

Inhaltsverzeichnis

Geleitwort: Marathon – Mythos und Herausforderung (<i>J. Roters</i>)	7
Vorwort (<i>W. Tokarski</i>)	9
Einleitung (<i>D. Lagerstrøm</i>)	11
Geschichte des »Ford Köln Marathons« (<i>Chr. Loer und H. Rösch</i>)	13
Gehen und Laufen als Lebensprinzip (<i>D. Lagerstrøm</i>)	21
Laufen als Gesundheitsfaktor: Walking – Jogging – Running – für Ihr Wohlbefinden zählt jeder Schritt! (<i>J. Wicherz</i>)	25
Gesundheits- und Leistungstestung (<i>H. Knigge und H.-G. Predel</i>)	31
Lauftraining (<i>D. Lagerstrøm und J. Wicherz</i>)	35
Zur medizinischen Bedeutung des Marathonlaufs (<i>J. Latsch und H.-G. Predel</i>)	41
Laufen aus sportorthopädischer Sicht (<i>J. Enepper</i>)	47
Trinken in Training und Wettkampf (<i>H. Braun</i>)	51
Regeneration und Substitution (<i>G. Uhlenbrück und J. Wicherz</i>)	57
Ausrüstung, Accessoires und Laufschuhe (<i>J. Wicherz</i>)	61
365 FRAGEN ZUM MARATHON	67
Redaktionelle Vorbemerkung (<i>J. Schiffer</i>)	67
Soweit die Schuhe tragen – Welcher Laufschuh ist der richtige für mich?	69
Welche Accessoires sind für Läufer und Läuferinnen nützlich?	83

Laufen auf Asphalt oder im Gelände?	87
Wie teste ich meine Leistungsfähigkeit?	95
Auf die Körpersignale hören!	107
Richtig Warmlaufen und Abkühlen	123
Es muss nicht immer Laufen sein!	129
Gesund laufen – wie geht das?	137
Wie soll ich mein Training gestalten und warum ist tägliches Laufen falsch?	171
Wie gestalte ich mein Lauftraining im Urlaub?	193
Laufen als Jungbrunnen	199
Verletzt und doch im Training?	203
Ist Laufen gesund für den Rücken?	219
Was hilft, wenn Laufen zur Sucht wird?	227
Wie kann man durch Laufen abnehmen und wie soll man sich als Läufer(in) ernähren?	231
Beim Marathon richtig ernähren!	255
Fett – Treibstoff für Ausdauersportler	259
Vor dem Marathon: Endspurt im Training?	
Kurz vor dem Marathon: Keine Panik!	263
Die richtige Rennstrategie	269
Die zehn Marathongebote (<i>D. Lagerstrøm</i>)	277
Literaturverzeichnis	279
Ausgewählte Internetadressen	281
Anzeigenübersicht	281
Mein Lauferlebnis	283