

INHALT

1 / 10 WISSEN

INTERVIEW MIT DEM AUFTRITTSSCOACH 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-GBEHARD ÜBER DEN MYTHOS MARATHON UND
MIT DEM SPORTMEDIZINER MARTIN HALLE ÜBER AUSDAUER UND
GESUNDHEIT

155 ANHANG

INDEX / 156
DANK / 158