

Einleitung

6

Mythos Marathon **9**

Die klassische olympische Distanz	10
Faszination Langstreckenlauf	11
Frauen und Marathon	11
Der einsame Marathonläufer?	12
Internationale Entwicklung	14
Bestmarken bei den Frauen und Männern	14
Laufen die Afrikaner den Europäern davon?	17
Die weltbesten Läufer	18
Afrikaner- versus Europäerinnen	19
Überlegenheit durch Läufergene?	20
Elemente des Erfolgs	21
Veranstalter und Helfer	22
Perfekte Organisation?	23

Vorbereitung 25

Leistungsdiagnostik	26
Pulssteuerung	27
Die richtige Interpretation	30
Laktatsteuerung	31
Auf den Körper hören	31
Objektive Maßstäbe	32

Marathontraining 35

Physisches Leistungsprofil	36
Der Trainingsaufbau	37
Marathontraining in vier Phasen	38
Für Anfänger	40
Für Ambitionierte	41
Für ambitionierte Fortgeschrittene	42
Hier beginnt die Weltklasse	42
Das Training von Katrin Dörre-Heinig	43
Trainingsalternativen	46
Crosslaufen	48
Radfahren, Mountainbiken	49
Inline-Skating	50
Aquajogging	52
Skilanglauf	53
Schneeschuh-Laufen	54
Höhentraining	54
Das Trainings-Tagebuch	57
Verletzungen	58

Energiebedarf

61

Energiestoffwechsel unseres Körpers	62
Energiespeicher des Muskels	62
Abbau von Fett	63
Kohlenhydrate & Co.	64
Ballaststoffe	65
Dem Nährstoffschwund auf der Spur	66
Vitamine	67
Fettverbrennung	67
Substitution	67
Stichwort Eisenmangel	70
Stichwort Magnesiummangel	71
Stichwort Zinkmangel	71
Flüssigkeitsverlust	71
Ausreichend trinken	73
Sportgetränke	74
Ausgleich bei Salzverlust	75
Atemtraining	75
Doping	75
Legales, Illegales	76
Sinnvolle Helfer?	77

Richtig laufen

79

Unsere Muskulatur	81
Muskel-Kontraktionen	81
Was tun gegen Muskelkater?	81

Technik	83
Harmonisches Laufen	84
Ferse oder Ballen?	85
Koordination	86
Dehnung	89
Dehnübung für die Oberschenkel	89
Statische Dehnungsübungen	89
Kräftigung	91
Grundübungen	91
Regeneration	94
Muskeln effektiv gereizt	95
Die Kraft des Salzes	95
Die »richtige« Atmung	96
Die Psyche	96
Funktionalität und Mode	98
Des Kaisers Kleider	98
Welcher Schuh ist der richtige?	100
Handys, Unisex-Socken, Frustschutz	103
»Crosstraining«	104
Querfeldeinlaufen	105

Der Countdown läuft 109

Der Hauptstadt-Marathon	109
Die Marathon-Landkarte	111
Marathon international	114
Treffen Sie Ihre Wahl	116
42 Schritte zum Ziel	118
Moderne Zeitmessung	124

Marathon von A bis Z	126
Register	130