

# Inhalt

- Einführung: Was ist Berglauf?** Seite 7
- 1. Schritt: Aller Anfang ist schwer** Seite 12
- 2. Schritt: Die Technik des Aufwärtslaufens** Seite 21
- 3. Schritt: Die Technik des Abwärtslaufens** Seite 37
- 4. Schritt: Die Ausrüstung** Seite 47
- 5. Schritt: Das Berglauftraining** Seite 57
- 6. Schritt: Der Wettkampf** Seite 97
- 7. Schritt: Die Besonderheiten der Höhe** Seite 108
- 8. Schritt: Berglauf und andere Sportarten** Seite 145
- 9. Schritt: Berglauf und mentales Training** Seite 161
- 10. Schritt: Sportmedizinische Aspekte zum Berglauf** Seite 175