

<b>Kilometer 0: Am Start (Trainersicht)</b>	10
Bernhard Url (9)	16
<b>Km 1: Aufgewärmt und Gedehnt</b>	17
<b>Km 2: Laufschuhe</b>	18
Ed Karl Kramer (11)	24
<b>Km 3: Pulsuhr</b>	25
Dr. Thomas Taut (54)	30
<b>Km 4: Sportärztliche Freigabe</b>	31
<b>Km 5: Der Einstieg ins Laufen</b>	43
Andrea Taut (20)	47
<b>Km 6: Läufer werden</b>	48
Noor Al Ghafari (3)	52
<b>Km 7: Physiotherapie</b>	53
Lukas Hollerer (1)	61
<b>Km 8: Krafttraining</b>	62
<b>Km 9: Der erste Halbmarathon</b>	72
Byron Ball (9)	80
<b>Km 10: Trainingsziele</b>	81
DDr. Vroni Limberger (50)	86
<b>Km 11: Trainingspläne</b>	87

Alexander Rüdiger (40)	93
<b>Km 12: Laktattests</b>	<b>94</b>
JP Caudill (46)	100
<b>Km13: Lauftrainer</b>	<b>101</b>
Dr. Pushpa Chandra (500+)	105
<b>Km 14: Lauftechnik</b>	<b>107</b>
Dennis Cox Lopua (2)	110
<b>Km 15: Grundlagenausdauer</b>	<b>112</b>
Linda Carrier (61)	117
<b>Km 16: Regeneration</b>	<b>118</b>
Lucy Murigi Wambui (2)	122
<b>Km 17: Trainingsstrecken</b>	<b>124</b>
Thomas Kratky (17)	130
<b>Km 18: Die Mühen der Ebene</b>	<b>131</b>
Günter Engelhart (30)	138
<b>Km 19: Laufgruppen</b>	<b>139</b>
Luc Richer (1)	146
<b>Km 20: Gesunde Ernährung</b>	<b>147</b>
Dr. Christian Matthai (1)	156
<b>Km 21: Intervalltraining</b>	<b>157</b>

<b>Anderson Saitoti SEROI (16)</b>	160
<b>Km 22: Progressive Steigerungsläufe</b>	161
<b>Becca Pizzi (88)</b>	165
<b>Km 23: Lange Dauerläufe (Longjogs)</b>	166
<b>Dr. Franz Gschiegl (100)</b>	172
<b>Km 24: Die Freuden des Laufbandes</b>	173
<b>Susannah Gill (77)</b>	177
<b>Km 25: Faszination Berglauf</b>	178
<b>Birgit Klammer (26) und Christian Stuffer (9)</b>	184
<b>Petr Vabrousek (278)</b>	193
<b>Km 27: Höhentraining</b>	194
<b>Katrin Wolf (8)</b>	200
<b>Km 28: Spezifische Wettkampfvorbereitung</b>	201
<b>Vivian Lee (14)</b>	207
<b>Km 29: Tapering</b>	208
<b>Denise Sauriol (134)</b>	213
<b>Km 30: Zielsetzung</b>	214
<b>Gabriel Pinedo (5)</b>	219
<b>Km 31: Die Anmeldung</b>	220
<b>Dave McGillivray (171)</b>	226
<b>Km 32: Startnummer abholen</b>	227
<b>Jennifer Solomon (23)</b>	231
<b>Km 33: Pasta Party</b>	232

Ted Jackson (51)	237
<b>Km 34: Visionen</b>	<b>238</b>
Nick Hand (3)	243
<b>Km 35: Wettkampfbekleidung</b>	<b>244</b>
Scott Kerrison (17)	251
<b>Km 36: Am Vorabend</b>	<b>252</b>
Gulzhamal DeFelice (18)	257
<b>Km 37: Der Marathon-Morgen</b>	<b>258</b>
Geoffrey Gikuni Ndungu (5)	260
<b>Km 38: Am Start (Läufersicht)</b>	<b>261</b>
Kelly McLay (70+)	265
Km 39: Dein Tempo verfolgen	266
Stephanie Marshall (3)	272
<b>Km 40: Wettkampfnahrung</b>	<b>273</b>
Egon Theiner (19)	279
<b>Km 41: Der Mann mit dem Hammer</b>	<b>280</b>
Thomas „Tom“ Rottenberg (13)	287
<b>Km 42: Der Kenianer in Dir</b>	<b>288</b>
Charles Njuma NDIEMA (4)	292
<b>Mit einem Lächeln ins Ziel</b>	<b>293</b>
<b>Es gibt noch so viel zu Laufen</b>	<b>295</b>
<b>Mein erstes Mal</b>	<b>302</b>