

# Inhalt

## **1 Die Herausforderung 9**

Warum ein Marathonlauf zu einem Höhepunkt im eigenen Lebenslauf werden kann

## **2 Die Legende 35**

Wie die Geschichte von Marathon wirklich war,  
wie der erste olympische Marathon 1896 lief und warum  
der Klassiker noch heute reizvoll ist

## **3 Helden und Tragödien 49**

Warum Marathon-Dramen die Phantasie beflügeln und  
wie die schwere Prüfung zu einer Massen-Bewegung wurde  
Rekorde und Kuriositäten

## **4 Der Lohn des Laufens 67**

Was konsequentes Training wirklich bringt:  
Fragen an Dr. med. Hans-Henning Borchers,  
Vorsitzender des Verbandes langlaufender Ärzte

## **5 Der weite, weite Weg 79**

Wie man das Abenteuer Marathon angehen sollte:  
Tips vor dem Start  
Wann es am besten läuft 86  
Wie wichtig passende Schuhe sind 86  
Wie der Laufstil richtig ist 90  
Was der Pulsschlag verrät 91  
Was sind eigentlich Seitenstiche? 92  
Was tun bei Muskelkater? 94

## **6 Die Ernährung 97**

Wie richtiges Essen und Training abgestimmt werden sollten,  
welche Funktion Kohlenhydrate, Fett und Eiweiß, Vitamine und  
Mineralien haben

Was bei der Basisernährung zu beachten ist 104

Wann essen, wann trainieren? 106

Wie die Kohlenhydrat-Zufuhr erhöht werden kann 106

Wie die Ernährung vor dem Wettkampf sein sollte 107

## **7 Der Trainingsplan 109**

Welches Pensum zum Erfolg führt, Woche für Woche

Grundlagentraining 111

Aufbautraining 112

Wettkampf vorbereitung 122

## **8 Der Tag davor 125**

Was in den letzten Stunden vor dem Start noch helfen kann

## **9 Der große Tag 131**

Wie man einen Marathon am besten durchsteht:

Tips fürs Rennen

**10 Der Tag danach 141**

Wie man Schwierigkeiten nach dem Rennen besser in den Griff kriegen kann

**11 Die Mauer 147**

Wenn der Mann mit dem Hammer kommt:  
Reportage über den inneren Kampf in den schwersten Minuten eines Marathonlaufs

**12 Der Marathon-Zeitplan 163**

Wie man seine Endzeit hochrechnen kann

**13 Termine und Adressen 169**

Wo, wann die interessanten Marathonläufe sind

**Literaturhinweise 181**

**Register 185**