

Harald Krämer / Klaus Zobel

Marathon

Ein Laufbuch in 42,195 Kapiteln

Rowohlt

Inhalt

Warum Marathon? Warum
heiraten? 9

Der Marathon-Mann
Pheidippides, Philippides oder
Wie alles anfang 11

«Ich bin doch nur ein Bauer,
Madame!»
Spiridon Louis gewinnt den ersten
olympischen Marathonlauf 1896
16

Komma eins-neun-fünf!
Die Tragödie des armen Dorando
Pietri 1908 22

Heroen des Langlaufs I:
Paavo Nurmi, der große
Schweiger 27

Heroen des Langlaufs II:
Emil Zátopek, die «tschechische
Lokomotive» 33

Der Klassiker
Geschichten aus der Geschichte
des Boston Marathon 40

Boston 1994
Uta Pippig und Cosmas N'Deti
setzen Glanzlichter 54

«Wir sind die Rennsteigläufer...»
Haferschleim und sozialistische
Patina beim DDR-Traditions-
lauf 57

Physiologische Grundlagen der
Ausdauer
Marathon - eine Stoffwechsel-
disziplin 64

Was man weiß, was man wissen
sollte...
Das Marathon-Training 70

«Uffgebbe hab ich nie»
Julius Hannappel 77

Der Fuß. Der Schuh. Der Lauf
Nachrichten von der Schnittstelle
Mensch/Erde 83

Kratzer auf einem amerikanischen
Traum
Der Nike-Report 94

Wo der Schuh drückt
Gespräch mit Ulf Lunge 103

«Die Landschaft umhüllt den
Läufer wie ein Meer»
Marathon - eine Meditation 107

Claudia Schink:
Die Entfernung 109
Die Strecke 111

Ein eigenartiges Stück Emanzipa-
tionsgeschichte
Frauen und Marathon I 112

Der kleine Unterschied
Frauen und Marathon II 126

«Avantgarde im Alltag»
Der Bonner Frauenlaufclub
Melpomene 132

Von wegen Laufen und Liebe!
Unser erster Marathon
(Lucie Sommer/Ines Baron) 138

«Über die Reeperbahn, dann noch
40 Kilometer weiter»
Ein Blick hinter die Kulissen des
hanse-Marathon Hamburg 142

Der Hamburger Tandemclub
«Weiße Speiche» 152

Claudia Schink:
Die Einsamkeit
Die Anstrengung 157

Hundstage
Wie der Hund auf den Menschen
kam 160

« Ob mit 250 km / h an die Leit-
planke oder friedlich beim Mara-
thon...»
Gespräch mit Dr. Willi Heepe
(Verband der Langlaufenden
Ärzte und Apotheker e.V.) 165

Totgelaufen
Risiko Marathon? 170

Das Doping-Dossier 175

New York im Laufschrift
Der größte Marathon der Welt
kommt in die Jahre 182

«Slow down, you move too fast»
Gespräch mit einem «Finisher» des
New York City Marathon 199

«Ich wollte im Sport ganz nach
oben»
Der zweifache Marathon-Olympia-
sieger Waldemar Cierpinski 203

Die Jungs vom Falkenberg
Geistig Behinderte laufen Mara-
thon 212

«Ich dachte, Olympia sei nur eines
von diesen großen Sportfesten»...
Das kenianische Laufwunder 218

Claudia Schink:
Die Schwere 230
Die Sinnlosigkeit 231
Die Schwäche 232

Am Horizont der Fudschijama
Marathon in Japan: eine nationale
Herzensangelegenheit 233

Pasta und Banane, Banane und
Pasta
Ausdauersport und Ernährung
(Hildegard Klus) 240

Ein Asphalt-Tarzan macht Furore
Alfred Pohlan - der Tiger von
Bogenhausen 243

Mittendrin - statt nur dabei?
Beim Marathon unschlagbar:
die Rollis 247
Sport Ein Gespräch mit Heinz Frei

So weit die Füße tragen
Horst Preisler: Dreimal um die
Erde gerannt 256

r
41 Bananen - Der Spartathlon
Impressionen vom Ultralanglauf
Athen-Sparta
(Roger Replinger) 260

Im Gespräch mit *Runner's World*,
Spiridon, Der Läufer und
Laufzeit 263

Claudia Schink:
Das Ende 270
Der Sieg 271

42,195 «There's no finish line?»
Und ob! 272

Anhang

Laufkalender (eine Auswahl) 276
Adressen 283
Laufzeitschriften 284
Die Autoren 285