

# Inhaltsverzeichnis

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

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