

INHALT

Vorwort	5
WIE ALLES BEGANN	7
>>> Meine Geschichte als Trail-Runner	7
>>> Die Geschichte des Trail-Runnings	10
>>> Deine Geschichte als Trail-Runner?	12
DIE AUSTRÜSTUNG: WAS BRAUCHE ICH WIRKLICH?	14
>>> Gut zu Fuß – der Schuh für den Trail-Run	17
>>> Richtig angezogen – so kannst du starten	25
>>> Hardware für den Trail-Run – damit es ein sicherer Spaß bleibt	31
>>> Der Laufrucksack – Mittelpunkt, Küche und Wohnzimmer	35
DIE TRAIL-TECHNIK: UPHILL, DOWNHILL, FELSEN, MATSCH ...	36
>>> Der Einstieg in die richtige Lauftechnik auf dem Trail	38
>>> Downhill – rasch bergab	40
>>> Uphill – bergauf laufen	42
>>> Laufen in Schlamm und Matsch	44
>>> Mit Stöcken laufen	45
DAS TRAINING: VOM EINSTEIGER ZUM PROFI	46
>>> Wer ist ein Trail-Run-Einsteiger?	48
>>> Was beim Trail-Running im Körper passiert	51
>>> Das Grundlagentraining	53
>>> Trainingspläne – fit in acht Wochen	55
>>> Der Trail-Marathon – und mehr	61
>>> Fit für jede Strecke – Übungen zum Dehnen und Kräftigen	67
>>> Auch wichtig: zwischendurch entspannen	78
>>> Vom Marathon zum Ultra-Trail	83

>>> Selbstversuch: sieben Tage lang rennen	88
>>> Übertraining: Wann ist es zu viel?	92
>>> Rund um die Motivation	97
DIE ERNÄHRUNG: DU LÄUFST, WIE DU ISST	100
>>> Welche Nährstoffe braucht ein Läufer?	102
>>> Wann was und wie essen?	104
>>> Vier leckere Rezepte für hungrige Sportler	106
AB NACH DRAUßEN: ALLES, WAS MAN WISSEN MUSS	112
>>> Wie findet man die besten Trails und Strecken?	115
>>> Allgemeine Trail-Tipps & Regeln	119
DER WETTKAMPF: VORBEREITUNG, RENNTAG UND ERHOLUNG	126
>>> Die Saison in Ruhe planen	128
>>> Der Renntag – und die Tage unmittelbar davor	131
DIE GESUNDHEIT: SO LÄUFST DU GESUND UND VERLETZUNGSFREI	134
>>> Tipps für Trail-Running ohne Verletzungen	136
>>> Was tun bei Muskelkrämpfen?	140
>>> Regeneration und Selbstmassage	142
DIE GRÖSSTEN TRAIL-RENNEN DER WELT	146
>>> Camps, Revierguides und Trail-Treffen	148
>>> Wettkämpfe für Trail-Runner	149
Literaturliste – Tipps zum Weiterlesen und Weiterlaufen	174
Register	175
Impressum	176