

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