

KAPITEL 1		KAPITEL 7	
Basiswissen für Laufeinsteiger	7	Abnehmen mit Laufen	193
KAPITEL 2		KAPITEL 8	
Vom Jogger zum Läufer:		Motivation und Zeitplanung	201
So kommt System ins Training	33	8.1 Alleine oder mit anderen?	202
2.1 Allgemein	34	8.2 Die mentalen Effekte	
2.2 Mein erster Wettkampf: 5 km	46	des Lauftrennings	208
2.3 10-km-Training	50		
2.4 Halbmarathontraining	56		
2.5 Marathontraining	62	KAPITEL 9	
2.6 Der Ultralauf	84	Laufausrüstung	213
2.7 Trainieren für Trail- und Crossläufe	88		
2.8 Feintuning	100	KAPITEL 10	
		Wettkämpfe	227
KAPITEL 3		KAPITEL 11	
Laufen und Gesundheit	109	Richtig regenerieren	243
KAPITEL 4		KAPITEL 12	
Laufschuhe und Barfußlaufen	145	Laufevents und Laufstrecken	253
KAPITEL 5		KAPITEL 13	
Laufen im Sommer und im Winter	155	Trainingspläne	301
5.1 Laufen im Sommer	156		
5.2 Laufen im Winter	168	Glossar	333
KAPITEL 6		Register	342
Ausdauerernährung	179	Bildnachweis	344