

Vorwort	7
----------------------	----------

1 Marathontraining	10
---------------------------------	-----------

1.1 Sind Sie bereit?	11
1.2 10 goldene Marathonregeln	14
1.3 Die wichtigste Laufeinheit: Der lange Lauf	20
1.4 Die effektivste Laufeinheit: Der Tempodauerlauf	26
1.5 Die abwechslungsreichste Laufeinheit: Das Fahrtspiel	31
1.6 Die gefährlichste Laufeinheit: Das Intervalltraining	33
1.7 Die Herzfrequenz als Trainingskontrolle	35
1.8 Vier „Muss“, die Sie beachten sollten.....	39

2 Bevor es richtig losgeht	44
---	-----------

2.1 Tausend Fragen ... und Antworten	45
2.2 So verdoppeln Sie Ihre Ausdauer	50
2.3 Die Bestzeitenformel	54
2.4 Welches Training ist mehr wert?	56
2.5 Neue Wege, mehr Spaß	58
2.6 Guter Schlaf, bessere Leistung	61
2.7 Motivation – kein Problem	66
2.8 Fünf typische Läuferprobleme: Erst erkennen, dann lösen	74

3 Startvorbereitung	78
----------------------------------	-----------

3.1 So laufen Sie die zweite Hälfte schneller	79
3.2 In der Ruhe liegt die Kraft	85
3.3 Kopffit für 42 km	90
3.4 42 Tipps für 42 km	93

4	Der Plan: in 24 Wochen unter 4:00 h im Marathon	105
5	Nachdem es geschafft ist	114
5.1	Die Zeit danach	115
5.2	Ich habe versagt! Halb so schlimm	119
6	Ernährung	122
6.1	Die Energiekrise vermeiden	123
6.2	Nie mehr Boxenstopps	125
6.3	Von guten und schlechten Kohlenhydraten	127
6.4	Richtig trinken	131
6.5	Die Top Ten der Ausdauerernährung	138
6.6	Die Topnahrungsmittel für Ausdauersportler	144
7	Gesundheit	158
7.1	Bodycheck – Krankheiten erkennen	159
7.2	Ratgeber Gesundheit	163
8	Das Marathonquiz	168
	Bildnachweis	175