

Verena Liebers

Läufer
sind auch nur
Mensch

Der Pulsmesser und andere Anekdoten

COPRESS
SPORT

INHALT

Zu diesem Buch.....	9
Unterwegs zum Marathon.....	11
Mein erster Marathon (<i>Baldeneysee-Marathon in Essen 1998</i>).....	12
Der Pulsmesser (2000).....	18
Marathon mental (<i>Hamburg-Marathon 2002</i>).....	21
Der Jürgenlauf (<i>Bottrop 2002</i>).....	27
Von Käppis und Koryphäen (<i>Ruhr-Marathon 2003J</i>).....	30
Die 185 Stufen von Bottrop (2004 [^]).....	34
Mein erstes Power-Gel (2004).....	41
Wie man Bildungslücken schließt (<i>Otterndorf-Marathon 2005</i>) ..	47
Das KSK-Geheimnis (<i>Otterndorf-Marathon 2006</i>).....	50
Der arme Hund (2006).....	53
Am Puls der Zeit (2006).....	57
Die Bügeleisen-Bestzeit (<i>Otterndorf-Marathon 2007</i>).....	61
Ultra- und Etappenläufe.....	67
Mit dem Hamster auf dem Emscher-Park-Weg (2000).....	68
Der 50-Kilometer-Flug (<i>Bottrop 2001</i>).....	73
Die Höhen und Tiefen der Fulda (2001).....	79
Mit dem Alpenverein auf Marathonkurs.....	87
Das Zeichen (2005).....	88
Der Otto-Weg (2006).....	93
Trainingsanmerkungen.....	97
Laftreff (2007).....	98
Die Tücken des Trainingsplans (2007).....	102
Der Kreislauf (2007).....	107