

# 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