

Was Sie in diesem Buch finden

Vorwort 6

Einleitung 8

Praktische Marathon-Vorbereitung 10

Die 10 Gebote des Laufens 12

Trainingsinhalte – Trainingslehre light 18

Für die Praxis – Trainingsplanung 38

Steuerung der Trainingsbelastung 44

Die Faszination des Berglaufs 56

Bergeweise Läuferglück 58

Vorbereitung und Training 62

Sportpsychologie für Läufer und Läuferinnen 74

Mental fit ins Ziel! 76

Mentale Trainingsplanung und Leistungsmotivation 78

Sportpsychologische Wettkampfvorbereitung 82

Das brauchen Sie – Ausrüstung und mehr 88

Laufschuhe und -bekleidung 90

Nützliche Accessoires 96

Der Wettkampf 102

Wettkampfvorbereitung 104

Am Wettkampftag 107

Was laufende Frauen wissen sollten 112

Praktische Ergänzungen 114

Trainingspläne 116

Laufen bei jeder Temperatur 134

Ernährung 138

Bergmarathon Klassiker 145

Die besten Übungen für Läufer 146

Stichwortverzeichnis 156

Literatur und Links 158