

Inhalt

Vorwort	8
Einführung: Wochenendausflug	9
1 Der rechte Fuß	19
2 Danke für Ihre Unterstützung	28
3 Besserwisserei	38
4 Die unglaubliche Marathon-Wunderdiät	45
5 Laufen in die Zukunft	54
6 Gemeinsamkeit macht stark	61
7 Die Laufberatung	68
8 Auf Abwegen	75
9 Vom Standpunkt einer Frau	83
10 Spaßläufe	91
11 Mensch und Mythos	97
12 Was stinkt, ist gesund	103
13 Laufen für andere	111
14 Laufen und Reisen	118
15 Hitze	125
16 Hoch hinaus	134
17 Den Ersten vergisst man nie	141
18 Babyschritte	149
19 Motivation	154
20 Regeneration	163
21 Der nächste Level	169

22	Verschleiß	175
23	Auf lange Sicht	183
24	Überwindung	190
25	Laufen und Umwelt	196
26	Der richtige Schritt	204
27	Wieder aufstehen	210
28	Zweite Luft	218
29	Der Schuh macht's	228
30	Die Uhr läuft	234
31	Anpassen und durchstarten	241
32	Die Zielgerade	248
Nachwort: Lauf davon		256
Anhang		
	Wie trainiert man auf 50 Marathons in Folge?	260
	Endurance 50 – die Zahlen	262
	Marathon-Trainingsplan für Anfänger	263
	Marathon-Trainingsplan für persönliche Bestzeiten	266
	Die Ergebnisse: Wie Dean das alles verkraftete	270
	Danksagung	273
	Literatur	274
	Die Autoren	277