

Mythos Marathon	9	Periodisierung 46
Vom Jogging zum Marathonlaufen	12	Individualität und das »Wir-Gefühl« beim Laufen 49
Über Einsteiger, Umsteiger, Spätberufene 12		
Marathontraining	19	Trainingsalternativen 50
Das Herz-Kreislauf-System 19		Ausdauersportarten ergänzen das Lauftraining 50
Ohne Atmung läuft nichts 20,		Radfahren und Mountainbiken 52
Frau läuft! 21		Aqua-Jogging 53
Unterschiedliche Ansätze des Lauftrainings 22		Inline-Skating 55
Ausdauertraining 22		Skilanglauf 56
Ausdauer in der Praxis 23		Energiebedarf beim Marathonlauf 57
Intervalltraining 26		Spezielle Ernährungsformen beim Marathonlauf 58
Mischformen 26		Die Kohlenhydratdiät 58
Häufigkeit 28		Flüssigkeitsverlust bei 42,195 Kilometern 59
Laufen ist mehr als nur Laufen	29	Optimal ernährt in den Marathonlauf 62
Technik 29		Die Vorwettkampfphase 62
Koordination 32		Ernährung vor dem Start 63
Dehnung 33		Nachwettkampfernährung 63
Kräftigung 36		
Gezieltes Training – der Schlüssel zum Erfolg	39	Regeneration 64
Leistungsdiagnostik 39		Landschaftsorientiertes Laufen 66
Trainingssteuerung mittels Puls 41		Höhentraining 67
Trainingssteuerung mittels Laktat 42		Trainingslager, Trainingsseminare 70
Schrittzahl 46		Laufen und Umwelt 72

Inhalt

Die Psyche des Marathonläufers	73	Marathonreisen – ein gutes Geschäft	102
Rechtzeitige Vorbereitung ist der halbe Erfolg 73			
Mentale Vorbereitung 73			
Stichwort: Runner's High 74			
Ausrüstung	76	Hausmannskost oder »die laufende Apotheke«?	105
Welcher Schuh ist der richtige? 76		Doping im Breitensport 105	
Nützliches und Unnützes auf dem Weg 81		Im Bereich des Verbotenen 106	
		»Wundermittel« EPO 108	
Die Marathon-Landkarte	84	Der Countdown läuft...	110
Schön versus schnell – ein Überblick über Marathonstrecken 84		42 Schritte zum Marathonziel 110	
Außergewöhnliches und Kurioses 87			
Marathonlaufen – die etwas andere Sightseeing-Tour 89			
Marathon-Nischen 94		Anhang	119
Weniger ist mehr 97		Von A(thletik) bis Z(iel) – Marathon in Stichworten 119	
Organisation 98		Trainingsprogramme 122	
Vermessung 100		Literaturverzeichnis	125
		Bücher 125	
		Fachzeitschriften 127	