

Inhalt

Vorwort	6	Kompressionskleidung für Läufer	80
1. Grundsätzliches zum Ultralauf	8	Laufrucksack mit Trinksystem	84
2. Ultralaufen gestern und heute	12	Laufstöcke	85
3. Das modulare Ultralauf-Trainings- system	24	Pulsuhr und GPS für Läufer	86
4. Willenskraft, emotionale Stärke, Spiritualität	27	Stirnleuchten für Läufer	92
5. Ultralauf-Training	32	Musikgeräte für Läufer	95
6. Trail-Running	42	10. Trainingspläne	96
7. Regeneration	52	50-Kilometer-Lauf	96
8. Ernährung beim Ultralaufen	54	70-Kilometer-Lauf	112
Allgemeines	54	100-Kilometer-Lauf	128
Blutgruppenabhängige Ernährung	54	24-Stunden-Lauf	144
Das Prinzip der Verdauung	55	Ultralauf-Jahretraining	162
Nahrungsempfehlungen beim Ultralauf	56	11. Ultralauf-Persönlichkeiten	180
Energiegewinn aus Fettverbrennung	58	Sri Chinmoy	180
Ernährung in Abhängigkeit der Ultralauf-Dauer	59	Ann Trason	184
Die sieben Bausteine der Ernährung	62	Yiannis Kourous	188
Ernährung beim Ultra-Wettkampf	63	Wolfgang Schwerk	193
Die fünf Hauptbestandteile der Ernährung beim Ultralaufen	64	12. Bedeutende Ultraläufe	198
Die Ernährungsauswahl während des Ultralaufs	66	<i>Fakten, Daten und Erlebnisberichte</i>	
Spezielle Nahrungs-Empfehlungen	67	Taubertal 100	200
Magen-Darm-Probleme	71	100 Kilometer in Biel	212
9. Ausrüstung	74	Marathon des Sables	220
Laufschuhe	74	Transalpine-Run	232
Laufsocken	76	24-Stunden-Lauf Basel	246
Laufkleidung	77	Ultra-Trail du Mont-Blanc	254
		Jungle Marathon	266
		Leadville Trail 100	282
		Spartathlon	296
		10-Tage-Lauf in New York	312
		Yukon Arctic Ultra	332
		Anhang	356
		Top-70-Bestenlisten 50-km-Lauf	358
		Top-70-Bestenlisten 100-km-Lauf	360
		Top-70-Bestenlisten 24-Stunden-Lauf	362
		Stichwortverzeichnis	364
		Bildnachweis	365