

# Inhalt

- 10–17 **42 km Leiden.  
Mythos Marathon**  
Affe, Mensch und noch immer Läufer (11), Antike Laufburschen (12), Fersengeld für die Langstrecke. (13), Run for Gold (13), Expertin Kathrine Switzer – Die Frau mit der Nummer 261 (16)

- 18–25 **Ich will auch einen  
Marathon laufen!**  
Ohne Grund ist alles nichts! (19), Sie sind in bester Gesellschaft (20), Zuerst grünes Licht vom Doc (21), Expertin Oliver Schmidlein – Mit kleinen Tricks und Tipps richtig fit werden (22), Du spinnst ja komplett! (24)

- 26–33 **It's up to you!**  
Frühjahrspower oder Herbstkon-  
dition? (27), Zuhause oder ganz  
woanders? (29), Mit 30 oder  
30.000 anderen? (30), Zum Laufen  
verdammst! (30)

- 34–45 **Ah, Sie laufen Mara-  
thon!**  
Was ist Deine Bestzeit (35), Der

schwerste Schritt (35), Wow, ich  
laufe! (37), Wunderbare Technik:  
Lauf-Apps und Fitness-Uhren (39),  
Hörst Du die Vöglein zwitschern?  
(40), Don't worry, be happy (43),  
Expertin Peter Greif: Her mit dem  
Trainingsplan! (44), Zusammen oder  
alleine? (45)

- 46–55 **Wie geht's jetzt weiter?**  
Jeder ist anders und alles ist relativ  
(47), Expertin Edith Zuschmann:  
Der Unterschied zwischen X und Y!  
(48), Friss Dich fit! (49), Ich kann  
nicht mehr! (51), Let's get ready  
(54)

- 56–81 **Die Zeit läuft!**  
Hey, probier das mal aus ... (57),  
Expertin Volker Haußmann – Auf  
Schusters Rappen (58), Raus aus  
den Schuhen, get the real feeling!  
(60), Das Problem mit dem Schweiß  
(62), Richtig Druck machen (64),  
Der erste Schritt, die erste Blase  
(66), Trinkt ein Marathonläufer  
Alkohol? (67), Hilfe, ich habe  
Muskelskater! (68), Mist, ich kann  
heute nicht laufen (68), Es geht die

- 72-Stunden-Regel (69), Mach auch mal was anderes (71), Expertin Jutta Stephan: Höhenttraining – Dünne Luft für mehr Luft! (74), Elefant oder Antilope? (76), Ich hasse Dehnen (78), Long Jogs machen fit – und high (79)
- 82–97 **Du bist ein Läufer!**  
Neue Wege laufen (83), Experte Tom Siener – Hör auf die Warnsignale (86), Runter von der Straße (88), Das Gefühl für Tempo (88), Jetzt wird's schnell und hart (90), Reine Kopfsache! (92), Experte Jan Fitschen – Schnell über jede Distanz! (94), Auch mal einen raushauen ... (96)
- 98–105 **Der 14-Tage-Countdown**  
Bin ich wirklich fit genug? (99), Keine Experimente (99), Bleib im Warm-up-Modus (101), Wie verläuft die Strecke? (101), Richtige Taktik und gutes Timing (103), Hast Du alles eingepackt? (104)
- 106–109 **Morgen ist es so weit**  
Ein Markt für Schuhe, Shirts und
- 110–119 Eitelkeiten (107), Magen vollhauen bei der Pasta-Party? (108), Ich kann nicht einschlafen! (108)
- Der Weg zur Startlinie**  
Die Henkersmahlzeit (111), Doppelknoten und alte Klamotten (111), Die Klimabilanz eines Marathons (113), Entpannt zum Start (115), Vorne, hinten oder mittendrin? (115), Auf die Plätze, fertig – los! (116)
- 120–129 **Ab jetzt zählt's**  
Lauf nicht zu schnell (121), Lass Dir ruhig Zeit (122), Krisenmanagement (123), Gel-Chip gegen Hungerast (124), Blas die letzten Körner raus! (126), Lächelnd, locker, souverän (126)
- 130–141 **Und nun?**  
Stolz sein und genießen (131), Die große Party ist vorbei! (132), Das Buch einfach zuschlagen? (133), Hilfe, ein Römer verfolgt mich! (134), Experte Timo Bracht – Nächstes Ziel: Triathlon? (136), Irgendwann musst du nach Biel (139), Manche mögen's heiß ... (139)