

Inhaltsverzeichnis

Danksagung	7
Einleitung (Grete Waitz).....	7
Einleitung (Gloria Averbuch).....	12
1. Die lange, kurvenreiche Straße - Meine Karriere von 1965 bis 1978	16
2. Das Leben an der Spitze	24
3. Fitneß nach norwegischer Methode	43
4. Für den Anfänger - Grundlagen des Laufens und Fitneßtrainings.....	48
5. Für den leicht fortgeschrittenen Läufer - Trainings- und Wettkampfgrundlagen	65
6. Für den fortgeschrittenen Läufer - Training und Wettkampfteilnahme	92
7. Psychische Kraft.....	114
8. Der Marathonlauf	121
9. Wie man Sport und Leben miteinander vereinbart	145
10. Coaching	159
11. Das Trainingsbuch	163
12. Über Frauen.....	178
13. Diät und Ernährung.....	196
14. Regenerationstherapie	208
Anhang	222
Literaturhinweise	231