

## Inhalt

8 Vorwort

### 10 Mythos Marathon

---

- 12 Marathon boomt!
- 16 Marathon-Geschichte
- 20 Marathon-Psychologie:  
Was passiert auf den 42,195 km?
- 26 Countdown bis zum Start

### 34 Ausgewählte Marathon-Läufe in Deutschland

---

- 36 Bad Füssing
- 38 Bad Pyrmont
- 39 Berlin
- 42 Bräunlingen
- 44 Bonn
- 45 Dortmund, Oberhausen, Essen
- 47 Dresden
- 50 Düsseldorf
- 52 Duisburg
- 54 Essen
- 56 Frankfurt
- 58 Forchheim
- 61 Freiburg
- 63 Halle
- 65 Hamburg
- 67 Hannover
- 70 Heilbronn
- 71 Husum
- 73 Kandel
- 75 Karlsruhe
- 78 Koblenz
- 80 Köln
- 83 Leipzig

- 85 Marburg
- 87 Mainz
- 89 Mannheim
- 91 Monschau
- 94 München
- 96 Neubrandenburg
- 98 Norderney
- 100 Potsdam
- 103 Regensburg
- 105 Würzburg

## **108 Besondere Strecken**

---

- 110 Bad Frankenhausen, Kyffhäuser-Berglauf
- 112 Bielefeld, Hermannslauf
- 115 Flensburg, European Minority Marathon  
YOU!MM
- 117 Alpin Marathon Oberstaufen
- 119 Schmiedefeld, GutsMuths Rennsteiglauf
- 122 Internationaler Usedom-Marathon
- 124 Wernigerode, Harzquerung
- 126 Wernigerode, Harz-Gebirgslauf

## **130 Übersichten**

---

- 132 Marathon-Läufe von A bis Z
- 138 Marathon-Läufe übers Jahr

## **144 Anhang**

---

- 146 Nützliche Internetseiten
- 147 Literaturtipps
- 158 Register
- 160 Der Autor