

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

Hindernistraining:	
SO MEISTERST DU DIE STRECKE!	129
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
In 12 Wochen zum Finisher:	
TRAININGSKONZEPTE FÜR EINEN ERFOLGREICHEN OCR	155
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
AROO:	
AUF IN DEN MATSCH!	201
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
Sachregister	229
Bildnachweis	232
Danksagung	233
Quellenverzeichnis	235
Die Autoren	236