

# Inhalt

<b>Vorwort</b> .....	6	<b>Laufrucksack mit Trinksystem</b> .....	70
<b>1. Grundsätzliches zum Ultralauf</b> .....	8	<b>Laufstöcke</b> .....	71
<b>2. Ultralaufen gestern und heute</b> .....	12	<b>Pulsuhr und GPS für Läufer</b> .....	72
<b>3. Das modulare Ultralauf-Trainings-</b> <b>system</b> .....	20	<b>Stirnlampen für Läufer</b> .....	78
<b>4. Willenskraft, emotionale Stärke,</b> <b>Spiritualität</b> .....	23	<b>Musikgeräte für Läufer</b> .....	81
<b>5. Ultralauf-Training</b> .....	28	<b>9. Trainingspläne 100-Kilometer-Lauf</b> .....	82
<b>6. Regeneration</b> .....	38	<b>10. Trainingspläne 24-Stunden-Lauf</b> .....	96
<b>7. Ernährung beim Ultralaufen</b> .....	40	<b>11. Ultralauf-Stars</b> .....	110
Allgemeines .....	40	Sri Chinmoy .....	110
Blutgruppenabhängige Ernährung .....	40	Ann Trason .....	114
Das Prinzip der Verdauung .....	41	Yiannis Kouros .....	118
Nahrungsempfehlungen beim Ultralauf .....	42	Wolfgang Schwerk .....	123
Energiegewinn aus Fettverbrennung .....	44	<b>12. Die großen Ultraläufe</b> .....	128
Ernährung in Abhängigkeit der		<i>Fakten, Daten und Erlebnisberichte</i>	
Ultralauf-Dauer .....	45	100 Kilometer in Biel .....	130
Die sieben Bausteine der Ernährung .....	48	Marathon des Sables .....	138
Ernährung beim Ultra-Wettkampf .....	49	Transalpine-Run .....	150
Die fünf Hauptbestandteile der		24-Stunden-Lauf Basel .....	164
Ernährung beim Ultralaufen .....	50	Ultra-Trail du Mont-Blanc .....	172
Die Ernährungsauswahl während		Jungle Marathon .....	184
des Ultralaufs .....	52	Leadville Trail 100 .....	200
Nahrungsergänzung/Nahrungs-		Spartathlon .....	214
empfehlung .....	53	Yukon Arctic Ultra .....	230
Magen-Darm-Probleme .....	57	<b>Anhang</b> .....	254
<b>8. Ausrüstung</b> .....	60	Ultramarathon- und Ultralauf-	
Laufschuhe .....	60	veranstaltungen in Europa und	
Laufsocken .....	62	die wichtigsten Läufe im übrigen	
Laufkleidung .....	63	Ausland .....	256
Kompressionskleidung für Läufer .....	66	Bestenlisten weltweit	
		100-km-Lauf und 24-h-Lauf .....	264
		Bestenlisten national	
		100-km-Lauf und 24-h-Lauf .....	266
		Stichwortverzeichnis .....	268
		Bildnachweis .....	269