

EINLEITUNG	Das Rennen meines Lebens	7
------------	--------------------------	---

TEIL 1 STARTPHASE

KILOMETER 1	Aufwachsen	16
KILOMETER 2	Erste Lauferfahrungen	21
KILOMETER 3	Vorbilder	24
KILOMETER 4	Erster Rückschlag	28
KILOMETER 5	In den Leistungssport	32
#VERPFLEGUNG 1	Mentale Vorbereitung	38

TEIL 2 TEMPO FINDEN

KILOMETER 6	Trainer	42
KILOMETER 7	Zurechtfinden im Team	49
KILOMETER 8	Leistungsdruck	54
KILOMETER 9	Das duale System	61
KILOMETER 10	Regensburg	66
#VERPFLEGUNG 2	Die Schuhe	70

TEIL 3 DRANBLEIBEN

KILOMETER 11	Innovatives Gesamtpaket	74
KILOMETER 12	In den Marathon	78
KILOMETER 13	Motivation bei Erfolg – und bei Misserfolg	86
KILOMETER 14	Training vs. Marathon-Vorbereitung	93
KILOMETER 15	Trainingslager	100
#VERPFLEGUNG 3	Die Bekleidung	108

TEIL 4 VON GROßEM TRÄUMEN

KILOMETER 16	Der Geist von Olympia	112
KILOMETER 17	Olympia aus Fan-Sicht	118
KILOMETER 18	Der Weg nach Rio	122
KILOMETER 19	Rio – das Erlebnis	130
KILOMETER 20	Die Lehren aus Rio	138
#VERPFLEGUNG 4	Ernährung	142

TEIL 5 TEMPO VERSCHÄRFEN

KILOMETER 21	Ärger mit dem Verband	146
KILOMETER 22	Die Hatz nach einer Norm	154
KILOMETER 23	Marathon weltweit	160
KILOMETER 24	Sport und Wirtschaft	165
KILOMETER 25	Leistungssportreform	168
#VERPFLEGUNG 5	Anfängerfehler	172

TEIL 6 AUF DEN KÖRPER HÖREN

KILOMETER 26	Gesundheit	176
KILOMETER 27	Ernährung	180
KILOMETER 28	Emotionen und Sex	186
KILOMETER 29	Doping	190
KILOMETER 30	Suchtgefahren	197
#VERPFLEGUNG 6	Stretchingtipps	202

TEIL 7 MANN MIT DEM HAMMER

KILOMETER 31	Härteste Niederlage	206
KILOMETER 32	Physischer Umgang mit Rückschlägen	211
KILOMETER 33	Psychischer Umgang mit Rückschlägen	216
KILOMETER 34	Familie und Freunde	219
KILOMETER 35	Aufbau zum Comeback	223
#VERPFLEGUNG 7	Die größten Läufer und Läuferinnen	227

TEIL 8 DURCHZIEHEN

KILOMETER 36	Selbstvermarktung	230
KILOMETER 37	Agentur	233
KILOMETER 38	Social Media	238
KILOMETER 39	Sponsoren	242
KILOMETER 40	Zukunft	245
#VERPFLEGUNG 8	Die fünf besten Laufstrecken	247

TEIL 9 ENDSPURT

DIE LETZTEN 2,195 KILOMETER	Leistungslimit	250
DANKSAGUNG		253