

## Seitenverzeichnis

1 - 2	○ Bezugsquellen - Versand - Druck
3	○ Seitenverzeichnis
4 - 6	○ Wie sollst Du dieses Buch lesen? (Kapitel)
7 - 8	○ Die Personen
9 - 10	○ Vorwort von Olympiasieger Dieter Baumann.
11 - 13	○ Prolog... mit Eudibamus begann alles!
15 - 21	○ Die Wende der Menschheit
22 - 25	○ Der Laufroboter
26 - 29	○ Das Ausdauersport-Kompetenz-Zentrum
30 - 74	○ Die Hirn-Trab-Gruppe
(42 - 43 )	○ (Trainingsmix – Zirkel)
75 - 161	○ Laufseminar Algarve
162 - 201	○ Der Dubai-Superdome (182 – 195) Das 10.000 Rennen)
202 - 283	○ Das Jahrhundert-Rennen... der Sub 2-Marathon
284 - 310	○ Trainingsmix – 2050 ist kein Geheimnis
310 - 311	○ Ausklang
312 - 455	○ Trainingsmix – Lauflexikon (über 1000 Stichwörter)
456	○ Danke
457 - 447	○ Anhang
458 - 470	○ Laufrekorde
471	○ Läufer als Wirtschaftsfaktor
472 - 473	○ Webseiten für Läufer/innen
474	○ Institute für Leistungsdiagnostik
475	○ Laufseminare Laufseminar zum Buch
476 - 477	○ Lauf-Reiseveranstalter
478	○ Das Trainingsmix-Laufseminar zum Buch
479 - 480	○ Laufmagazine
481 - 483	○ Die Trainingsmix – Bausteine
484	○ Auszug aus einer Tempo- und Streckentabelle
485 - 488	○ Trainingspläne Sub 5 und Sub 4
489 - 493	○ Trainingsplan Sub 3
494 - 499	○ Trainingsplan Sub 2
(495)	○ Grafik Trainingsmethoden
500	○ Die letzten 2 Wochen vor dem Marathon
501 - 507	○ Grafiken (Diese können als PDF angefordert werden!)
(506)	○ Die unerbittliche Wahrheit (Das kannst du laufen)
507	○ Lauftagebuch
508	○ Kontaktdaten
509	○ Strecke in Dubai
510	○ Die größten Laufveranstaltungen in der BRD (2011)
511 - 514	○ Quellen
(514)	○ Für Deine Notizen
515	○ Die DVD BIGHUN und andere DV's (Anzeige)
516	○ Meine Ziele
517 - 518	○ Bestellformulare

Welche Seiten habe ich gelesen? Nutze auch: ○