

Vorwort: Marathon kann jede*r	6
Kapitel 1: So gesund ist Laufen	
Oder: Was Laufen in Ihrem Körper bewirkt	8
Die positiven Auswirkungen auf das Herz-Kreislauf-System	12
So profitiert der Bewegungsapparat	13
Der Kick für den Stoffwechsel	15
Das Wissen um die Hormone	17
21 Gründe, warum jede*r laufen sollte	20
Kapitel 2: Bevor es mit dem Marathontraining losgeht	
Oder: Was Sie grundsätzlich rund um ein effektives	
Lauftraining wissen sollten	22
Test: Wo stehen Sie?	24
Einsteiger*innen Von Ausrüstung bis Laufterrain	28
So verdoppeln Sie Ihre Ausdauer	33
Welches Training ist mehr wert?	38
Neue Wege, mehr Spaß	40
Übertraining vermeiden	45
Guter Schlaf, bessere Leistung	48
Motivation – kein Problem	56
Was Läufer und Läuferinnen (im Training) unterscheidet	65

2 Inhalt

Kapitel 3: Worauf es beim Marathontraining ankommt	68
Trainingswissenschaft auf den Punkt gebracht	70
Realistische Ziele setzen	75
Die Herzfrequenz als Trainingskontrolle	78
Die wichtigste Laufeinheit: Der lange Lauf	81
Die spezifischste Laufeinheit: Der Tempodauerlauf	86
Die abwechslungsreichste Laufeinheit: Das Fahrspiel	91
Die anstrengendste Laufeinheit: Das Intervalltraining	96
Kapitel 4: Der Marathon	100
Die Kräfte kommen lassen	102
Das perfekte Rennen	105
Die wichtigsten Regeln zur Renn-Etikette	115
Das Läuferhirn: Mental fit am Tag X	117
42 Tipps für 42 Kilometer	124
Hinter der Ziellinie	129

Kapitel 5: Die optimale Ernährung für Dauerläufer*innen	134
Die wichtigsten Energielieferanten	137
Die perfekte Ausdauerdiät: »Slot Food« – besser nur zwei Mahlzeiten am Tag	147
Mikronährstoffe: Das gesunde Extra bei der Ernährung	149
Richtig trinken	157
Energiekrise vermeiden	160
Kapitel 6: Verletzungen vorbeugen und behandeln	170
Verletzungsrisiko senken: Ein Test	172
Die häufigsten Laufverletzungen	177
Die meistgestellten Ratgeberfragen zu ...	189

Kapitel 7: Stabibraining, Stretching und Co. Oder: Was neben dem Laufen noch wichtig ist	198
Die besten Übungen für Läufer*innen: Mobilisation	202
Die besten Übungen für Läufer*innen: Krafttraining	213
Wie oft und wie lange das Lauf-ABC trainiert wird	225
Die besten Übungen für Läufer*innen: Stretching	226
Kapitel 8: Immer einen Plan haben.	
Die besten Trainingspläne für Ihr Marathonziel	238
Marathonziel: Ankommen	242
Marathonziel: 4:29:59 Stunden	244
Marathonziel : 3:59:59 Stunden	246
Marathonziel : 3:29:59 Stunden	248
Marathonziel : 2:59:59 Stunden	250
Register	252