

PROLOG
NACHDENKEN – VORDENKEN
8

KAPITEL 1
GEDANKEN ZUM LAUFEN:
LAUFEN – DIE BESTE ZEIT
12

KAPITEL 2
STARTLINIE: IL CAMPIONE:
MARCO OLMO
16

KAPITEL 3
WETTKAMPF:
BACK ON THE TRACK!
28

KAPITEL 4
MOHAMAD AHANSAL:
DER WÜSTENSOHN
36

KAPITEL 5
ERNÄHRUNGSSTEUERUNG / WOLFGANG FEIL:
ENERGIE UND INTELLIGENTE WETTKAMPFSTRATEGIEN
46

KAPITEL 6
MENTALCOACHING / OLIVER STOLL:
DIE KRISE ALS BAUSTEIN DES ERFOLGES
58

KAPITEL 7
MOTIVATION / SANDRA MASTROPIETRO:
VOM LAUFEN DAS BESTE
78

KAPITEL 8
LAUFTRAINING / CARSTEN STEGNER:
FASZINATION LANGSTRECKE
90

KAPITEL 9
IM GESPRÄCH MIT KILIAN JORNET:
»ES IST EINFACH MEINE PASSION ...«
110

KAPITEL 10
BERGTRAINING / ANNE-MARIE FLAMMERSFELD:
VON DER FREIHEIT ZU LAUFEN
122

KAPITEL 11
MEDIZIN / FRANK SCHMÄHLING:
LÄUFERKNIE UND CO.
132

KAPITEL 12
AUF DER ZIELLINIE MIT JAN FITSCHEIN:
DIE SEELE DES LÄUFERS
144

KAPITEL 13
LAUFABENTEUER:
TRAUMWELT ULTRA
156

KAPITEL 14
DER SCHRITT ZUM ULTRALAUFEN:
SAHARA RACE – WIR WAREN DESERTEURE
164

DANKSAGUNG
174