

# Inhalt

**Über »echte« Läufer 8**

---

**Trainingsstart 22**

---

**Lauftechnik 44**

---

**Training 68**

---

**Laufschuhe und  
Einlagen 98**

---

**Ernährung 120**

---

**Marathon 140**

---

**Gesundheit 162**

---

**Register 188 • Impressum 191**

---

---