

## **Einleitung**

**Sonja von Opel und Michael Reusse – die machen  
keine halben Sachen!**

**Vorwort von Martin Grüning**

---

**Kapitel 1: Der Halbmarathon – der beliebte  
kleine Bruder des Marathons!** **11**

---

**Birdy & Basti – ein Läuferpärchen  
entwickelt sich** **12**

**Expertentipp von Katharina Heinig  
zum Thema Halbmarathon allgemein** **14**

---

**Kapitel 2: Vom Jogger zum Läufer** **21**

---

**Bastis Dilemma** **22**

**Expertentipp von Dieter Baumann  
zum Thema Motivation** **23**

**1. Mit Herz, Kopf und Fuß** **24**

**2. Wo ein Wille, da ein Weg** **27**

**3. Die erste Trainingseinheit** **29**

---

**Kapitel 3: Laufen trifft Leben** **33**

---

**Birdys Dilemma** **34**

**Expertentipp von Sonja Oberem  
zum Thema Organisation des Trainings** **35**

**1. Realistische Ziele setzen** **35**

**2. Zeitmanagement** **39**

**3. Die drei Kerneinheiten** **44**

---

**Kapitel 4: Plan zum Erfolg** **49**

---

**Birdys und Bastis Dilemma** **50**

**Expertentipp von Carsten Eich  
zum Thema Trainingssystematik** **51**

**1. Halbmarathon Finish** **56**

**2. Halbmarathon in 2:14:59 h** **58**

**3. Halbmarathon in 1:59:59 h** **61**

**4. Halbmarathon in 1:44:59 h** **64**

**Expertentipp von Dennis Pyka zum Thema  
Trainingseinheiten** **67**

**5. Halbmarathon in 1:29:59 h** **68**

<b>Kapitel 5: Auf die Plätze, fertig, los – das große Rennen</b>	<b>73</b>	<b>Expertentipp von Robert Haimerl zum Thema Schuheinlagen</b>	<b>153</b>
<b>Birdys Dilemma</b>	<b>74</b>	<b>4. Do it yourself: Tipps für die Massage</b>	<b>157</b>
<b>Expertentipp von Susanne Hahn zum Thema Wettkampf</b>	<b>75</b>	<hr/>	
1. Die letzten zwei Wochen vor dem Tag X	75	<b>Kapitel 9: Läufertools</b>	<b>163</b>
2. Startunterlagen abholen und andere aufregende Momente	77	<b>Birdys Dilemma</b>	<b>164</b>
3. Das Rennen im Kopf	81	<b>Expertentipp von Urs Weber zum Thema Ausrüstung</b>	<b>165</b>
4. Das Rennen in Wirklichkeit	83	1. Der Laufschuh	166
5. Die besten Tipps der Deutschen Meister 2014	86	2. Die Kleidung	169
<b>Kapitel 6: Nach dem Lauf ist vor dem Lauf</b> <b>89</b>		3. Das Equipment	173
<b>Bastis Dilemma</b>	<b>90</b>	<hr/>	
<b>Expertentipp von Monika Rausch zum Thema Alternativtraining</b>	<b>91</b>	<b>Kapitel 10: Die schönsten Halbmarathonläufe</b>	<b>177</b>
1. Funktionelles Training für Halbmarathonläufer	91	<b>Birdys und Bastis Dilemma</b>	<b>178</b>
2. Die besten Stretchingübungen für Läufer	100	<b>Expertentipp von Peter Vetter zum Thema Laufreisen</b>	<b>179</b>
3. Das Quick-Kraft-Programm zum Zeitsparen	107	1. Stadtläufe	180
4. Hell & wach: Mobilisationsübungen vor dem Training	115	2. Landschaftsläufe	184
<b>Kapitel 7: Schön, schnell, schlank – Ernährung für Läufer</b> <b>121</b>		3. Halbmarathons weltweit	187
<b>Birdys und Bastis Dilemma</b>	<b>122</b>	<b>Register</b>	<b>190</b>
<b>Expertentipp von Christian Jürgens zum Thema Ernährung</b>	<b>123</b>	<b>Impressum</b>	<b>192</b>
1. Das schlaue Energiesystem	123		
2. Läufers Gold: Kohlenhydrate	127		
3. Proteine oder Pasta?	127		
4. Muss Nahrung durch Mittel ergänzt werden?	129		
5. Schlank werden und schlank bleiben	134		
6. Wettkampfernährung: Der konkrete Plan	138		
<b>Kapitel 8: Wenn es zwickt und zwackt</b> <b>143</b>			
<b>Birdys Dilemma</b>	<b>144</b>		
1. Auf eine Belastung folgt eine Erholung	145		
2. Die besten Regenerationsmaßnahmen	149		
3. Physiotherapeuten und andere Gurus	151		