



DIE 100 BESTEN TIPPS FÜR DEN MARATHON

WOLFGANG SCHILLINGS



Liebe Leserinnen und Leser,

die sagenumwobene Laufdistanz des Marathons hat sich in seiner über 100-jährigen Geschichte von einer harten Prüfung für einige wenige Asketen zu einem Massenspektakel für Breitensportler entwickelt. Statt der einst spindeldürren Ausdauerkünstler erobern heute Zehntausende bunt gekleideter Laufbegeisterte die Großstädte – Tendenz steigend. Der Lauf-Boom ist ungebrochen, Schätzungen gehen von rund 15 Millionen Joggern und Walkern sowie 100.000 Marathonläufern in Deutschland aus. Dabei bedeutet Laufen für viele nicht nur eine Verknüpfung von Muskelkraft und Willensstärke, sondern wird immer mehr zum Lebensinhalt. Ein Kind zeugen, ein Haus bauen, einen Baum pflanzen – die klassische Trias dessen, was man in seinem Leben erreicht haben sollte, ist längst um die magischen 42,195 Kilometer ergänzt worden.

Erlebnisse statt Ergebnisse, laufen als Selbstzweck, aus purer Freude, aber auch weil es guttut. Anders als früher sind viele Wettkämpfe heute von diesem Lebensgefühl geprägt. Zeiten und Platzierungen spielen für die meisten eine eher untergeordnete Rolle, denn vor allem bei der Premiere gilt das Motto: „Dabei sein ist alles!“ Auch für „alte Hasen“ ist es immer wieder ein besonderes (Gänsehaut-)Erlebnis, die 42,195 Kilometer zu bewältigen – beflügelt von der Unterstützung der Zuschauer, die oftmals zu Hunderttausenden die Laufstrecke säumen.

Sind Sie auch schon vom Lauf-Virus angesteckt und stehen kurz vor der Marathon-Teilnahme bei einer der mittlerweile über 150 Veranstaltungen in Deutschland? Ob aus gesundheitlichen Gründen, zur Steigerung Ihrer Fitness, zum Austesten von Grenzen, zur Überwindung des inneren

Schweinehunds, zur Flucht aus der Alltagsenge oder einfach nur so zum Spaß, was auch immer Ihre Beweggründe für die Teilnahme sind: Halten Sie sich vor Augen, dass ein Marathon weit aus mehr bedeutet, als 42,195 Kilometer am Stück zu laufen. Denn der eigentliche Marathon findet bereits in der Vorbereitungszeit statt: der Weg bis zur Startlinie. Die kleinen Überwindungen, die unzähligen Stunden Sonne und Regen, Wind und Schnee sind es, die aus einem sporadischen Läufer einen Ausdauersportler machen. Ein Marathon ist ein wahres Projekt, das vor allem einer optimalen Vor-, aber auch einer Nachbereitung bedarf.

Schon an der Gliederung dieses Buchs in die zehn Kapitel Planung, Ausrüstung, Technik, Training, Ernährung, Organisation, Wettkampf, Kopf-Marathon, Regeneration und Sportmedizin lässt sich ablesen, wie umfassend sich das Projekt „Marathon“ bis zu einem runden und erfolgreichen Abschluss gestaltet. Mit diesem Buch möchte ich Ihnen helfen, Ihr Traumziel in greifbare Nähe zu rücken und Sie ein Stück weit begleiten auf Ihrem Weg zum erfolgreichen Marathon-Finisher. Auch wenn Sie schon den ein oder anderen Marathon gemeistert haben, finden Sie vor jeder neuen Herausforderung sicher noch viele Tipps und Tricks, die Ihre Freude am Laufen erhalten und Ihnen zu einem erfolgreichen Saisonhöhepunkt verhelfen.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Lesen und Laufen!



Dr. med. Wolfgang Schillings

Inhaltsverzeichnis

- Kapitel I** **Tipp 1–10: Planung** Seite 6–17
Marathonplanung · Termine bedenken · Lange Läufe · Auswahl des Marathons ·
Form-Check · Einstieg · Ausrüstung · Trainingspartner · Hausstrecke · Wettkämpfe
- Kapitel II** **Tipp 11–20: Ausrüstung** Seite 18–29
Schuhkauf · Laufschuhkategorie · Laufbandanalyse · Dämpfung ·
Laufschuhpflege · Sporteinlagen · Funktionsbekleidung · Pulsuhr ·
technisches Equipment · Accessoires
- Kapitel III** **Tipp 21–30: Technik** Seite 30–41
Lauf-Abc · Fußaufsatz · Vorfußlauf · Schrittfrequenz · Anfersen ·
Kniehub · Hüftstreckung · Rumpfhaltung · Armarbeit · Atmung
- Kapitel IV** **Tipp 31–40: Training** Seite 42–53
Grundlagenausdauer · GA2-Training · Wettkampftempo · Dehnen ·
Krafttraining · Abwechslung · Laufreise · Höhenttraining ·
Trainingsplan · Trainingsdosis
- Kapitel V** **Tipp 41–50: Ernährung** Seite 54–65
ausgewogene Ernährung · Kohlenhydrate · gesunde Fette · Proteine ·
Vitamine · Mineralstoffe und Spurenelemente · Trinken · Nüchternlauf ·
Marathon-Frühstück · Wettkampf



- Kapitel VI Tipp 51–60: Organisation** Seite 66–77
Anreise · Wettkampftasche · Messe · Schlafen · Brustwarzen · wunde Körperstellen ·
Zeitnahme · Startnummer · alte Kleidungsstücke · nach dem Zieleinlauf
- Kapitel VII Tipp 61–70: Wettkampf** Seite 78–89
Körpergefühl · Aufwärmprogramm · Nervosität · Renneinteilung ·
Blueline · Verpflegungsstellen · Trinktechnik · Störfaktoren ·
Gesundheit · Erkältungen
- Kapitel VIII Tipp 71–80: Kopf-Marathon** Seite 90–101
Zielzeit · mentale Fähigkeiten · Startbereich · Tempo ·
Zwischenzeiten · Fanclub · Zuschauer · Mann mit dem Hammer ·
Runner's high · Zieleinlauf
- Kapitel IX Tipp 81–90: Regeneration** Seite 102–113
Regeneration · nach dem Marathon · Kaltwasser · Massage · Sauna ·
Entspannung · elektrische Muskelstimulation · Laufpause ·
Alternativsportarten · nächster Marathon
- Kapitel X Tipp 91–100: Sportmedizin** Seite 114–125
Seitenstechen · Blasen · Krämpfe · Wunden · Prellungen · PECH-Regel ·
Muskelverletzungen · Achillessehenschmerzen · Überlastung · Läuferknie
- Anhang**
- Literatur und Fachzeitschriften** Seite 128
 - Marathonübersicht** Seite 129
 - Exemplarische Trainingspläne** Seite 132
 - Trainingsprotokolle** Seite 136
 - Marschtabelle** Seite 137
 - Index** Seite 138
 - Notizen** Seite 142
 - Impressum** Seite 144

| PLANUNG







TIPP 1

Planen Sie Ihren Marathon ganz genau

Sie haben sich dazu entschlossen, an einem Marathon teilzunehmen, und wollen diesen natürlich auch finishen. Ein Marathon ist sicher kein Vorhaben, das man auf das nächste freie Wochenende legt und dann einfach abspult. Eine Laufstrecke von 42,195 Kilometern bedarf einer ganz gezielten Vorbereitung und einer genauen Planung (→Tipp 2). Je nach Alter, Verfassung, Trainingszustand und Lauferfahrung müssen Sie mindestens drei Monate für ein gezieltes Training (→Kapitel IV) einplanen. Sind Sie Laufanfänger, sollten Sie nichts überstürzen und mindestens ein Jahr auf den großen Tag

hinarbeiten. Nehmen Sie sich am besten einen Kalender zur Hand, planen Sie eine realistische Anzahl von Trainingswochen ein und suchen Sie sich eine geeignete Veranstaltung im In- oder Ausland (→Tipp 4) als krönenden Abschluss Ihres Projekts Marathon aus. Bevor Sie aber jetzt überstürzt losrasen, lassen Sie bei Ihrem Hausarzt oder einem Sportmediziner Ihren Gesundheits- und Trainingszustand checken (→Tipp 5). Haben Sie das Okay von Ihrem Arzt bekommen, brauchen Sie nur noch das richtige Equipment (→Kapitel II) und eine gezielte Trainingsstrategie, dann kann's losgehen.

TIPP 2

Berücksichtigen Sie auch

andere Termine

bei der Marathonplanung

Das Training für einen Marathon erfordert Konsequenz, Disziplin, Durchhaltevermögen und vor allem Zeit. Legen Sie den Marathon im Zweifel lieber weiter nach hinten, denn unvorhersehbare Ereignisse, die Ihnen einen Strich durch den Trainingsplan (→Tipp 39) machen, gibt es immer wieder. Ein Zeitraum von mehreren Monaten ist nicht so leicht zu überblicken, setzen Sie sich deshalb in aller Ruhe vor Ihren Kalender und versuchen Sie, alle Daten, die Ihnen zu diesem Zeitpunkt bekannt sind, genauestens zu notieren. Dazu gehören neben beruflichen Verpflichtungen, Reisen und Urlaub sicher auch Einladungen sowie Geburtstage von Freunden, Verwandten und Bekannten. Und vergessen Sie nicht die Ansprüche Ihres Partners beziehungsweise Ihrer Familie, die in Ihrer Vorbereitungszeit nicht zu kurz kommen dürfen.

Denken Sie nicht zuletzt an Ihre anderen Hobbys, für die Sie sich Freiräume offen halten sollten.

Für Ihr Lauftraining wählen Sie am besten feste Tage und Zeiten. Falls Sie keine Laufgruppe und keinen Laufpartner (→Tipp 8) haben, machen Sie

einen Termin mit sich selbst aus und nehmen diesen so ernst wie eine Verabredung mit jemand anderem. Dies lässt Sie konsequent dabei bleiben und hilft bei der Überbrückung von Motivationslöchern.

Bedenken Sie: Während es im Sommer problemlos möglich ist, auch noch nach der Arbeit seine Hausrunde zu drehen, brauchen Sie zur fortgeschrittenen Abendstunde im Winter einen gut beleuchteten Weg. Denn Laufen in der Dunkelheit kann gefährlich sein und zu Verletzungen (→Kapitel X) führen. Falls Ihnen frühes Aufstehen nichts ausmacht, trainieren Sie lieber schon vor der Arbeit.



TIPP 3

Seien Sie besonders sorgfältig bei der

Planung der langen Läufe

Dauerläufe bei geringer Intensität sind das zentrale Element des Ausdauertrainings und stellen das Kernstück bei der Vorbereitung auf einen Marathon dar. Dabei ist die Belastungszeit wichtiger als die zurückgelegte Distanz. Schon bei der Planung für Ihre Marathonvorbereitung soll-

gen Läufe sollte man grundsätzlich einplanen? Zunächst einmal müssen Sie sich über Wochen beziehungsweise Monate – je nach Ausgangspunkt – eine Grundlagenausdauer antrainieren, mit der Sie sich an den ersten langen Lauf wagen können. Dafür ist es erforderlich, dass Sie



eineinhalb Stunden problemlos laufen können. Planen Sie etwa zwölf Wochen vor dem Marathon immer einen Tag pro Woche für einen Long Jog ein, etwa den Sonntag. Beginnen Sie zum Beispiel mit einem ersten längeren Lauf über 1:45 Stunden und wiederholen diesen

ten Sie in den letzten drei Monaten vor dem großen Tag die sogenannten Long Jogs, also die langen Läufe von zwei bis drei Stunden Dauer, berücksichtigen. Denn einerseits muss zwischen diesen ein bestimmter Abstand liegen (*→ Kapitel IV*), andererseits kosten die 20- bis 35-Kilometer-Laufeinheiten Zeit und Kraft und vertragen am gleichen Tag kaum weitere Anstrengungen und Verpflichtungen. Wie viele dieser wichtigen lan-

eine Woche später. Verlängern Sie die nächsten drei Dauerläufe auf 2:00 Stunden. Steigern Sie dann die Laufumfänge in den nächsten Wochen weiter, sodass Sie noch dreimal 2:30 Stunden und schließlich noch zweimal 3:00 Stunden laufen. In den Tagen zwischen den Long Jogs laufen Sie nur noch kürzere Distanzen. Der letzte lange Lauf sollte zwei Wochen vor dem Marathon liegen.

TIPP 4

Gehen Sie bei der

Auswahl des Marathons gezielt vor

Bei der Suche nach einem geeigneten Marathon müssen Sie sich zunächst entscheiden, ob Sie die 42,195 Kilometer lange Strecke lieber in der Natur zurücklegen möchten oder bei einem Stadtmarathon (*siehe auch Anhang*) dabei sein wollen. Beides hat Vor- und Nachteile: Bei einem großen Stadtmarathon, wie zum Beispiel in Berlin, Hamburg, Köln oder München, werden Sie von massenhaft begeisterten Zuschauern motiviert und ins Ziel getragen, zahlreiche Mitstreiter mit dem gleichen Ziel sind an Ihrer Seite, Pacemaker (*→Tipp 63*) geben das Lauftempo für bestimmte Zielzeiten vor, Verpflegungsstellen sind in regelmäßigen Abständen aufgebaut, und im Zielbereich gibt es Dusch- und Massagemöglichkeiten und oft auch eine Marathonmesse (*→Tipp 53*).

Bei einem Landschaftsmarathon geht es meist viel ruhiger zu. Ihre Füße freuen sich über natürliche weiche Wege, es gibt kein Gedränge an der Startlinie, und auch während des Laufs brauchen Sie sich nicht darauf zu konzentrieren, dass Sie Ihrem Vordermann nicht in die Hacken laufen, sondern können ganz entspannt die Umgebung aufsaugen. Beachten Sie aber, dass Sie bei vielen Marathons in der freien Natur so einige Höhenmeter zu überwinden haben, was die 42,195 Kilometer für ungeübte Bergläufer sehr in die Länge ziehen kann – und das Anfeuern durch Zuschauer am Streckenrand ist auch eher

bescheiden. Große Landschaftsmarathons in Deutschland sind zum Beispiel der Brocken-Marathon in Wernigerode, der Bottwartal-Marathon in Großbottwar, der König-Ludwig-Marathon in Füssen oder der Fränkische-Schweiz-Marathon. Natürlich gibt es auch im Ausland zahlreiche Möglichkeiten für eine Teilnahme an einem schönen Stadt- oder Landschaftsmarathon. Hierbei müssen Sie bedenken, dass Ihr sportliches Abenteuer mit einem Mehraufwand für die Organisation der Reise und Unterkunft (*→Tipp 51*) verbunden ist. Bei manchen Läufen ist eine Buchung nur als Gesamtpaket über bestimmte Veranstalter möglich. Große internationale Stadtmarathons finden zum Beispiel in New York, London, Chicago und Paris statt, schöne Landschaftsmarathons gibt es unter anderem in Österreich und der Schweiz, zum Beispiel den WelschLauf in der Südsteiermark oder den Jungfrau-Marathon.

Ob im In- oder Ausland, die beliebtesten Veranstaltungen sind oft früh ausgebucht. Kümmern Sie sich deshalb rechtzeitig um einen Startplatz. Dies hat auch den Vorteil, dass es bei frühen Anmeldungen teilweise deutliche Preisnachlässe gibt. Mittlerweile kann man bei einigen Veranstaltern auch schon für wenig Geld eine Rücktrittsversicherung abschließen, so erhalten Sie im Falle eines Falles Ihre Anmeldegebühr bis auf einen kleinen Selbstbehalt zurück.

TIPP 5

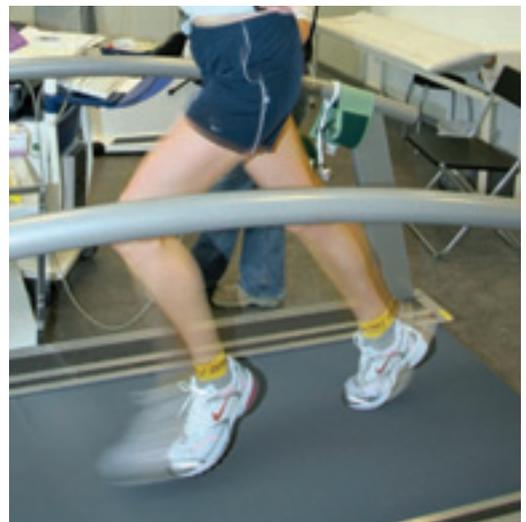
Machen Sie einen

Form-Check

Bevor Sie das Training für einen Marathon aufnehmen, sollten Sie sich sportärztlich untersuchen lassen, am besten direkt in Kombination mit einer Leistungsdiagnostik. Auf diese Weise lernen Sie Ihre tatsächlichen Belastungsgrenzen kennen. Dies ist vor allem wichtig für Laufsteiger, ältere Sportler und Menschen mit chronischen Erkrankungen. In regelmäßigen Intervallen durchgeführt, lassen sich mithilfe einer Leistungsdiagnostik Aussagen über Ihre derzeitige Form beziehungsweise über Ihre Leistungsentwicklung treffen. Aus den Ergebnissen einer solchen Diagnostik können Sie sowohl Trainingsempfehlungen ableiten, als auch Ihren aktuellen Leistungsstand überprüfen, indem Sie die Werte mit denen einer vorherigen Untersuchung vergleichen. Wichtig ist dabei, dass die inneren und äußeren Bedingungen absolut identisch sind: Sowohl Ihr Training in den Tagen vor dem Test als auch Ihre Ernährung (*→Kapitel V*) sollten Sie gleich gestalten. Außerdem sollte die Untersuchung im gleichen Labor, zur gleichen Tageszeit und mit den gleichen Geräten stattfinden. Gute Zentren sorgen für ein gleichmäßiges Raumklima, um Einflüsse von Temperatur und Luftfeuchtigkeit auf die Leistung zu minimieren. Zu einer Leistungsdiagnostik sollten Sie nur im vollständig erholten Zustand antreten.

Bei einer Leistungsdiagnostik werden verschiedene Belastungsparameter bestimmt. In der Regel sollten das mindestens die Herzfrequenz, der Blutdruck und die Laktatkonzentration im Blut

sein. Laktat ist ein Stoffwechselprodukt, das in den Zellen entsteht, wenn eine große Energiemenge umgesetzt wird, ohne dass genügend Sauerstoff vorhanden ist. Es entsteht bei der sogenannten anaeroben Verstoffwechslung von Kohlenhydraten (*→Tipp 42*) und wird in der Einheit Millimol pro Liter Blut (mmol/l) angegeben. Je größer die Belastung, desto größer das Sauerstoffdefizit und desto höher der Laktatwert. Werden bei einer ansteigenden Belastung parallel zu den Laktatwerten die Pulswerte ermittelt, können aus dem Zusammenhang beider Werte Pulsgrenzen für verschiedene Belastungsstufen festgelegt werden, die verschiedenen Trainingsinhalten und -zielen entsprechen.



Exemplarische Trainingspläne

Trainingsbeginn: 6 Monate vor dem Marathon

Die folgenden Trainingspläne zeigen jeweils eine Beispielwoche (zweite Monatswoche) im entsprechenden Trainingsmonat vor dem Marathon. In der ersten Trainingswoche eines Monats wird zehn Prozent weniger, in der dritten zehn Prozent mehr trainiert. Die vierte Woche dient der aktiven Erholung von diesen Belastungen, wobei die Trainingsumfänge höchstens 50 Prozent des Monatsdurchschnitts entsprechen und auf alle intensiven Einheiten vollständig verzichtet wird.

Trainingsplan 1: Durchschnittlich 5 Stunden Training pro Woche

	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag	Sonntag
Vorbereitungsperiode 1 6 Monate vor dem Marathon Ø 4:00 Stunden / Woche	frei	1 Std. Ausgleichssport (z. B. Basketball)	1 Std. Rumpfstabilisationsübungen	Technik- und Schnelligkeitstraining (10 Min. einlaufen, 30 Min. Technikübungen, 5 x 50 m)	frei	1 Std. Krafttraining (mit oder ohne Geräte)	30 Min. Dauerlauf GA1
Vorbereitungsperiode 2 5 Monate vor dem Marathon Ø 4:45 Stunden / Woche	frei	1:30 Std. Technik- und Krafttraining (10 Min. Einlaufen, 40 Min. Technikübungen, 10 x 50 m)	45 Min. Rumpfstabilisationsübungen	1 Std. Hügeläufe (10 Min. einlaufen, 5 x 2 Min. Hügellauf extensiv, 20 Min. auslaufen)	1 Std. Ausgleichssport (z.B. Fußball)	45 Min. Krafttraining (Seilspringen, Hockwenden, Strecksprünge etc., anschl. 10 Min. auslaufen)	45 Min. Dauerlauf GA1
Vorbereitungsperiode 3 4 Monate vor dem Marathon Ø ca. 6:00 Stunden / Woche	1 Std. Rumpfstabilisationsübungen und läufer-spezifisches Krafttraining	1:30 Std. intensives Intervalltraining (10 Min. einlaufen, 30 Min. Technikübungen, 8 x 50 m)	frei	1 Std. Tempoausdauerlauf (8–15 km GA2)	1 Std. Rumpfstabilisationsübungen und läufer-spezifisches Krafttraining	1:15 Std. Techniktraining und Dauerlauf (10 Min. einlaufen, 20 Min. Lauf-Abc, 45 Min. Dauerlauf GA1)	1 Std. Dauerlauf GA1

A

Abbauprodukte	46
Abbruch	85, 88
Accessoires	29
Achillessehne	23, 34, 123
Achillodynie	123
aerob-anaerobe Schwelle	49
aerobe Leistungsfähigkeit	45
aerober Bereich	41, 51
Alternativsportart	111, 112
Aminosäure	59
anaeroben Schwelle	41
Anfersen	35, 36
Anmeldung	11
Armarbeit	32, 40
Atmung	41, 116
Aufwärmen	32, 107, 122
Ausdauer	44
Ausrüstung	14, 17
Außenbandverletzung	121
Auszeit	111
Autogenes Training	109

B

Badewanne	77
Bakterien	24
Balanceübungen	347
Ballenlauf	34
Barfußlauf	47, 117
Befestigungsband	74
Beinstellung	33
Belastungsgrenze	12
Belastungsintensität	44
Belastungspausen	49
Belastungsparameter	12
Bergauflaufen	35
Bewegungsanalyse	14, 25, 123
Bewegungsökonomie	35
Biologische Wertigkeit	59
Blasen	69, 117
blaue Linie	84
Blue-Line	84
Blutblase	117
Bluterguss	120
Blutung	119
Brustwarzen	72, 73, 75, 87

C

Champion-Chip	74, 82
Charlie-Chaplin-Stil	33
Cholesterin	58
Competition	32
Cool-Down-Effekt	107
Cushion	32

D

Dämpfung	33, 34
Dämpfungssystem	11
Dauerlauf	10
Dauerlaufmethode	44, 45
Dehnen	47

E

Eigenverpflegung	65
Einlagen	20, 25, 117
Einlegesohlen	24
Eisen	61
Eiweiß	56, 59, 63, 101
elektrische Muskelstimulation	110
Ellenbogengelenk	40
Ellenbogenwinkel	40
Endorphine	100
Energie	46, 52, 57, 58, 59, 85, 88, 99, 104
Entspannung	53, 105, 109
Equipment	8
Erbrechen	88
Erkältung	89
Ermüdungsanfall	99
Ernährung	50, 56, 71, 116

F

Fahrtspielmethode	44, 45, 49
Fans	97
Faserriss	118, 122
Federungsfunktion	37
Fehlbelastung	13
Fehlstatik	25
Fersenläufer	33, 34
Fett	45, 57, 58, 63, 65, 99
Feuchtigkeitstransport	14
Fieber	80
Finishermedaille	77
Finisherzeit	92
Fitness-Studio	48

Flow	93	Intervallmethode	44, 45
Frustration	96		
Funktionsbekleidung	14, 26, 39	K	
Fußaufsatz	32, 35, 36, 37	Kalorien	60, 70
Fußdruckmessung	25	Kalorienzufuhr	59
Fußfehlstellung	33	Kaltwasseranwendung	106
Fußgelenksarbeit	29	Kalzium	62
		Kneipp'sche Anwendung	106
G		Kniehub	35, 37, 40
Gel	57	Kniehubläufe	37
Geschwindigkeitsreserve	46	Knochenhautreizung	124
Gesundheitstraining	41	Kohlenhydrate	45, 51, 56, 57, 58, 62, 63, 65, 70
Getränke	42	Kompartmentsyndrom	120
Glukoneogenese	63	Kontusion	120
Glykämische Last	57	Koordination	33
Glykämischer Index	57	Koordinationstraining	38, 47, 49
Glykogendepots	59, 64, 99	Körpersignale	88
GPS-Technik	16, 28	Kraftausdauer	44
Grundlagenausdauer	45, 46, 111	Krafttraining	47, 48, 110, 123
Gummiband	36	Krampf	88
Gymnastikprogramm	81		
		L	
H		Laktat	12, 41, 45, 51
Halbmarathon	17	Landschaftsmarathon	11
Haltungstraining	47	Läuferdreieck	40
Hämatom	120	Läuferknie	38
Hammermann	99, 100	Lauf-Abc	32, 33, 38
Handschuhe	29, 76	Laufanfänger	8
Hausrunde	9	Laufbandanalyse	20, 22, 124
Hausstrecke	16	Laufbekleidung	14, 72, 73, 87
Herzfrequenz-Messgerät	15, 88	Laufbrille	29
Herzfrequenzmessung	15, 41, 83, 96	Laufgeschwindigkeit	35, 45
Herzfrequenz-Zielzonen	49	Laufgruppe	9
Herzmuskulenzündung	80	Laufintensität	49
Herzversagen	80	Laufkinderwagen	29
Höhenmeter	11	Laufpartner	9
Höhentraining	51	Laufreisen	50
Hüftstreckung	35, 38	Laufschuhe	20, 21, 26, 29, 74, 76, 111, 117
		Laufschule	33
I		Laufseminar	50
Ideallinie	84	Laufsocken	29, 117
Immunabwehr	89	Laufstil	22, 33
Immunsystem	80	Lauftechnik	22, 123, 124
Infektanfälligkeit	89	Lauftempo	41
Infektionsgefahr	119	Laufübungen	32
Innensohle	25	Leihchip	74
Insulin	63	Leistungsdiagnostik	12

Leistungseinbruch	99	Pasta-Party	70
Leistungszuwachs	53	PECH-Regel	121, 122
Long Jogs	10	Pilze	24
Lymphdrainage	110	Planung	8
M		Prellung	120, 122
Magnesium	62, 118	Progressive Muskelrelaxation	109
Makrozyklus	52	Pronation	22, 23, 33
Marathon-Boom	11	Propriozeptionstraining	47
Marathonfrühstück	64	Proteine	59
Marathonmesse	11, 29, 68, 70, 74, 75	Pulsgrenze	12
Marathonplanung	8, 113	Pulsgurt	83
Marathonzielzeit	52	Pulsuhr	27, 28, 69, 75
Marionetteneffekt	37	Q	
Massage	53, 68, 77, 105, 107, 111, 122, 123	Quarkwickel	124
Mentaltraining	93	R	
Mesozyklus	52	Rahmenprogramm	70
Mikrozyklus	52	Regeneration	52, 89, 104, 105, 107, 109, 112, 113
Mineralstoffe	56, 61, 104, 108, 122	REKOM-Bereich	105
Mischkost	56	Rückenschmerzen	39
Mittelfußläufer	33, 34	Rückfußlaufstil	33
Motivation	13, 15, 17, 98	Rückkreise	77
Motivationsloch	9	Rücktrittsversicherung	11
MP3-Player	14, 28	Ruhepuls	53
Muskelentspannung	110	Rumpf	39
Muskelkompartiment	120	Rumpfstabilisationstraining	47
Muskelkrampf	118	Rundkurs	13
Muskelriss	122	Runner's high	112
Muskelübermüdung	122	Runner's knee	125
muskulären Dysbalance	47, 48, 123	S	
Mütze	29, 76	Saisonpause	111
N		Sauerstoff	41, 45, 51
Nervosität	93	Sauna	53, 105, 108, 111
Nettozeit	82	Schienbeinkantensyndrom	124
Neutralfußläufer	22	Schlackenstoffe	108
Neutralschuh	21	Schlaf	71
Nüchternlauf	63	Schmerzen	80, 88
O		Schmerzmittel	80
ökonomisches Laufen	39	Schnelligkeit	44
Omega-3-Fette	58	Schnelligkeitsausdauer	44
Open-Window-Effekt	89	Schuhwahl	29
Orthopädische Einlagen	25	Schrittfrequenz	35, 40, 46
P		Schrittlänge	35, 38, 46
Pacemaker	11, 82, 83	Schrittzähler	16
		Schürfwunde	119

Schweiß	61	Trainingsstrecke	16
Schwindel	88	Trinken	62, 116
Seitenstechen	116	Trinkgürtel	10, 29
Selbstgespräche	94, 95	Trinkrucksack	29
Sex	71	Trinktechnik	86
Skippings	37		
Socken	29, 76	U	
Sportlerernährung	56	Übelkeit	88
Sportreisen	50	Überanstrengung	125
Sportschuheinlagen	25	Überforderung	49, 118
Sporttasche	69, 76	Überkorrektur	35
Sprunggelenk	121	Überpronation	33
Spurenelemente	56, 61, 104, 108	Umknicken	121
Stabilschuhe	32	Unterpronation	33
Stadtmarathon	11	Unwohlsein	88
Startbereich	68, 94, 97	Überlastung	112, 124, 125
Startblock	75, 81, 82	Übertraining	53
Startnummer	70, 75, 98		
Startplatz	68	V	
Startschuss	82	Vaseline	72, 73, 117
Startunterlagen	70	Verspannungen	39
Stirnlampe	29	Verletzung	47, 87, 111, 112
Streckenlänge	45	Verpflegungsstelle	68, 85, 86, 88, 92, 99
Streckenplan	85	Vitamine	56, 58, 60, 104
Streckenprofil	49	Vorbereitung	8
Stretching	47, 48, 118	Vorfußlaufstil	34
Stoßdämpfer	37		
Sturz	119	W	
Superkompensation	52	Wadenmuskulatur	34
Supination	33	Wadenkrampf	118
Support	32	Warmlaufen	81
		Waschmaschine	24
T		Waschmittel	24
Taktgeber	40	Wechseldusche	106
Tapepflaster	117	Wettkampfgeschwindigkeit	45
Tempolauf	45, 111	wettkampfspezifische Ausdauer	44, 46
Tempowechselmethode	45, 49	Wunde	119, 120
Tetanusschutz	119		
Tiefenmuskelentspannung	109	Z	
Tiefpunkt	97, 99	Zehn-Kilometer-Läufe	17
Tractus-iliotibialis-Syndrom	125	Zeitmess-Chip	69
Trainer	52	Zerrung	118, 122
Trainingsbereiche	44	Zielgerade	101
Trainingskontrolle	27	Zieleinlauf	60
Trainingslager	50	Zwischensohle	34, 24
Trainingsplan	9, 16, 28, 48, 51, 52, 112, 118	Zwischenzeiten	83, 96
Trainingsplanung	17, 52	Zyklisierung	52

Die 100 besten Tipps für den Marathon

Autor: Dr. Wolfgang Schillings
Lektorat: Frank Wechsel, Gabi Hagedorn
Gestaltung: Neil Davis

Fotos: Silke Insel und Frank Wechsel, außer: dreamstime.com (S. 9, 52, 61, 64, 68, 73, 84, 99, 112, 120, 121), Odlo (S. 16), Asics (S. 23), Fisherman's Friend (S. 24), Currex (S. 25), Paradies GmbH (S. 71), Klafs Saunabau (S. 108)

Verlag: spomedis GmbH
 Altonaer Poststrasse 13a
 22767 Hamburg
 Tel: 040 85 19 24-3
 Fax: 040 85 19 24-45
 info@spomedis.de
 www.spomedis.de

Druck: Silberdruck, Niestetal

Haftungsausschluss

Die Trainingshinweise, medizinischen Informationen und sonstigen Empfehlungen stellen die Meinungen und Erfahrungen des Autors dar. Er hat diese nach bestem Wissen und Gewissen überprüft. Die Anleitungen können jedoch eine Trainingsbetreuung und/oder medizinische Beratung nicht ersetzen. Weder der Autor noch der Verlag oder sonstige beteiligte Firmen, Personen oder Institutionen können deshalb für eventuelle Schäden, die aus den im Buch gegebenen Hinweisen hervorgehen könnten, eine Haftung übernehmen.

Printed in Germany
 ISBN: 978-3-936376-16-6

Die spomedis-Philosophie

Richtig betriebener Ausdauersport ist gesund. Diese Tatsache hat nicht nur Bedeutung für den einzelnen Athleten, sondern auch für unsere gesamte Bevölkerung: Auf der einen Seite werden die Menschen immer älter, auf der anderen die Mittel für ihre Gesunderhaltung immer knapper. Wussten Sie, dass jeder Deutsche statistisch gesehen fast 20 Arzneimittelpackungen pro Jahr aufbraucht?

Nur eine wesentlich stärkere Betonung des Präventionsgedankens kann hier langfristig und nahezu kostenneutral Abhilfe schaffen. Das Team der spomedis GmbH möchte seinen eigenen kleinen Beitrag zum Ausweg aus diesem Dilemma leisten: Die Menschen zum Sport motivieren und Ihnen Tipps für das gesunde Sporttreiben mit auf den Weg geben – das ist unsere Auffassung einer modernen, aber anderen Medizin. Diesen Gedanken, der gleichermaßen im Gesundheits-, Breiten-, Leistungs- und Spitzensport gilt, verfolgen wir in unseren zahlreichen Buch- und Zeitschriftenprojekten.

Unser Motto lautet:

*Laufe nie in den Fußstapfen eines anderen!
 Wenn du immer nur die ausgetretenen Pfade anderer benutzt, dann lässt du erstens keine eigenen Spuren zurück. Zweitens wirst du deinen Vorgänger nie überholen. Und drittens kommst du immer nur dort an, wo andere längst waren.*

Besuchen Sie uns im Internet:
www.spomedis.de





ÜBER DIESES BUCH

Marathon bedeutet weitaus mehr, als 42,195 Kilometer am Stück zu laufen. Ein Marathon ist ein wahres Projekt, das einer optimalen Vorbereitung bedarf. Dieser in zehn Kapiteln gegliederte Ratgeber stellt in kompakter Form die wichtigsten Daten, Fakten, Tipps und Tricks rund um die Königsdistanz des Läufers dar. Ob Einsteiger oder „alter Hase“, [Die 100 besten Tipps für den Marathon](#) soll Ihre Freude am Laufen erhalten und Sie auf dem Weg zu einem erfolgreichen Saisonhöhepunkt begleiten.

KAPITEL: I. PLANUNG | II. AUSRÜSTUNG | III. TECHNIK | IV. TRAINING | V. ERNÄHRUNG
VI. ORGANISATION | VII. WETTKAMPF | VIII. KOPF-MARATHON | IX. REGENERATION | X. SPORTMEDIZIN

MIT MARATHON-ZEITTABELLE. LINKS ZU DEN WICHTIGSTEN MARATHONS IM IN- UND AUSLAND SOWIE
UMFANGREICHEM STICHWORTVERZEICHNIS



DER AUTOR

Der Arzt und Diplom-Sportlehrer [Dr. med. Wolfgang Schillings](#) war nach seinem Medizin- und Sportstudium in Köln zunächst leitender Redakteur des Laufmagazins „Running“, anschließend Chefredakteur des Sport- und Lifestylemagazins „motion“. Derzeit ist er als Arzt in einer orthopädischen Rehabilitationsklinik und als freier Medizin- und Sportjournalist in Hamburg tätig. In seiner Freizeit dreht er regelmäßig seine Laufrunden und hat schon zahlreiche (Halb-)Marathons gefinisht.

€ 12,95 [D]

spomedis Hamburg, 2007

