

Inhalt

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