

# INHALT

Vorwort .....	7
Faszination Extrem-Hindernislauf:	
MEIN WEG DURCH DEN SCHLAMM .....	13
Per aspera ad astra: durch das Raue zu den Sternen .....	16
Raus aus der Komfortzone.....	19
Schlamm, Blut, Schweiß und Tränen:	
DER STOFF, AUS DEM DAS GLÜCK IST .....	23
Kurzer Ausflug in die Historie: Extrem-Hindernislauf damals und heute .....	27
Extrem-Hindernislauf in Deutschland? Niemals! .....	33
OCR made in Germany .....	37
Die Frage nach dem Warum .....	41
Am Anfang steht das Ziel:	
WIE WERDE ICH ZUM TOUGH GUY UND CO.? .....	49
Mach dich dreckig! Aber besser mit dem richtigen Equipment! .....	57
No-Gos: Was sollte auf keinen Fall getragen werden? .....	80
Ideale Vorbereitung für den OCR:	
IN DEN SCHLAMM, FERTIG, LOS!.....	83
Der Schlüssel zum Glück: läuferische Ausdauer und optimale	
Körperspannung .....	85
So machst du dich fit für einen Extrem-Hindernislauf.....	88
Lauftraining.....	89
Krafttraining: Eigenkörper-Gewichtstraining .....	100
Regeneration: Dehnung und Faszientraining .....	117

<b>Hindernistraining:</b>	
<b>SO MEISTERST DU DIE STRECKE! . . . . .</b>	<b>129</b>
Schrägwand oder Halfpipe . . . . .	130
Mauer oder Eskaladierwand . . . . .	134
Wasserhindernisse . . . . .	135
Matsch – daran führt kein Weg vorbei! . . . . .	139
Kriechhindernisse . . . . .	144
Elektroschocks . . . . .	146
Reifenelemente . . . . .	148
Hangelhindernisse . . . . .	150
<b>In 12 Wochen zum Finisher:</b>	
<b>TRAININGSKONZEpte FÜR EINEN ERFOLGREICHEN OCR . . . . .</b>	<b>155</b>
Was ist vor dem Beginn des Trainings zu beachten? . . . . .	156
Wie soll ich trainieren? . . . . .	158
Trainingsplan für Einsteiger . . . . .	164
Trainingsplan für Fortgeschrittene . . . . .	170
Trainingsplan für Profis . . . . .	174
Mentaltraining: die richtige Strategie zur Bewältigung der Hindernisse im Kopf . . . . .	178
Man ist, was man isst: schlaue Sporternährung mit der F-AS-T Formel . . . . .	191
<b>AROO:</b>	
<b>AUF IN DEN MATSCH! . . . . .</b>	<b>201</b>
Das gehört in die Wettkampftasche: Woran muss ich denken? . . . . .	203
Die nötige Energie für die richtige Performance . . . . .	209
Auf in den Kampf: Aufwärmen vor dem Hindernislauf . . . . .	212
Lauftaktik: Wie gehe ich am besten an die Sache heran? . . . . .	219
Finisher!! Von Glücksgefühlen und neuen Zielen . . . . .	220
<b>Sachregister . . . . .</b>	<b>229</b>
<b>Bildnachweis . . . . .</b>	<b>232</b>
<b>Danksagung . . . . .</b>	<b>233</b>
<b>Quellenverzeichnis . . . . .</b>	<b>235</b>
<b>Die Autoren . . . . .</b>	<b>236</b>