

INHALT

ICH LAUFE, ALSO BIN ICH	10
<i>GIUSEPPE CRUCIANI</i>	

ÜBER DIESES BUCH	12
<i>ENRICO AIELLO</i>	

JANUAR

<i>Polar-Night-Halbmarathon</i>	16
---------------------------------------	----

MARATHON ZWISCHEN GESCHICHTE UND LEGENDE	22
--	----

FEBRUAR

<i>Tokyo-Marathon</i>	24
-----------------------------	----

<i>Zwei-Perlen-Halbmarathon</i>	30
---------------------------------------	----

HLEIDUNG: MACH ES RICHTIG!	36
----------------------------------	----

MÄRZ

<i>Jerusalem-Marathon</i>	38
---------------------------------	----

<i>Lago-Maggiore-Halbmarathon</i>	44
---	----

<i>Lissabon-Halbmarathon</i>	50
------------------------------------	----

DIE WICHTIGSTE AUSRÜSTUNG DES LÄUFERS:
LAUFSCHUHE56

APRIL

Two-Oceans-Marathon 58
Nizza-Halbmarathon 64
Paris-Marathon..... 70
London-Marathon 76
Boston-Marathon..... 82
Big-Sur-Marathon..... 88

DAS TRAINING94

MAI

Italy Coast to Coast 96
San Francisco Bay to Breakers 102
Edinburgh-Halbmarathon..... 108

ERÄHRUNG UND FLÜSSIGKEIT 114

JUNI

Cortina–Dobbiaco..... 116
10 Kilometer von Sankt Petersburg 122

ENDORPHINE	128
------------------	-----

JULI

Reschenseelauf	130
----------------------	-----

HÄUFIGE VERLETZUNGEN (UND WIE MAN SIE VERMEIDET)	136
---	-----

AUGUST

Hood to Coast	138
Helsinki-City-Marathon	144
City to Surf	150
Québec-City-Marathon	156

TECHNISCHER SCHNICKSCHNACK	162
----------------------------------	-----

SEPTEMBER

RunIceland	164
Berlin-Marathon	170
Budapest-Halbmarathon	176

LAUFEN IN DEN BERGEN 182

OKTOBER

Chicago-Marathon 184

Marseille–Cassis 190

MACHT LAUFEN SCHLANK? 196

NOVEMBER

New-York-City-Marathon 198

**FÜNF TIPPS FÜR DEIN
EROLGREICHES MARATHONDEBÜT 204**

DEZEMBER

Honolulu-Marathon 206

San Silvestre Vallecana 212