

<b>Mythos Marathon</b>	<b>9</b>	Periodisierung 46
<b>Vom Jogging zum Marathonlaufen</b>	<b>12</b>	Individualität und das »Wir-Gefühl« beim Laufen 49
Über Einsteiger, Umsteiger, Spätberufene 12		<b>Trainingsalternativen</b>
<b>Marathontraining</b>	<b>19</b>	<b>50</b>
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		<b>Energiebedarf beim Marathonlauf</b>
Intervalltraining 26		<b>57</b>
Mischformen 26		Spezielle Ernährungsformen beim Marathonlauf 58
Häufigkeit 28		Die Kohlenhydratdiät 58
<b>Laufen ist mehr als nur Laufen</b>	<b>29</b>	Flüssigkeitsverlust bei 42,195 Kilometern 59
Technik 29		Optimal ernährt in den Marathonlauf 62
Koordination 32		Die Vorwettkampfphase 62
Dehnung 33		Ernährung vor dem Start 63
Kräftigung 36		Nachwettkampfernährung 63
<b>Gezieltes Training – der Schlüssel zum Erfolg</b>	<b>39</b>	<b>Regeneration</b>
Leistungsdiagnostik 39		<b>64</b>
Trainingssteuerung mittels Puls 41		<b>Des Läufers Lust und Last</b>
Trainingssteuerung mittels Laktat 42		<b>66</b>
Schrittfrequenz 46		Landschaftsorientiertes Laufen 66
		Höhentraining 67
		Trainingslager, Trainingsseminare 70
		Laufen und Umwelt 72

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