

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
