

Inhalt

Vorwort	7
1 Mein erster Halbmarathon	8
1.1 Sind Sie bereit?	9
1.2 Ewige Läuferregeln	11
1.3 In Form kommen	20
1.4 Intensitäten richtig einschätzen	22
1.5 Wo liegen Ihre Stärken und Schwächen?	25
1.6 So verdoppeln Sie Ihre Ausdauer	29
1.7 Weniger kann auch mehr sein	33
1.8 Halbmarathontrainingspläne, Teil I	35
Halbmarathon ohne Zeitziel: Ankommen	36
Halbmarathon mit Zeitziel: 2:20 h	38
Halbmarathon mit Zeitziel: 2:10 h	40
Halbmarathon mit Zeitziel: 2:00 h	42
2 Auf zur Halbmarathonbestzeit	46
2.1 Mach mal halblang	47
2.2 Nur keine Schwellenangst	52
2.3 Ab auf die Bahn	54
2.4 Vorsichtig steigern	58
2.5 Sprünge zum Erfolg	64
2.6 Schneller in Topform	65
2.7 Alles eine Frage der Balance	71
2.8 Neue Laufregeln?	76
2.9 Wenn die Energie flöten geht	81
2.10 Fit trotz Hitze	84
2.11 Fit trotz Kälte	88
2.12 Halbmarathontrainingspläne, Teil II	93
Halbmarathon mit Zeitziel: 1:50 h	94
Halbmarathon mit Zeitziel: 1:40 h	98
Halbmarathon mit Zeitziel: 1:30 h	102
Halbmarathon mit Zeitziel: 1:20 h	106
Halbmarathon mit Zeitziel: 1:10 h	110

3	Der Halbmarathonwettkampf	114
3.1	Auf dem Prüfstand	115
3.2	Countdown ohne Fehlermeldung	117
3.3	Immer in Form	119
3.4	Punktlandung	121
3.5	Das perfekte Halbmarathontempo	122
3.6	Starkes Finale	126
3.7	Siege gehen durch den Magen	127
4	Der Kopf läuft mit	130
4.1	Konzentration auf das Wesentliche	131
4.2	Kopf frei, Bahn frei	133
4.3	Laufen mit mentaler Energie	135
5	Verletzt - was nun?	142
5.1	Positiv denken	143
5.2	Vier Schritte zum gesünderen Läufer	144
5.3	Kopf hoch bei Verletzungen	147
5.4	Endlich wieder laufen	150
5.5	Gehören Sie zu einer Risikogruppe?	153
5.6	Versteckte Lösungen	156
5.7	Auf die Füße hören	159
5.8	Ein schuhfreier Tag	162
5.9	Natürlich geheilt	164
5.10	Was Sie nie zu fragen wagten	167
6	Essen Sie sich immun	172
6.1	Das Immunsystem stärken	173
6.2	So bunkern Sie genügend Brennstoff	176
6.3	Steter Tropfen hilft dem Bein	177
6.4	Alternative Energien	180
6.5	Unterschätzter Kraftbringer	183
6.6	Kleine Änderungen mit großer Wirkung	185
6.7	Kombinieren mit Köpfchen	187
6.8	Snacks sind besser als ihr Ruf	191
6.9	Vier Gründe, Bier zu trinken	193
	Bildnachweis	200