

Christoph Külzer-Schröder
Antje Krause

Zum ersten Mal

Die Herausforderung Marathonlauf



Inhaltsverzeichnis

- Die Herausforderung Marathonlauf 8

Training ist alles

- Rimbach dreht durch 10
- Eingeschlafen 12
- Vorlauf 14
- Was Laufen ist-Mein Weg zum ersten Marathon. 17

Zum ersten Mal

- Frühsommer Vierundsiebzig / Nullsieben 24
- Finisher 25
- Der Müll, die Stadt und der Lauf 27
- Mein erster Marathon 29
- Frankfurt 2005. 31
- 11 Monate und 4:07 Stunden 33

Zum ersten Mal im Ausland

- Viva Valencia 36
- Für mich der schönste Marathon der Welt 38
- Alle Wege führen nach Rom 41
- Spuren im Sand 44

Von Stars, Promis und Vielläufern

- Durch Zufall in die Weltspitze 48
- Einfach mal so einen Marathon 49
- " Aus :dem; Nichts zum deutschen Marathonmeister 53
- Nach-zehn Jahren als Sieger zurück zum ‚Tatort‘ 55
- ;Mr? Weiltalmarathon 57

Sex and the City Marathon

- Liebe auf den zweiten Blick 62
- Seitensprung 63
- Verlaufen 64

Marathon - immer wieder einmalig

- Ab in den Trichter. 68
- Ausgebremst 69
- Von Wildziegen, Wodka und anderen Begebenheiten. . . 71
- Ein Franzose erobert die Marathonwelt 74

... und es geht doch!

- Dieses Mal war alles anders 78
- Debüt eines Diabetikers 81

Darf s ein wenig mehr sein?

- Der erste Marathon? 84
- Länger als Marathon - mein erster Sieg 85
- Zum ersten Mal: DNF 89,

Zum ersten Mal - Kassel Marathon

- Herausforderung Marathon 96
- Ich laufe weiter. 97
- Kassel Marathon 2007 - Der Erste 100
- Die Frau 103

Zum ersten Mal - Marathon

- Nach der Schlacht bei Marathon • 105