

Der Marathon ist die Königin der Laufveranstaltungen.

Einleitung			
Sonja von Opel und Michael Reusse – Trail vs. Straße?	6	1. Blick in den Spiegel	30
Vorwort von Martin Grüning	9	Expertentipp: Peter Maisenbacher macht Mut zum Marathon	30
Kapitel 1: Mythos Marathon	11	2. Kleine Schritte, großes Gefühl	31
		3. Prinzipien des richtigen Trainings	34
		Praktische Tipps auf einen Blick	39
Kapitel 2: Gesundheit	15	Kapitel 4: Training	41
Mikkis Dilemma	16	Mikkis Dilemma	42
1. Das Herz	17	1. Ohne Fleiß kein Preis	47
Expertentipp: Dr. Roger Hofmann zur Leistungsdiagnostik	17	2. Einmal im Leben nur »ankommen«	53
2. Der Bewegungsapparat	21	3. Der Lauf auf Zeit	56
3. Das Alter	22	4. Die magische Vierstundengrenze	60
Praktische Tipps auf einen Blick	25	5. Ambitionierte Hobbyläufer	63
		6. Leistungssport: unter drei Stunden	67
		Expertentipp: Sören Kah zur wichtigsten Einheit	67
Kapitel 3: Philosophie	27	Praktische Tipps auf einen Blick	71
Mikkis Dilemma	28		

Kapitel 5: Mobilisation, Kraft und Stretching 73

Mikkis Dilemma 75

1. Kaltstart macht krank 75

Expertentipp: Corinna Harrer zur Mobilisation 75

2. Rumpfstabilität 79

3. Schnelle Beine brauchen Stärke 82

Expertentipp: Dennis Pyka zum Thema Kräftigung 82

4. Lieblingsübung Liegestützen 88

Expertentipp: Philipp Pflieger zum Krafttraining 88

5. Starker Muskel, kurzer Muskel 92

Praktische Tipps auf einen Blick 97

Kapitel 6: Ernährung 99

Mikkis Dilemma 100

1. Läufers Gold: Kohlenhydrate 104

2. Baustoff Eiweiß 105

3. Energiewunder Fett 108

4. Abnehmen und Marathonlaufen – Mission impossible? 109

5. Das perfekte Frühstück 112

6. Leistungssport Kochen 113

7. Die besten Snacks und Drinks 115

8. Wettkampfverpflegung 116

Expertentipp: Anna und Lisa Hahner zur Ernährung im Wettkampf 116

9. Supplemente, sprich Pillen & Co. 120

Praktische Tipps auf einen Blick 125

Kapitel 7: Regeneration 127

Mikkis Dilemma 128

1. Alternativtraining 130

2. Eisbad vs. heiße Badewanne 134

Expertentipp: Steffi Volke zum Thema »Eis vs. Heiß« 134

3. Yoga für Marathonläufer 136

4. Schlafen, Sauna, Süßigkeiten ... 142

Praktische Tipps auf einen Blick 145

Kapitel 8: Motivation 147

Mikkis Dilemma 148

1. Die Familie und der Beruf 149

2. Tricks 1 bis 17 153

3. Verletzt – was nun? 154

Expertentipp: Bernadette Pichlmaier zum Thema Verletzungen 154

Praktische Tipps auf einen Blick 161

Kapitel 9: Veranstaltung 163

Mikkis Dilemma 164

1. Schnell oder schön – eine Frage der Prioritäten 166

Expertentipp: Gernot Weigl zum Thema schnelle Strecke 166

2. Schnell und schön – die besten Stadtmarathons 166

3. Schön und spannend – die beliebtesten Landschaftsmarathons 172

Expertentipp: Urs Weber zum schönsten Landschaftsmarathon 172

Praktische Tipps auf einen Blick 175

Kapitel 10: Wettkampf 177

Mikkis Dilemma 178

1. Die letzten 14 Tage vor dem Tag X 179

2. Nur noch 24 Stunden 180

3. Renneinteilung 182

4. Plan A und Plan B und Plan C 183

5. Das Ziel – nach dem Lauf ist vor dem Lauf 184

Praktische Tipps auf einen Blick 187

Lieblingsbücher, weiterführende Literatur und Linktipps 188

Register 190

Impressum 192