

Inhalt

1. *Das Laufen in der Geschichte* 9

1.1. Das Laufen gehört zum Menschen.....10

1.1.1. Das Laufen in der Frühzeit der Menschheit10

1.1.2. Das Laufen in der Zeit der antiken Olympischen Spiele.....11

1.1.3. Das Laufen in der Zeit der modernen Olympischen Spiele15

1.1.4 Das Laufen in der Frühzeit der beiden deutschen Staaten25

1.2. Laufanstöße aus Leipzig35

1.2.1. Der erste deutsche Marathonlauf 189735

1.2.2. Die erste Deutsche Marathonmeisterschaft der Turner 1925.....46

1.2.3. Die erste Deutsche Marathonmeisterschaft der Leichtathleten 192550

1.2.4. Die erste DDR-Marathonmeisterschaft 1951.....56

2. *Die Läuferin und der Läufer im Seniorenalter*63

2.1. Das Alter66

2.1.1. Das Alter und die Altersklassen.....66

2.1.2. Das Altern und das Leistungsvermögen.....77

2.1.3. Theorien über die Ursachen des Alterns.....81

2.1.4. Extremer Ausdauersport im Alter89

2.2. Die Gesundheit.....100

2.2.1. Das Herz-Kreislauf-System100

2.2.2. Das Atmungssystem107

2.2.3. Das Magen-Darm-System112

2.2.4. Das Stütz- und Bewegungs-System116

2.3. Die Ernährung131

2.3.1. Der Energiestoffwechsel131

2.3.2. Vitamine, Mineralien und Spurenelemente146

2.3.3. Leistungsunterstützende Substanzen (Supplemente)165

2.3.4. Verpflegung im Wettkampf.....172

3. *Das Lauftraining*.....185

3.1. Der Sinn des Trainings im Seniorenalter185

3.1.1. Die Anpassung des Körpers an die Trainingsbelastungen185

3.1.2. Die Optimierung der Leistungsfaktoren im Alter192

3.1.3. Der Wechsel zwischen Belastung und Erholung198

3.1.4	Die gedankliche Vorbereitung auf einen Laufwettkampf	201
3.2.	Die Trainingsgestaltung	207
3.2.1.	Die Lauftechnik	207
3.2.2.	Die Laufanalyse	212
3.2.3.	Die Trainingsmethoden	214
3.2.4.	Die Trainingsmittel	217
3.3.	Die Trainingsbedingungen	220
3.3.1.	Die Laufschuhe	220
3.3.2	Das Laufwetter	223
3.3.3	Die Laufbekleidung	238
3.3.4	Das Höhentraining	243
4.	<i>Aus dem Leipziger Läuferleben</i>	251
4.1.	Leipziger Erlebnisberichte aus den Jahren 1979 und 1980	253
4.1.1.	Fairplay beim 100-km-Lauf von Grünheide 1979	253
4.1.2.	Geheimverpflegung beim 100-km-Lauf von Grünheide 1980	257
4.1.3.	Heimspiel beim 75-km-Rennsteiglauf in Thüringen 1980	261
4.1.4.	Dschungelwetter beim KMU-Marathon in Leipzig 1980	265
4.2.	Leipziger Läufer und Läuferinnen ‚umrunden‘ die Erde	270
4.2.1.	Große Namen inspirieren die Läufer	270
4.2.2.	Die Läufer zählen jeden Kilometer	272
4.2.3.	Leipziger Kilometerbilanzen	276
4.2.4.	Ein Blick zu den Marathonsammlern	297

ANHANG

1.	<i>Literatur</i>	303
2.	<i>Sachwortverzeichnis</i>	309
	<i>Die Autoren</i>	315