

Buchtipp: Halbmarathon und Marathon – Das beste Training für jeden Lauftyp

Dieses Buch ist ein erprobter Leitfaden, mit dem das Beste aus sich herausgeholt werden kann und bietet Trainingsvorschläge für vier verschiedene Lauftypen.



Die Distanzen für Halbmarathon und Marathon erfreuen sich bei Laufsportlern immer grösserer Beliebtheit. Doch wie lässt sich die Strecke von ca. 21 oder 42 Kilometern tatsächlich bewältigen? Was muss beim Training, der Ernährung oder gar dem Schuhkauf beachtet werden?

Mit seinem bewährten «Marquardt-Running-Konzept» bietet der Laufexperte Dr. Matthias Marquardt allen Läufern einen Leitfaden, in dem die richtige Lauftechnik genauso behandelt wird wie die Wettkampfvorbereitung.

Das Besondere: Vier Läufer Typen begleiten die Leser durch das Buch. Typische Erfahrungen und passende Tipps motivieren auch bei Durststrecken und helfen jedem Läufer – auch mit optimalen Trainingsplänen – seinen ganz individuellen, gesunden und erfolgreichen Weg zum Halbmarathon oder Marathon zu finden.

Simone Lauber, Leiterin Mediathek, Bundesamt für Sport BASPO, 2532 Magglingen

Buch ausleihen: Marquardt, Matthias (2013): [Halbmarathon & Marathon. Das beste Training für jeden Lauftyp.](#) München: Südwest.

Quelle: [Marquardt Running](#)



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Bundesamt für Sport BASPO