

Appell / Dickhuth / Eibl / Fibelkorn

# MARATHON

verständlich  
gemacht

COPRESS

2016 42



# Inhalts- verzeichnis

<b>Vorwort</b>	7
<b>Ein Phänomen erobert die Welt</b>	8
<b>Training, Taktik, Vorbereitung</b>	19
Vorbereitung	32
Taktik	40
Wettkampferfahrungen	43
Frauen-Marathon	48
<b>Funktionelle Anatomie</b>	55
Wie läuft man?	55
Die Bewegung des Hüftgelenks	56
Das Ausbalancieren des Rumpfes auf einem Bein	57
Die Biegebeanspruchung des Oberschenkelknochens	57
Die Bewegung des Kniegelenks	58
Bewegungen der (Fuß-)Sprunggelenke	58
Die Verteilung der Körperlast über das Fußgewölbe	59
Bewegungsanalyse des Laufs	60
Überlastungszeichen und Verletzungen des Bewegungsapparates	63
Beschwerden im Vorfußbereich	64
Spreizfußbeschwerden	65
Überlastung des Längsgewölbes und der Fußsohle	65
Überlastung durch Pronation	66
Supinationsverletzung (Umknicken)	67
Achillessehnenbeschwerden	68
Insertionstendopathien am Fuß	69
Kompartiment-Syndrom am Unterschenkel	69

Ermüdungsbrüche des Unterschenkels	70
Muskelzerrungen und Faserrisse	70
Kniegelenkbeschwerden	71
Insertionstendopathien im Kniebereich	72
Beschwerden im Hüftbereich	72
Kreuzschmerzen	73
<b>Wo die Kraft zum Laufen herkommt</b>	74
Kardiozirkulatorische Anpassungsvorgänge	74
Energiestoffwechsel und Elektrolyte	76
Bedeutung der Ernährung für die Leistungsfähigkeit beim Marathonlauf	80
Allgemeine Richtlinien zum Ernährungsverhalten beim Marathonlauf	83
Kinder und Marathonlauf	84
<b>Die größten Läufer aller Zeiten</b>	87
Hannes Kolehmainen – der Held von Stockholm	87
Paavo Nurmi – ein Denkmal zu Lebzeiten	89
Emil Zatopek – »Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft!«	92
Alain Mimoun – Vater-Freuden brachten Triumph	94
Ron Hill – zu Fuß zum Mond	96
Abebe Bikila – eine Blume, die nicht mehr blüht	98
Mamo Wolde – Riesenlunge und Kämpferherz	100
Lasse Viren – ein Mann für alle Stunden	102
Frank Shorter – Frankie-Boy liebt's heiß	104
Waldemar Cierpinski – ein Mann des Kollektivs?	105
Alberto Salazar – Unfall war kein Unglück	106
Robert de Castella – Laufen gegen den Infarkt	108
Grete Waitz – Mrs. Marathon geht's sparsam an	110
Rosa Mota – Grand Slam der verlorenen Tochter	112
Gelindo Bordin – schnell dank Pasta und Pizza?	113
Douglas Wakiihuri – auch Japan konnte mitjubeln	115
Belaine Densimo – betrogen von den Politikern	117
<b>Große Marathon- und Volksläufe</b>	119