

Christoph Listmann

Mountainbike

Marathon

Training | Taktik | Material | Ernährung | Durchführung

Mit Profi-Tipps von Marathon-Star Karl Platt

Delius Klasing Verlag

Inhalt



**Einleitung - Bike-Marathons -
eine lange Geschichte**

8

**Faszination Langstrecke -
Marathon-Charakteristik**

10

Materialschlacht - Das perfekte Material

26

**Übung macht den Meister - Alles über
Marathon-Training**

36

**In der Ruhe liegt die Kraft -
Regeneration und Gesundheit**

Super Plus im Tank - Ernährung

70

**Psychotest - Moral und Psyche -
so steht man durch**

92

**Praxis/Marathon-Durchführung - Start frei!
Mittendrin und live dabei**

107

**Etappenrennen - Tipps für die Tour
des Lebens**

114

**Lexikon und Trainingsbereiche -
Trainingslexikon, Wissen ist Macht**

137

Stichwortverzeichnis

138