

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
Abbildungen	
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