

MARATHON

für Anfänger

MIT DER OPTIMALEN VORBEREITUNG UND EINEM
INDIVIDUELL GESTALTETEN LAUFTRAINING ZUM
ERFOLGREICHEN MARATHONLAUF



INKL. WERTVOLLER TIPPS RUND UM DIE THEMEN
ERNÄHRUNG, AUSRÜSTUNG UND LAUFEN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden vom Autor und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors beziehungsweise des Verlags für jegliche Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

INHALT

Das erwartet Sie in diesem Ratgeber

Warum wir einen Marathon laufen

Die richtige Vorbereitung

 Gesundheitscheck

 Ausrüstung

 Laufschuhe

 Pulsmesser

 Laufbekleidung

 Hilfreiche Utensilien

 Ernährung

Das Training

 Bestimmung der Zielzeit

 Trainingsplan

 Dehnung / Stretching

Der Wettkampf

 Vor dem Start

 Das Rennen

 Das Ziel

Resümee

Das erwartet Sie in diesem Ratgeber

Wenn man an einen Marathon denkt, dann hat man gleich die Bilder von den großen Veranstaltungen in New York, Chicago, London oder Berlin im Kopf, bei denen mehrere Tausend Teilnehmer durch die Straßen dieser Metropolen laufen und noch mehr Zuschauer am Rand der Strecke stehen und mit Plakaten und Anfeuerungsrufen versuchen, die Läufer zu motivieren und sie bei ihrem Vorhaben zu unterstützen. Was muss das für ein Gefühl sein, Teil dieser Läufer zu sein und von den Zuschauern lautstark angefeuert zu werden? Wie komme ich dahin und wie schaffe ich es überhaupt, diese unglaublich lange Strecke zu bewältigen?

Diese Fragen haben Sie sich vielleicht schon einmal gestellt und jetzt erwarten Sie sicher ein paar Antworten. Antworten darauf, wie auch Sie das schaffen können. Und ob Sie überhaupt in der Lage sind, einen Marathon zu laufen.

Dieser Ratgeber soll Ihnen dabei helfen, sich auf Ihren ersten Marathon vorzubereiten. Er soll Ihnen, wenn möglich, den Schrecken vor dieser großen Herausforderung nehmen, aber auch die Faszination vermitteln, die ein Marathonlauf und auch die Vorbereitung darauf mit sich bringt. Er wird Ihnen zeigen, dass auch Freizeitsportler wie Sie, die bisher nur am Wochenende mal für 8 bis 10 Kilometer laufen gegangen sind, um ihr schlechtes Gewissen nach einer weiteren Woche am Schreibtisch zu bekämpfen, durchaus in der Lage sind, diese Strecke zu laufen und das Ziel am Ende der 42,195 km zu erreichen.

Dieser Ratgeber soll Ihnen auch einige hoffentlich wertvolle Tipps für das Training und die Vorbereitung darauf, sowie für die richtige Ernährung, Ihre Ausrüstung und das Rennen an sich geben. In diesem Buch wird Ihnen Schritt für Schritt gezeigt, wie Sie für den Marathon trainieren und was Sie dabei beachten müssen. Sie bekommen Tipps für die Renneinteilung sowie für das Bestimmen Ihrer Zielzeit.

Das Wichtigste wird aber sein, Ihnen den Spaß und die Freude am Laufen zu vermitteln. Denn die Lust am Laufen und die Leichtigkeit, die Sie dabei verspüren, werden für Sie während des Trainings der Antrieb sein, auch bei schlechtem Wetter die Schuhe zu schnüren und loszulaufen.

Also, auf geht's. Laufen Sie los und schweben Sie über den Asphalt!