

## **Inhaltsverzeichnis**

	<b>Seite</b>
<b>Hans Eberspächer</b> Psychologische Wettkampfvorbereitung im Triathlon	5 - 6
<b>Klaus Jung</b> Ernährungsgewohnheiten von Ausdauersportlern	7 - 25
<b>Dieter Böhmer</b> Eisenstoffwechsel bei Ausdauersportlern	27 - 31
<b>Reinhard Wodick</b> Steigerung der Leistungsfähigkeit durch Zusatzpräparate	33 - 36
<b>R. Singer / G. Weßling-Lünnemann</b> Die "fair-balance" Problematik beim Triathlon	37 - 47
<b>Dieter Bremer</b> Das Trainingsverhalten von Spitzentriathleten	49 - 56
<b>Alexandra Kremer</b> Leistungsbeeinflussung im Triathlon durch Ausrüstung und Material	57 - 67
<b>H.-G. Pieper / M. Engelhardt / I. Reuter</b> Verletzungsprophylaxe beim Triathlon	69 - 75
<b>K. H. Ricken</b> Behandlungsmöglichkeiten der Infektanfälligkeit des Leistungs- sportlers	77 - 84
<b>W. Kindermann</b> Das Übertraining - Ausdruck einer vegetativen Fehlsteuerung	85 - 93
<b>Michael Kraft</b> Die Problematik des Dopings und der Dopingkontrolle	95 - 101
<b>Dieter Bremer / Christian Hildebrandt</b> Das Schwimmtraining im Triathlon	103 - 118