

# Inhaltsverzeichnis

Prolog . . . . .	7
Wie kommt man dazu, sich am Marathon zu versuchen? . . . . .	11
Mit einem Trick zum ersten Marathon . . . . .	18
Trainingsalltag. Von Flow bis Schweinehunden . . . . .	25
Des Läufers Hundeleben. Begegnungen der unerfreulichen Art . . . . .	36
Des Läufers Staunen. Begegnungen von ganz anderer Art . . . . .	43
Intermezzo 1: Kultläufe. Hermann, Heldenlauf & Co. . . . .	48
Gesundheit und die große Unvernunft . . . . .	53
„Was hast du heute vor? Jetzt aber mal ganz ehrlich!“ . . . . .	64
Ehrgeiz und das Scheitern an der nächsten Grenze . . . . .	67
Im Training wird die Welt bewegt . . . . .	75
Intermezzo 2: Volksläufe, Kuchen & Co. . . . .	90
Anreise und Begleitumstände . . . . .	93
Die Kostümparade der Superhelden . . . . .	97
Der Mann mit dem Hammer . . . . .	100
Hemmungslos. Was sein muss, muss sein . . . . .	102

Knöpfe im Ohr. Musikbeschallung . . . . .	107
Ohne Verpflegung geht es nicht . . . . .	109
Woran ich denke, wenn ich Marathon laufe . . . . .	115
Von der Schwierigkeit, sich aus- und umzuziehen . . . . .	120
Marathonimpressionen 1–21 . . . . .	125
Mein Trainingsplan . . . . .	169
Wie lange werde ich noch Marathon laufen wollen? . . . . .	172
Epilog . . . . .	183