

# 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 Berglauf-training** 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