

<b>Einleitung</b>	
Sonja von Opel und Michael Reusse – die machen keine halben Sachen!	
Vorwort von Martin Grüning	
<b>Kapitel 1: Der Halbmarathon – der beliebte kleine Bruder des Marathons!</b>	<b>11</b>
<b>Birdy &amp; Basti – ein Läuferpärchen entwickelt sich</b>	<b>12</b>
<b>Expertentipp von Katharina Heinig zum Thema Halbmarathon allgemein</b>	<b>14</b>
<b>Kapitel 2: Vom Jogger zum Läufer</b>	<b>21</b>
<b>Bastis Dilemma</b>	<b>22</b>
<b>Expertentipp von Dieter Baumann zum Thema Motivation</b>	<b>23</b>
1. Mit Herz, Kopf und Fuß	24
2. Wo ein Wille, da ein Weg	27
3. Die erste Trainingseinheit	29
<b>Kapitel 3: Laufen trifft Leben</b>	<b>33</b>
<b>Birdys Dilemma</b>	<b>34</b>
<b>Expertentipp von Sonja Oberem zum Thema Organisation des Trainings</b>	<b>35</b>
1. Realistische Ziele setzen	35
2. Zeitmanagement	39
3. Die drei Kerneinheiten	44
<b>Kapitel 4: Plan zum Erfolg</b>	<b>49</b>
<b>Birdys und Bastis Dilemma</b>	<b>50</b>
<b>Expertentipp von Carsten Eich zum Thema Trainingssystematik</b>	<b>51</b>
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
<b>Expertentipp von Dennis Pyka zum Thema Trainingseinheiten</b>	<b>67</b>
5. Halbmarathon in 1:29:59 h	68

---

**Kapitel 5: Auf die Plätze, fertig, los – das große Rennen** **73**

---

**Birdys Dilemma** **74**

**Expertentipp von Susanne Hahn zum Thema Wettkampf** **75**

1. Die letzten zwei Wochen vor dem Tag X **75**
  2. Startunterlagen abholen und andere aufregende Momente **77**
  3. Das Rennen im Kopf **81**
  4. Das Rennen in Wirklichkeit **83**
  5. Die besten Tipps der Deutschen Meister 2014 **86**
- 

**Kapitel 6: Nach dem Lauf ist vor dem Lauf** **89**

---

**Bastis Dilemma** **90**

**Expertentipp von Monika Rausch zum Thema Alternativtraining** **91**

1. Funktionelles Training für Halbmarathonläufer **91**
  2. Die besten Stretchingübungen für Läufer **100**
  3. Das Quick-Kraft-Programm zum Zeitsparen **107**
  4. Hell & wach: Mobilisationsübungen vor dem Training **115**
- 

**Kapitel 7: Schön, schnell, schlank – Ernährung für Läufer** **121**

---

**Birdys und Bastis Dilemma** **122**

**Expertentipp von Christian Jürgens zum Thema Ernährung** **123**

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**
- 

**Kapitel 8: Wenn es zwickt und zwackt** **143**

---

**Birdys Dilemma** **144**

1. Auf eine Belastung folgt eine Erholung **145**
2. Die besten Regenerationsmaßnahmen **149**
3. Physiotherapeuten und andere Gurus **151**

**Expertentipp von Robert Haimerl zum Thema Schuheinlagen** **153**

4. Do it yourself: Tipps für die Massage **157**

---

**Kapitel 9: Läuertools** **163**

---

**Birdys Dilemma** **164**

**Expertentipp von Urs Weber zum Thema Ausrüstung** **165**

1. Der Laufschuh **166**
  2. Die Kleidung **169**
  3. Das Equipment **173**
- 

**Kapitel 10: Die schönsten Halbmarathonläufe** **177**

---

**Birdys und Bastis Dilemma** **178**

**Expertentipp von Peter Vetter zum Thema Laufreisen** **179**

1. Stadtläufe **180**
2. Landschaftsläufe **184**
3. Halbmarathons weltweit **187**

**Register** **190**  
**Impressum** **192**