

# Inhalt

	<u>Seite</u>
<b>Vorwort</b>	5
<b>Neumann, G.</b> Dosierung und Nutzen von Kohlenhydrataufnahmen bei Ausdauerbelastungen	7
<b>Lorenz, R./ Jeschke, D./ Jolitz, T./ Wendeborn, A.</b> Stoffwechselverhalten bei an fixen Schwellen orientierten Ausdauerbelastungen	23
<b>Huonker, M./ Berg, A./ Keul, J.</b> Der belastungsinduzierte Muskelschaden und dessen Beeinflussung durch Ernährungsfaktoren	39
<b>Reißnecker, S./ Steinacker, J.M.</b> Ist Atmung ein limitierender Faktor bei Belastung?	49
<b>Gastmann, U./ Lehmann, M.</b> Hämatologische, blutchemische und endokrinologische Veränderungen bei Ultra-Ausdauerbelastungen	59
<b>Häuser, W./ Welsch, P.</b> Beta-Endorphin, Rausch und Sucht - eine empirische Untersuchung im Ultratriathlon, eine Kritik der Endorphinhypothese und ein Versuch einer integrativen Hypothese	67
<b>Pfützner, A.</b> Inhalte der Trainingskonzeption im Hochleistungssport der Deutschen Triathlon Union	79
<b>Gohlitz, D./ Ernst, O./ Czempas, M.</b> Ansätze zur Erhöhung der Komplexität disziplinspezifischer Ausdauerstufenprogramme durch die Einbindung von Untersuchungsmethoden zur Bestimmung der Laufstruktur bei Triathleten und Langstreckenläufern des A- und B-Kaderkreises	103
<b>Büttner, J.</b> Das Grundlagen- und Aufbautraining im langfristigen Leistungsaufbau der Sportart Triathlon	117
<b>Zapf, J./ Lilienfein, F.</b> Empfehlungen zur Nährstoffzufuhr im Vergleich zum tatsächlichen Ernährungsverhalten im Ausdauersport	131