

Inhaltsverzeichnis

1985 A 21278



Danksagung zum Tode eines großen Arztes (Liselott Diem)	6
Einleitung	9
Aus Ernst van Aakens Biographie	12

Teil I:

Schriften zum Frauenlanglauf	15
von Ernst van Aaken	

Biologie der Frauenhöchstleistung in der Leichtathletik	23
Grundsätzliches zum Mittelstreckenlauf der Frauen	30
Die Geschichte des 800-m-Llaufes der Frauen	33
Wie trainiert eine 800-m-Anfängerin?	39
Theoretische Physiologie des Frauen-Mittelstreckenlaufs	45
Offener Brief zum Thema: „Der Sportarzt“	52
Brief Ernst van Aakens an Carl Diem	58
Brief Carl Diems an Ernst van Aaken	59
Grundlagen zum Mittelstreckenlauf der Frau	60
Sind Frauen wirklich nur das schwache Geschlecht?	75
Die Frau — das starke Geschlecht	80
Frauen-Langstreckenlauf und Schönheit	84
Warum Frauenfußball?	87
Geschichte des Frauen-Marathonlaufs (Karl Lennartz)	89
Erster Frauen-Marathon in Waldniel	96
Zum 2. Waldnieler Frauen-Marathonlauf	100
Waldniel war einfach erregend (Joan Ulllyot)	102
Erste USA-Meisterschaften im Frauenmarathon.	
Weltbestzeiten auf zu kurzen Strecken (Karl Lennartz)	110
Im Land der Läufer	112
Die Ausdauer des Mannes im Vergleich zur Frau.	
Laudatio für Christa Vahlensieck zur Überreichung des Nurmi-Gedächtnispreises in Bremen	121
Christa Vahlensieck und Siegfried Bauer — zwei der gesündesten Menschen der Welt	124

Grete Waitz löst Christa Vahlensieck ab.	
Die Frauen nähern sich 2:20 Stunden (Karl Lennartz)	130
Niemand kannte Martha Cooksey	142
Lorraine Moller trotz Hitze 2:35:11	148
Können Jugendliche oder Schüler bzw. Schülerinnen sich schon einem systematischen Lauftraining unterziehen?	150
Rudertraining für Schüler, Schülerinnen und Frauen	154
Kommentar zu Montreal und Konsequenzen daraus	158
Vorteile der Frau in der reinen Ausdauer	169
Eine Marathonläuferin auf dem ärztlichen Prüfstand	181
Wie kam es zum 100-Meilen-Lauf der Frauen in Waldniel im März 1983?	189
Teil II:	
Lauf-Empfehlungen für Frauen	199
von Karl Lennartz	
Warum Laufen?	201
Lauf-Hindernisse, besonders für Frauen	203
Laufen in jedem Alter	206
Mit wem Laufen?	212
Laufen und der weibliche Körper	217
Langlauf und Ernährung	226
Laufen lernen	229
Regeln und Einrichtungen	248
Langlauf-Literatur	251