

Inhalt

Die Faszination Marathon	5
Mythos, Geheimnis, Erfolg	5
Die persönliche Bestandsaufnahme	15
Bin ich wirklich bereit?	15
Die richtige Ausrüstung	18
Das Marathontraining	23
Grundlagen – die Biologie des Laufens	23
Der Energiestoffwechsel	27
Trainingssteuerung nach Puls und Laktat	31
Die Formen des Lauftrainings	37
Das Rennen planen	47
Wie schnell im Wettkampf?	47
Trainingsplanung im Jahreszyklus	48
Der Countdown zum Marathon	54
Die Marathontrainingspläne	61
Mit Geduld durch die Mauer	61

Trainingsergänzungen und Alternativen	87
Dehnen und kräftigen	87
Ernährung – Power für den Marathon	95
Ernährungsgrundlagen und Alltagskost	95
Essen und Trinken rund ums Laufen	105
Kleine Verletzungen	111
Die Gefahr der Überlastung	111
Die häufigsten Beschwerden	114
Die Motivation	121
Der innere Schweinehund	121
Über dieses Buch	127
Register	128