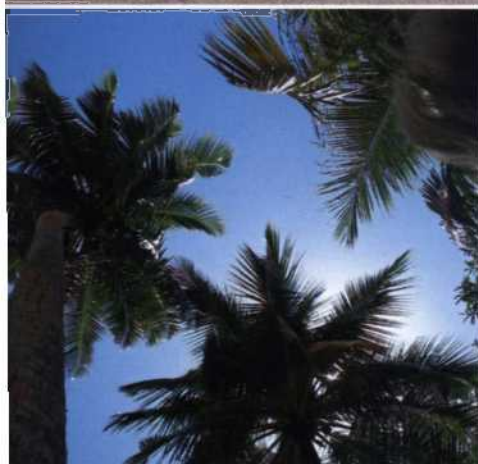


Urs Weber

Traumziel Marathon

Die 42 schönsten
Strecken
der Welt





Marathon macht gute Laune – bei den Läufern (oben auf Mallorca), wenn sie durch schöne Städte oder unter Palmen auf Tahiti laufen (Mitte), aber auch bei Zuschauern und Helfern, wie hier beim New-York-Marathon (unten).

Der Traum vom Marathon 10

FRÜHJAHR 12

- 1 Rom-Marathon** 14
Italien, März
- 2 Barcelona-Marathon** 18
Spanien, März
- 3 Kilimanjaro-Marathon** 20
Afrika, März
- 4 Two-Oceans-Marathon** ... 22
Kapstadt, Afrika, März/April
- 5 Paris-Marathon** 26
Frankreich, April
- 6 Zürich-Marathon** 28
Schweiz, April
- 7 Nordpol-Marathon** 30
April
- 8 Wien-Marathon** 34
Österreich, April
- 9 Boston-Marathon** 36
USA, April
- 10 London-Marathon** 40
Großbritannien, April

SPEZIAL Marathon und Gesundheit Wer kann und wer darf Marathon laufen? 44

- 11 Big-Sur-Marathon** 48
USA, April
- 12 Hamburg-Marathon** 52
Deutschland, April/Mai

SOMMER 56

- 13 Prag-Marathon** 58
Tschechische Republik, Mai
- 14 Great-Wall-Marathon** 60
China, Mai
- 15 Rennsteig-Marathon** 62
Neuhaus am Rennweg, Deutschland, Mai
- 16 Stockholm-Marathon** 64
Schweden, Mai

SPEZIAL Marathontraining 68
Erfolg planen: Training für den ersten Marathon

- 17 San-Francisco-Marathon** .. 74
USA, Juni
- 18 Big-Five-Marathon** 76
Afrika, Juni
- 19 Rio-de-Janeiro-Marathon** 78
Brasilien, Juli
- 20 Swiss-Alpine-Marathon** .. 80
Davos, Schweiz, Juli

SPEZIAL Faszination Marathon Warum eigentlich 42,195 Kilometer? Drei Gründe 84

- 21 Helsinki-Marathon** 88
Finnland, August

HERBST 90

- 22 Marathon du Médoc** 92
Pauillac, Frankreich, September
- 23 Jungfrau-Marathon** 96
Interlaken, Schweiz, September
- 24 Sydney-Marathon** 100
Australien, September
- 25 Berlin-Marathon** 102
Deutschland, September
- 26 Toronto-Waterfront-Marathon** 106
Kanada, Oktober
- 27 Chicago-Marathon** 108
USA, Oktober
- 28 München-Marathon** 112
Deutschland, Oktober
- SPEZIAL Marathonreisen** 116
Die andere Art, die Welt zu entdecken
- 29 Mallorca-Marathon** 120
Spanien, Oktober
- 30 Amsterdam-Marathon** 124
Niederlande, Oktober
- 31 Frankfurt-Marathon** 126
Deutschland, Oktober
- 32 Osaka-Marathon** 130
Japan, Oktober
- 33 Venedig-Marathon** 132
Italien, Oktober
- 34 Grönland-Polarkreis-Marathon** 134
Oktober
- 35 New-York-Marathon** 138
USA, November

WINTER 142

- 36 Athen-Marathon** 144
Griechenland, November
- 37 Nizza-Marathon** 146
Frankreich, November
- 38 Singapur-Marathon** 148
Singapur, Dezember
- SPEZIAL Marathon-ausrüstung** 150
Tipps vom Schuh bis zum Schal
- 39 Tahiti-Marathon** 154
Französisch-Polynesien, Februar
- 40 Sahara-Marathon** 156
Algerien, Februar
- 41 Tokio-Marathon** 158
Japan, Februar
- 42 Antalya-Marathon** 160
Türkei, März
- Register** 162
- Impressum** 164



Jeder Marathonläufer ist ein Sieger, egal, wann er ins Ziel kommt; ob in Venedig (oben) oder in Wien (Mitte, unten).