

Inhalt

1 Vorwort	7
2 Meine Jogger-Periode	10
2.1 Bevor ich Läufer wurde	11
2.2 Erste Erfahrungen	13
2.3 Entwicklung körperlicher und geistiger Eigenschaften	22
3 Der leistungsorientierte Läufer	29
3.1 Streben zum Wettkampf	29
3.2 Effektives Lauftempo	33
3.3 Bergan- und Bergabläufe	35
3.3.1 Berganlauf	35
3.3.2 Bergablauf	39
3.4 Gemeinschaftliches Laufen	41
3.4.1 Lauf in der Gemeinschaft	42
3.4.2 Lauf mit einem Partner	45
4 Die Lebensgestaltung des Läufers	49
4.1 Laufen und Psychologie	49
4.2 Laufen und Ernährung	54
4.2.1 Kalorienhaushalt	55
4.2.2 Trinken, Mineralstoff- und Vitaminhaushalt	58
4.3 Laufen und Wetter	63
4.3.1 Lauf bei Nässe und Nebel	64
4.3.2 Lauf in großer Hitze	67
4.3.3 Lauf im Winter	70

4.4 Laufen und Bekleidung	72
4.4.1 Kleidung	72
4.4.2 Schuhwerk	74
4.5 Laufen und Gesundheit	75
4.5.1 Ärztliche Untersuchung	76
4.5.2 Herz/Kreislauf	76
4.5.3 Belastung der Organsysteme des Körpers	79
4.5.4 Immunsystem	81
4.5.5 Körperpflege	82
4.5.6 Lauftechnik	84
4.5.6.1 Inhalt der Lauftechnik	85
4.5.6.2 Methoden zur Verbesserung der Lauftechnik	86
4.5.6.3 Stärkung der Muskulatur	90
4.5.6.4 Der Lauf mit Brille	96
4.5.7 Regeneration nach dem Lauf	96
 5 Mein individuelles Trainingsprogramm	 99
5.1 Allgemeine Prinzipien	99
5.2 Trainingsplanung	101
5.2.1 Planung der Streckenlänge	101
5.2.2 Ermittlung der Geschwindigkeit in Abhängigkeit von der Streckenlänge	103
5.2.3 Belastungssteigerung	104
5.2.4 Wettkampfvorbereitung und Teilnahme	105
 6 Verletzungen	 108