

INHALT

1 / 10

WISSEN

INTERVIEW MIT DEM AUFTRITTSKOACH BORIS BEIMANN
ÜBER SPIELFREUDE BEIM LAUFEN / 12
42 PUNKTE, DIE SIE IM HALBMARATHON- UND
MARATHONTRAINING WISSEN SOLLTEN. / 18

2 / 84

LAUFEN

ZWÖLF WOCHEN LAUFTRAINING FÜR HALBMARATHON UND MARATHON.
MEIN MARATHON.

3 / 114

DOKUMENTIEREN

IHR LAUFTAGEBUCH, UM IHREN
FORTSCHRITT FESTZUHALTEN.

144

INTERVIEWS

ZWEI GESPRÄCHE MIT DER HISTORIKERIN UND MARATHONLÄUFERIN
BRIGITTE HAAS-GEHARD ÜBER DEN MYTHOS MARATHON UND
MIT DEM SPORTMEDIZINER MARTIN HALLE ÜBER AUSDAUER UND
GESUNDHEIT

155

ANHANG

INDEX / 156
DANK / 158