

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)	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), Experte Peter Greif: Her mit dem Trainingsplan! (44), Zusammen oder alleine? (45)
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), Experte Oliver Schmidlein – Mit kleinen Tricks und Tipps richtig fit werden (22), Du spinnst ja komplett! (24)	46–55 Wie geht's jetzt weiter? Jeder ist anders und alles ist relativ (47), Expertin Edith Zuschnmann: Der Unterschied zwischen X und Y! (48), Friss Dich fit! (49), Ich kann nicht mehr! (51), Let's get ready (54)
26–33	It's up to you!	Frühjahrspower oder Herbstkondition? (27), Zuhause oder ganz woanders? (29), Mit 30 oder 30.000 anderen? (30), Zum Laufen verdammt! (30)	56–81 Die Zeit läuft! Hey, probier das mal aus ... (57), Experte 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 Muskelkater! (68), Mist, ich kann heute nicht laufen (68), Es gilt die
34–45	Ah, Sie laufen Marathon!	Was ist Deine Bestzeit (35), Der	

	72-Stunden-Regel (69), Mach auch mal was anderes (71), Expertin Jutta Stephan: Höhentraining – Dünne Luft für mehr Luft! (74), Elefant oder Antilope? (76), Ich hasse Dehnen (78), Long Jogs machen fit – und high (79)	110–119	Eitelkeiten (107), Magen vollhauen bei der Pasta-Party? (108), Ich kann nicht einschlafen! (108)
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 rausshauen ... (96)	120–129	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)
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)	130–141	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)
106–109	Morgen ist es so weit Ein Markt für Schuhe, Shirts und		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)