von erfahrenen Sportlern und Trainern, werden spannende Interviews mit Athleten, Trainern und Experten geführt, die ihre Erfahrungen, Tipps und Strategien teilen, um die Grenzen der eigenen Leistungsfähigkeit zu erweitern. Der Podcast inspiriert Zuhörer dazu, ihre Ziele zu verfolgen, über sich hinauszuwachsen und die Freude an körperlicher Aktivi-tät zu entdecken.

▶ [Spotify](#) ▶ [Apple](#)

Laufen ist einfach

Hier dreht sich alles um die Freude und Leichtigkeit des Laufens. Der ehemalige Europa-meister über 10.000 m, Jan Fitschen, teilt praktische Tipps, persönliche Erfahrungen und motivierende Geschichten, um Läufer aller Leistungsstufen zu inspirieren und zu unterstüt-zen. Themen reichen von Training, Ausrüstung und Ernährung bis hin zu mentaler Stärke und der Überwindung von Herausforderungen im Laufsport.

▶ [Spotify](#) ▶ [Apple](#)



ACHILLES RUNNING Podcast

Moderiert von Achim Achilles, einem bekannten Laufexperten und Autor, bietet der Podcast spannende Interviews, interessante Diskussionen und hilfreiche Tipps rund um das Laufen. Themen wie Training, Verletzungsprävention, Motivation und persönliche Geschichten von Läufern werden behandelt, um die Zuhörer zu inspirieren und ihnen zu helfen, ihre Laufziele zu erreichen. Der Podcast schafft eine unterhaltsame und informative Plattform für Laufbegeisterte aller Leistungsstufen.

▶ [Spotify](#) ▶ [Apple](#)

runskills – deine Lauf- und Marathon-Community

Der Podcast bietet wertvolle Tipps, Trainingsempfehlungen und inspirierende Geschichten von Läufern und Experten, um die Zuhörer bei ihrer Laufreise zu unterstützen. Themen wie Marathonvorbereitung, Technik, Ernährung und mentale Stärke werden behandelt, um Läufer aller Niveaus zu motivieren und zu ermutigen, ihre Ziele zu verfolgen und ihre Leidenschaft für das Laufen zu teilen.

▶ [Spotify](#) ▶ [Apple](#)

Höhenmeter pro Kilometer

Im „Höhenmeter pro Kilometer Podcast“ dreht sich alles um die Themen Laufen, Trailrunning und Bergsport. Moderiert von begeisterten Läufern und Experten, bietet der Podcast spannende Gespräche über Training, Technik, Ausrüstung und persönliche Erfahrungen im Hochgebirgs- und Trailbereich. Die Hosts teilen nützliche Tipps und inspirierende Geschichten, um Zuhörer zu motivieren, ihre eigenen Abenteuer in der Natur zu erleben und ihre Leistungsfähigkeit in anspruchsvollen Szenarien zu steigern.

▶ [Spotify](#) ▶ [Apple](#)



Der beVegt-Podcast | vegan leben und laufen

Hier dreht sich alles um die Kombination von veganer Ernährung und Laufsport. Moderiert von veganen Athleten, werden Themen wie pflanzliche Ernährung, Trainingstipps, Gesundheit und Fitness behandelt, um Zuhörern zu helfen, ihre Laufziele zu erreichen und gleichzeitig einen nachhaltigen Lebensstil zu pflegen. Der Podcast bietet Interviews, persönliche Geschichten und praktische Ratschläge, um die Vorteile eines veganen Lebensstils für Läufer aufzuzeigen und die Freude am Laufen zu fördern.

➡ [Spotify](#) ➡ [Apple](#)

RUNNER'S WORLD Podcast

Der Podcast bietet interessante Interviews mit Athleten, Trainern und Fachleuten, die wertvolle Tipps und Ratschläge zu Training, Ernährung, Verletzungsprävention und Motivation teilen. Ziel ist es, Läufer aller Niveaus zu inspirieren, zu informieren und auf ihrer Laufreise zu unterstützen.

➡ [Spotify](#) ➡ [Apple](#)

Auslaufen - der Laufsport Podcast

Moderiert von erfahrenen Läufern bietet der Podcast wertvolle Tipps, inspirierende Geschichten und Interviews mit Experten, um Läufer aller Niveaus zu motivieren und zu unterstützen, ihre Laufziele zu erreichen und die Freude am Sport zu genießen.

➡ [Spotify](#) ➡ [Apple](#)

Marathon Podcast

Der Podcast bietet wertvolle Tipps für die Vorbereitung auf Marathons, Trainingsstrategien, Ernährung und mentale Stärke. Andrea Butz interviewt häufig Experten, Trainer und erfahrene Läufer, um deren Erfahrungen und Ratschläge zu teilen, und motiviert so Läufer aller Niveaus, ihre Ziele zu verfolgen und ihre Leidenschaft für den Laufsport zu entdecken.

➡ [Spotify](#) ➡ [Apple](#)



PACE – der Ausdauerpodcast

Im „PACE – der Ausdauerpodcast“ dreht sich alles um Ausdauersportarten wie Laufen, Radfahren und Triathlon. Moderiert von Experten in den jeweiligen Disziplinen, bietet der Podcast spannende Gespräche über Training, Wettkämpfe, Ernährung und Gesundheit. Mit Interviews, Tipps und persönlichen Geschichten möchten die Hosts die Zuhörer inspirieren, ihre Leistung zu verbessern und ihre sportlichen Ziele zu erreichen. Der Podcast richtet sich an Athleten aller Leistungsstufen und fördert die Begeisterung für den Ausdauersport.

➡ [Spotify](#) ➡ [Apple](#)

Einer rennt Einer hinterher

Unterhaltsame Geschichten und Erfahrungen zweier Läufer, die ihre Leidenschaft für den Sport teilen. Der deutsche Profiläufer Hendrik Pfeiffer trifft auf den Laufverrückten Christian Schmidt was für jede Menge unterhaltsame Gespräche, inspirierende Anekdoten und praktische Tipps sorgt. Gleichzeitig wird die humorvolle und oft ehrliche Perspektive auf das Leben als Läufer vermittelt.

➡ [Spotify](#) ➡ [Apple](#)

BESTZEIT

Der ehemalige deutsche Profiläufer Philipp Pflieger führt den Podcast gemeinsam mit dem Moderator und laufbegeisterten Ralf Scholt. Neben interessanten Interviews mit Experten und Athleten werden auch Themen wie Wettkampfvorbereitung, Ernährung und mentale Stärke behandelt.

➡ [Spotify](#) ➡ [Apple](#)