

Schlechtes Wetter gibt es nicht!	18
Schuhe	20
Kleidung	26
Laufgürtel und Laufrucksäcke	34
Spezielle Sonnenbrillen	39
Stöcke	40
Outdoor-Laufuhren	42
Stirnlampen	44
Laufen bei kalten Temperaturen	46
Was muss mit?	48
Kurz zusammengefasst	52

Muskulatur und passiver	
Bewegungsapparat	56
Herzkreislaufsystem	59
Trailrunning macht schlau!	61
Der innere Schweinehund	62
Mögliche Risiken des Traillaufens	64
Richtiges Verhalten bei Problemen	66
Brillen und Kontaktlinsen	71

**Krafttraining für noch mehr Spaß
auf dem Trail****74****Hyperextension****80****Brett****82****Seitstütz****83****Supercrunch oder gerollte,
vollständige Sit-ups****84****Primaballerina****86****Übungen auf dem Fitnessball****88****Training mit der Langhantel****92****Training auf instabilen Unterlagen****96****Selbstmassage mit der
Schaumstoffrolle****97**

Flache Trails	101
Bergauflaufen	102
Bergablaufen	104
Laufen mit Stöcken	106

Was essen Ausdauersportler?	110
Die Nährstoffe unter der Lupe	112
Ernährung in verschiedenen Trainingsphasen	123
Für alle Wettkampfabitionierten	128
Trinken im Training und Wettkampf	131
Ernährung in der Regenerationsphase	134

Wettkämpfe

136



Zum Schluss

154



Wettkämpfe? Wettkämpfe! 138

Wie werde ich schneller? 146

Wie laufe ich länger? 148

Jetzt aber raus hier! 156

10 gute Gründe zu laufen 157

Impressum 158

Bildnachweis/Fotografie 158

Danksagung 159

Fußnoten 159