

# *Inhalt*

1 – Was in diesem Buch steht .....	7
2 – Was ist Ultramarathon?.....	11
3 – Weshalb Ultramarathon? .....	17
4 – Weshalb ist es schwerer, 100 Kilometer statt Marathon zu laufen?.....	24
5 – Weshalb ist es leichter, 100 Kilometer statt Marathon zu laufen? .....	29
6 – Bin ich ein Ultraläufer? .....	33
7 – Die Chance der Frauen .....	38
8 – Langsamer und länger im Alter .....	43
9 – Training ist beim Ultramarathon nicht alles .....	52
10 – Regeneration ist Teil des Trainings.....	76
11 – Empirische Aspekte einer Psychologie für Ultralangläufer.....	81
12 – Ohne Sportgetränke und Gels? .....	103
13 – Gesundheitliche Probleme.....	129
<b>Abbildungen</b>	
14 – Ausrüstung – was ist notwendig? .....	146
15 – Technik und Taktik.....	154
16 – Wie der Körper mit Hitze und Kälte umgeht.....	168
17 – Probleme beim Wettkampf.....	173
18 – Die lange Geschichte des langen Laufens .....	184
19 – Wo zum erstenmal starten? .....	245
20 – Wissenswertes .....	253
21 – Literatur.....	255
Stichwortverzeichnis für die Laufpraxis.....	264
Über den Autor .....	266