



MARATOBU informiert



CD-BIGRUN

Die erfolgreiche Lauf-CD



Das Jahrhundert-Rennen  
... der Sub 2 - Marathon

## Presse – Information

**Das ganz andere Laufbuch ist erschienen!**

Heinz Spies, das Lauf - Urgestein aus Bremen, hat nun auch ein Laufbuch

### Das Jahrhundert - Rennen

geschrieben. Olympiasieger Dieter Baumann schreibt in dem Vorwort u.a.

„...aufgepasst, das Buch von Heinz Spies, dem Vater von „Marathoni“ ist kein normales Laufbuch. Es ist vielmehr ein Roman und doch ist es auch wieder ein Laufratgeber. Beim Lesen der spannenden Geschichte lernt man, so nebenbei, noch vieles über erfolgreiches Lauftraining!“

Weitere Daten finden Sie im beigelegtem Flyer und in unseren zwei

Webseiten : [www.marathonis-lauftipp.de](http://www.marathonis-lauftipp.de) und [www.trainingsmix-2050.de](http://www.trainingsmix-2050.de)

Preis ab Juli: € 24,95 + € 3,- für den Versand. Ausführliche Informationen in unserem Webseiten. Dort finden Sie den Shop mit Bestellformular!

Es gibt auch eine Lauftraining CD **BIGRUN** zu dem Buch. Die CD kann auch separat bestellt werden

Der Verkauf beginnt Anfang Juli. Das Buch ist dann in Buchhandlungen erhältlich.

ISBN 978-386342-225-7 [www.buchwerft.de](http://www.buchwerft.de) (ab Juli 2011) 428 Seiten Softcover

Daten zu Heinz Spies:

- Jahrgang 1934
- Kriminal – Hauptkommissar im Ruhestand
- Dozent > Wirtschaftskriminalität > Zeitmanagement > Lauftraining
- Deutschlands dienstältester Lauftrainer (65 Jahre) (Marathon mit 50 Jahren noch unter 3 Std.)
- Zurzeit 107 Trainingsmix - Laufseminare mit über 2100 Teilnehmern (Weitere folgen)
- 185.000 Kilometer im Training und Wettkampf (1233 Rennen) gelaufen
- Volkslaufpionier des Nordens. (1966 erster Volkslauf in Bremen 3865 im Ziel!)
- Viele Innovationen kommen aus Bremen von Heinz Spies. (u.a. Marathonziel in der Halle)
- Alle sportlichen Tätigkeiten werden ehrenamtlich ausgeübt! Pro Buch werden 50 Cent gespendet

## **Zum Buchinhalt:**

**Der Mount Everest der Läufer/innen ist der g e l a u f e n e Marathon. Die Grenzen und Schallmauern sind die Sub Marathons unter 5, 4, 3, 2:10 Stunden und in ferner Zukunft der Sub 2 Marathon.**

**Deutschlands dienstältester Lauftrainer schildert am Beispiel einer Trainingsgruppe in Bremen, den Weg zum erfolgreichen Laufen. Die Gruppe läuft im Bremer Bürgerpark. Bei einem Laufseminar an der Algarve werden die Teilnehmer in die Geheimnisse eines erfolgreichen Lauftrainings eingeweiht. So wurde wohl noch nie ein Lauftraining erklärt! Selbst weltbeste Experten waren überrascht, als sie den Vorabdruck gelesen hatten.**

**Als weiterer Höhepunkt folgt die Schilderung eines 10.000 Meter-Laufs in dem Superdome von Dubai im Jahr 2035. Hier wird in einem sehr spannenden Rennen ein neuer Weltrekord von unter 26 Minuten gelaufen.**

**Das eröffnet die Perspektiven zu dem Angriff auf die 2 Stundengrenze beim Marathon. So nebenbei schildert Heinz Spies die Lauevents der Zukunft, die volle Hallen garantieren.**

**2039 ist es dann soweit. In Dubai wird das Rennen des Jahrhunderts gestartet. Wieder wird es ein sehr aufregendes Rennen. Sogar ein Laufroboter ist dabei! Ein raffinierter Betrug wird aufgedeckt. Die 2 Stundengrenze wird von dem Kenianer Tagolo geknackt aber auch ein deutscher Läufer rennt erfolgreich den Sub 2 Marathon.**

**Beim nachfolgenden Trainermeeting schildert der Erfolgstrainer Franz Alt, wie das Lauf-Training der Zukunft aussehen muss, wenn die Weltrekorde verbessert werden sollen.**

**Am Schluss des Buches ist ein Anhang mit interessanten Daten für Läufer vorhanden. Siehe dazu unten beim Inhaltsverzeichnis. Durch Wiederholungen kommt es zu einem erfolgreichen Erinnerungseffekt! Das ist vom Autor so gewollt!**

**Wohl einmalig ist das Trainingsmix-Lauflexikon mit 500 Begriffen. Diese sind mit Kommentaren von Heinz Spies versehen. Hier fließen alle Erfahrungen des Altrainers mit über sechs Jahrzehnte erfolgreicher Praxis, ein.**

**Trainingspläne nach dem bewährten Trainingsmix-Bauskasten-System und einige interessante sind eingefügt. Die wohl weltweit umfangreichste PowerPoint Show für Laufseminare auf CD kann für € 9,- optimal zum Buch mitbestellt werden.**

**Das Jahrhundert-Rennen ist ein interessantes und lehrreiches Laufbuch für Laufanfänger, ambitionierte Läufer bis hin zu Hochleistungsläufer/innen und Lauftrainer. Aber auch ein spannender Zukunfts-Roman, der interessante Perspektiven aufweist.**

**Vorwort: Dieter Baumann / Lektorat: einer der besten Laufexperten der Welt**

**Bemerkung: Sowohl beim Buch als auch bei der CD halfen viele Laufkameraden mit!**

# Inhaltsverzeichnis

Seite	
2	Widmung
3	Inhaltsverzeichnis
4	Wie sollst Du dieses Buch lesen?
5	Die Personen 3 -4
6-7	Vorwort von Olympiasieger Dieter Baumann.
8-10	Prolog... mit Eudibamus begann alles!
11 - 16	Die Wende der Menschheit
17 - 20	Der Laufroboter
21 – 24/25	Das Ausdauersport-Kompetenz-Zentrum
26 - 69	Die Hirn-Trab-Gruppe
(36 – 37)	(Trainingsmix – Zirkel)
70 - 153	Laufseminar Algarve
154 - 191	Der Dubai-Superdome
(180 – 254)	(Das 10.000 Rennen)
192 - 295	Das Jahrhundert-Rennen... der Sub 2-Marathon
296 - 372	Trainingsmix – Lauflexikon (500 Stichwörter)
373	Danke
373– 428	Anhang
374 - 385	Laufrekorde
386	Läufer/innen als Wirtschaftsfaktor
387 - 389	Quellenangaben
390	Webseiten für Läufer/innen
391	Institute für Leistungsdiagnostik
392	Laufseminare
393 - 394	Lauf-Reiseveranstalter
395	Lauf CD BIGRUN mit Trainingsmix PPT-Show
396	Das Laufseminar zum Buch
397	Laufmagazine
398 – 422	Lauftraining mit Trainingsmix - 2050
398 – 400	Die Trainingsmix – Bausteine
401	Auszug aus einer Tempo- und Streckentabelle
402 - 405	Trainingspläne Sub 5 und Sub 4
406 - 410	Trainingsplan Sub 3
411 - 416	Trainingsplan Sub 2
417	Die letzten 2 Wochen vor dem Marathon
418 - 424	Grafiken (Diese können als @-Mail in PDF angefordert werden!)
425	Kontakt Daten
426	Strecke in Dubai
427	Für Deine Notizen
428	Anzeige Spiridon – Verlag

## Bemerkung:

Die Startauflage wurde im Selbstverlag [www.trainingsmix-2050.de](http://www.trainingsmix-2050.de) (Shop) verkauft und war schnell vergriffen. Gedruckt wurde die 1. Auflage in Bremen bei [www.hohnholt.com](http://www.hohnholt.com)  
Die 2. Auflage wird auch von [www.buchwerft-verlag.de](http://www.buchwerft-verlag.de) geliefert und ist ab Juli im Verzeichnis lieferbarer Bücher gelistet. Preis: € 24,95. Optimal die CD € 9,-. Bei Versand plus € 3,-

Die offizielle öffentliche Vorstellung erfolgt am 18. Juni bei der „Nacht von Borgholzhausen“

## Hinweis:

**MARATOBU** ist das Maskottchen von dem Laufbuch. Vielleicht löst es eine Sub-Euphorie aus?

**Marathoni & Marathonia** sind ebenfalls Kreationen von Heinz Spies. Sie waren von 1983 bis 1986 die Maskottchen des Bremen Marathon... durch Stadt und Land und sind heute noch in aller Munde! Bei der Weltpremiere in Bremen, den Zieleinlauf in der Stadthalle Bremen waren sie dabei!

Die Webseiten von Heinz Spies:

[www.marathonis-lauftipp.de](http://www.marathonis-lauftipp.de) und [www.trainingsmix-2050](http://www.trainingsmix-2050)

Hier haben über 200.000 bereits reingeschaut und zurzeit sind es wöchentlich so um die 1000

2012 in Planung: Laufseminar 107 „Das Laufseminar zum Laufbuch >Das Jahrhundert-Rennen<

**Kontakt: [heinz.spies@t-online.de](mailto:heinz.spies@t-online.de)**