

Inhalt

Warum eigentlich laufen?	8
-------------------------------------	----------

Ihr Weg zu den langen Distanzen	20
--------------------------------------------	-----------

Der Laufschuh	30
----------------------	-----------

Die ideale Lauftechnik	50
-----------------------------------	-----------

Pulsmessung & Trainingssteuerung	64
-------------------------------------------------	-----------

**Die optimale
Ernährung 78**

**Die
richtige Bekleidung 96**

**Die Planung
des Trainings 106**

**Das
erfolgreiche Rennen 136**

Laufverletzungen 148

Die Trainingspläne 170

Register 202 • Impressum 207
