

*Der Marathon ist die Königin der Laufveranstaltungen.*

## **Einleitung**

Sonja von Opel und Michael Reusse – Trail vs. Straße?	6
Vorwort von Martin Grüning	9
<b>Kapitel 1: Mythos Marathon</b>	<b>11</b>

## **Kapitel 2: Gesundheit**

<b>Mikkis Dilemma</b>	<b>16</b>
1. Das Herz	17
<b>Expertentipp: Dr. Roger Hofmann zur Leistungsdiagnostik</b>	<b>17</b>
2. Der Bewegungsapparat	21
3. Das Alter	22
<b>Praktische Tipps auf einen Blick</b>	<b>25</b>

## **Kapitel 3: Philosophie**

<b>Mikkis Dilemma</b>	<b>28</b>
-----------------------	-----------

1. Blick in den Spiegel	30
<b>Expertentipp: Peter Maisenbacher macht Mut zum Marathon</b>	<b>30</b>
2. Kleine Schritte, großes Gefühl	31
3. Prinzipien des richtigen Trainings	34
<b>Praktische Tipps auf einen Blick</b>	<b>39</b>

## **Kapitel 4: Training**

<b>Mikkis Dilemma</b>	<b>42</b>
1. Ohne Fleiß kein Preis	47
2. Einmal im Leben nur »ankommen«	53
3. Der Lauf auf Zeit	56
4. Die magische Vierstundengrenze	60
5. Ambitionierte Hobbyläufer	63
6. Leistungssport: unter drei Stunden	67
<b>Expertentipp: Sören Kah zur wichtigsten Einheit</b>	<b>67</b>
<b>Praktische Tipps auf einen Blick</b>	<b>71</b>

<b>Kapitel 5: Mobilisation, Kraft und Stretching</b>	<b>73</b>	<b>Kapitel 8: Motivation</b>	<b>147</b>
<b>Mikkis Dilemma</b>	<b>75</b>	<b>Mikkis Dilemma</b>	<b>148</b>
1. Kaltstart macht krank	75	1. Die Familie und der Beruf	149
<b>Expertentipp: Corinna Harrer zur Mobilisation</b>	<b>75</b>	2. Tricks 1 bis 17	153
2. Rumpfstabilität	79	3. Verletzt – was nun?	154
3. Schnelle Beine brauchen Stärke	82	<b>Expertentipp: Bernadette Pichlmaier zum Thema Verletzungen</b>	<b>154</b>
<b>Expertentipp: Dennis Pyka zum Thema Kräftigung</b>	<b>82</b>	<b>Praktische Tipps auf einen Blick</b>	<b>161</b>
4. Lieblingsübung Liegestützen	88		
<b>Expertentipp: Philipp Pflieger zum Krafttraining</b>	<b>88</b>		
5. Starker Muskel, kurzer Muskel	92		
<b>Praktische Tipps auf einen Blick</b>	<b>97</b>		
<b>Kapitel 6: Ernährung</b>	<b>99</b>	<b>Kapitel 9: Veranstaltung</b>	<b>163</b>
<b>Mikkis Dilemma</b>	<b>100</b>	<b>Mikkis Dilemma</b>	<b>164</b>
1. Läufer Gold: Kohlenhydrate	104	1. Schnell oder schön – eine Frage der Prioritäten	166
2. Baustoff Eiweiß	105	<b>Expertentipp: Gernot Weigl zum Thema schnelle Strecke</b>	<b>166</b>
3. Energiewunder Fett	108	2. Schnell und schön – die besten Stadtmarathons	166
4. Abnehmen und Marathonlaufen – Mission impossible?	109	3. Schön und spannend – die beliebtesten Landschaftsmarathons	172
5. Das perfekte Frühstück	112	<b>Expertentipp: Urs Weber zum schönsten Landschaftsmarathon</b>	<b>172</b>
6. Leistungssport Kochen	113	<b>Praktische Tipps auf einen Blick</b>	<b>175</b>
7. Die besten Snacks und Drinks	115		
8. Wettkampfverpflegung	116		
<b>Expertentipp: Anna und Lisa Hahner zur Ernährung im Wettkampf</b>	<b>116</b>	<b>Kapitel 10: Wettkampf</b>	<b>177</b>
9. Supplamente, sprich Pillen & Co.	120	<b>Mikkis Dilemma</b>	<b>178</b>
<b>Praktische Tipps auf einen Blick</b>	<b>125</b>	1. Die letzten 14 Tage vor dem Tag X	179
<b>Kapitel 7: Regeneration</b>	<b>127</b>	2. Nur noch 24 Stunden	180
<b>Mikkis Dilemma</b>	<b>128</b>	3. Renneinteilung	182
1. Alternativtraining	130	4. Plan A und Plan B und Plan C	183
2. Eisbad vs. heiße Badewanne	134	5. Das Ziel – nach dem Lauf ist vor dem Lauf	184
<b>Expertentipp: Steffi Volke zum Thema »Eis vs. Heiß«</b>	<b>134</b>	<b>Praktische Tipps auf einen Blick</b>	<b>187</b>
3. Yoga für Marathonläufer	136		
4. Schlafen, Sauna, Süßigkeiten ...	142		
<b>Praktische Tipps auf einen Blick</b>	<b>145</b>	<b>Lieblingsbücher, weiterführende Literatur und Linktipps</b>	<b>188</b>
		<b>Register</b>	<b>190</b>
		<b>Impressum</b>	<b>192</b>