

Frank Simoneit

Herausforderung MARATHON

Vom Trainingsaufbau zum Zieleinlauf

Bibliothek Sportkommission
der Fürstlichen Regierung



1. Inhaltsverzeichnis

2. Der Rausch

»Ich bin ein glücklicher Mensch« 8
Marathonläufer bekennen sich

3. Das Phänomen

Das Erlebnis 10

Warum Marathoni glücklich sind

Das Plädoyer 14

Ich laufe, also bin ich!

Die Läufertypen - zum Beispiel

Friedrich Schirmer, Theaterintendant 18

Das Leben in Venedig

4. 42,195 Kilometer

Alles ist möglich 22

Wo die Läufer Helme tragen müssen und

Wein trinken

Tipps für den ersten Marathon auf
Einsteigerstrecken 24

So kommen Sie in Stimmung

Hamburg-Marathon 25

Keine Pause auf St. Pauli

Berlin-Marathon 26

Am Brandenburger Tor wird es eng

Frankfurt-Marathon 30

Nudelparty im Frack

Köln-Marathon 31

Alle sind jeck

München-Marathon 33

Die Amigo-Connection

Stuttgart-Halbmarathon 35

Zwischen Hängen und Reben

Die Zukunft – Drittel- oder Viertelmarathon 37

»Eine gelungene Sache«

Die schönsten Strecken im Ausland 39

Boston – Die Mutter aller Marathons

New York-Marathon 40

Millionen in Manhattan

London-Marathon 42

Klohäuschen für den Marathon Man

Reiseveranstalter für Marathoni 43

Wo, bitte, geht's es zum nächsten Marathon?

Stichwort Reisegefahren 46

Thrombose

Typische Laufkarriere eines typischen
Marathonläufers 46

Tagsüber Banker, abends Ultraläufer

Stichwort Ultraläufer 48

Der Flow-Effekt von Herrn Czikszenzmihalyi

100 Kilometer durch die nächtlichen Alpen 48

Morgengrauen in Biel

Woher der Mythos Marathon stammt 51

Vom Pizzabäcker, der falsch abbog

5. Vor dem Start

Vor dem ersten Schritt 54

Der Gang zum Arzt

Die Ernährung 55

Erfolgsformel 50-30-20

Das Gewicht 57

Kennen Sie Ihren BMI?

Lebensfreude 58

Sahne macht den Schritt lang

Sex 59

»Vor dem Wettkampf nicht«

Doping 60

Erlaubter Muntermacher

Stichwort Doping 62

Jeder fünfte Sportler

Die Laufschuhe 63

Die Entwicklung steht erst am Anfang

Stichwort Pronation 65

Das ist eine Fußfehlstellung

Kleidung und Ausrüstung 66

Ein Silberfaden für die Nase

6. Der Start

Das Training 68

Tonos Marathon-Tipps

Stichwort Fettstoffwechsel 79

Achtung bei Kilometer 32

Stichwort Sauerstoffschuld 79

Das macht die Beine schwer

Training im Sommer 79

Dehydration – wenn der Läufer austrocknet

Training im Winter 81

Test bei Tageslicht

Lauftreff mit einer Weltrekordlerin 83

Armes, reiches Mädchen Tegla

Stichwort Lauftreffs 85

Freunde unter sich

7. Das Renntempo

Die richtige Wettkampfvorbereitung 86

Keine Experimente

Die Checkliste 87

Hab' ich nicht was vergessen?

Die Taktik 88

Der Meister läuft verhalten an

Der Sportarten-Mix 91

Als Finisher in der New York Times

Stichwort Lauf-Alternativen 93

Radfahren oder Schwimmen oder Aquajogging

Marathon-Fans 94

Zuschauen ist – fast – wie mitlaufen

8. So haben Sie immer genug Luft

Opersänger Gerhard Nennemann,

Hildrizhausen bei Stuttgart 99

So tief holt der Tenor Luft

Das Zeitmanagement von Dr. Sebastian Bürklein 100

Der rasende Arzt aus Münster

Frauen – zwischen den Welten 102

»Wenn Ariane nicht will, fällt die Einheit aus«

Senioren: Der Weltmeister im Laufen 104

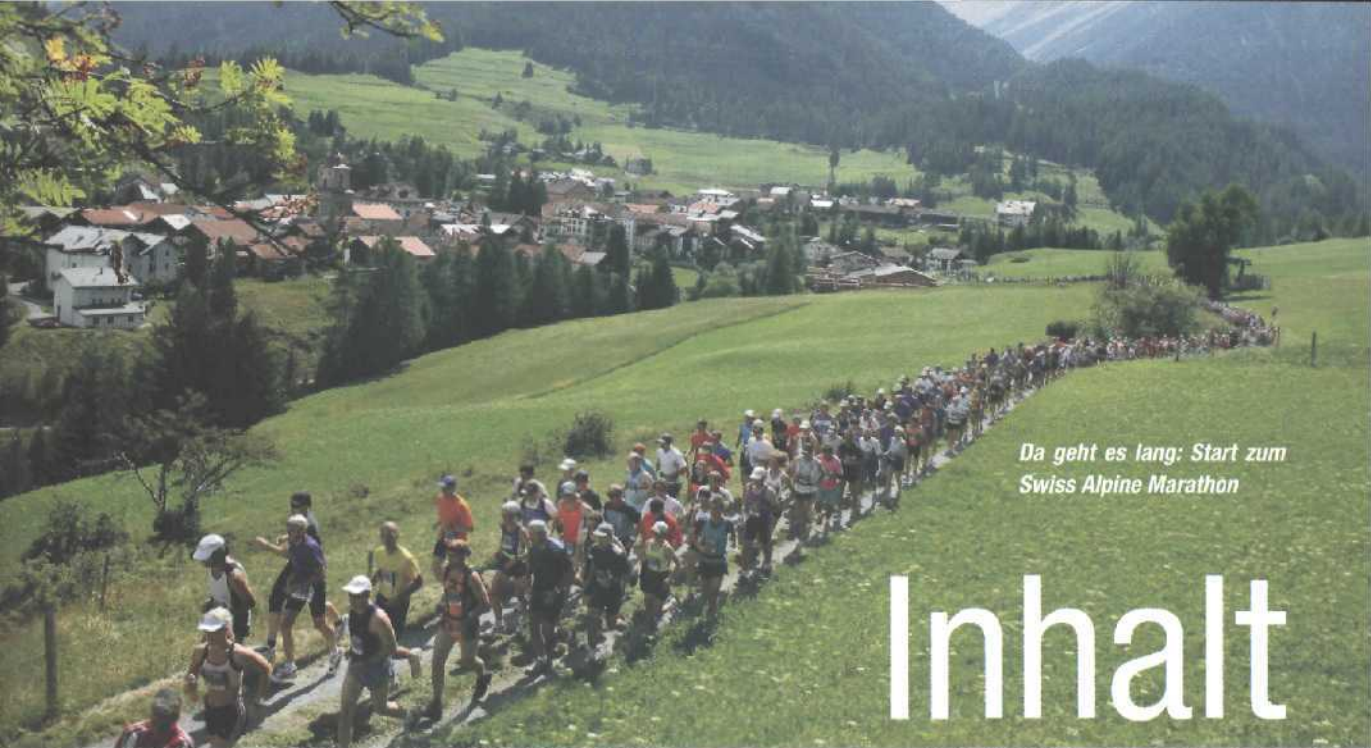
Mit 60 fängt der Ehrgeiz an

Gehpausen 109

Keine Frage der Ehre

Persönliche Krisen 111

Wenn ein Marathoni arbeitslos wird



Da geht es lang: Start zum Swiss Alpine Marathon

Inhalt

Bewerbungen – der Marathoni auf Jobsuche	115	Die Angst vor dem Hund	144
Marathonlaufen allein genügt nicht		Des Läufers bester Feind	
Kinder und Laufen	117	So gefährlich kann Laufen sein	146
Jonas trainiert unter Kirschblüten		Sekundentod im Ziel	
Stichwort Laufkinder	119	Die Todes-Statistik	148
Anfangen schon mit Neun		Alle vier Jahre stirbt einer	
9. Läufer und ihre Wahrheiten		Stichwort Warnsignale	149
Läufer als Hypochonder	120	Trinken, trinken, trinken	
Lerne klagen, ohne zu leiden		12. Das große Geld	
Läufer auf Partnersuche	122	Selbst Freizeitläufer können kassieren	150
Turnschuh sucht Schnürsenkel		Ein smart für Platz 278	
Läufer und ihr Läuferlatein	124	Was Eitelläufer kassieren	152
Heldensagen nach Rennschluss		200 000 Euro für zwei Stunden	
Läufer und ihre krummen Touren	126	Beruf: Startvermittlerin	154
Mit der S-Bahn ins Ziel		»Über Zahlen rede ich nicht«	
10. Leichter Laufen		Porträt der beiden Topläufer auf der Topstrecke	156
So gesund kann Laufen sein	130	Paul und Paula	
Jeder Tag ist für Werner Sonntag		Porträt von Volker Wagner,	
Stichwort Wohlbefinden	132	Manager aus Detmold	158
Wer läuft, schläft besser		Der Talenthändler	
Jonathan Wyatt, König der Berge –		Drei Kenianer auf dem Weg nach ganz vorn	160
und sein Erfolgsgeheimnis	133	Ruhm, Ehre, Dollar	
Rauf und runter im Zickzacklauf		...und warum ein Konzern da mitmacht	163
Stichwort Berglauf	135	Follow me	
Der Berg ruft		13. Abschied vom Ruhm	
Davos: Swiss Alpine Marathon –		Jörg Peter, Dresden: DDR-Spitzenläufer	166
Gefahr Bergabpassagen	136	Der vergessene Held	
Auf zum K 42		Stichwort Abtrainieren	169
Interlaken-Marathon:		Langsam auf niedrigeres Niveau	
die schönste Strecke der Welt	138	Dieter Baumann, Tübingen	170
Vor der Jungfrau wird gewarnt		Verstoßen, doch nicht vergessen	
Zermatt-Marathon – an der Grenze des		14. Der Schluss	
Verantwortbaren	140	Die Experten	172
Das Ziel im Schnee, der Blick aufs Matterhorn		Links	173
11. Die Ängste des Läufers		Quellenverzeichnis	173
Die Angst vor dem »Mann mit dem Hammer«	142	Namens- und Sachwort-Index	174
Immer wieder schlägt er zu		Foto-Nachweis	175