

INHALT

1. TEIL: BORN TO RUN 7

1. RUN FREE	9
2. WACKLER JAGEN	19
3. ZURÜCK ZUM URSPRUNG – IN 10 MINUTEN	29
3.1 Caballos größtes Geheimnis	35
4. ANFANGEN	39
5. VORBEREITUNG: MOVEMENT SNACKS	43

2. TEIL: FREE SEVEN 55

6. ERNÄHRUNG: DER LAUF BEGINNT MIT DEM LÖFFEL	57
6.1 Der 2-Wochen- <u>Test</u>	62
6.2 Verpflegungsstation: Callies 2-Wochen- <u>Test</u>	66
6.3 Wegzehrung	69
6.4 Verpflegungsstation: Gefahr im Blut	88
6.5 Ernährung: Was tun?	91
7. FITNESS: GROBMOTORIK UND FEINMECHANIK	93
7.1 Kraft in die Beine	96
7.2 Fitness: Was tun?	104
8. TECHNIK: DIE KUNST DER LEICHTIGKEIT	107
8.1 Lauftechnik in \pm 5 Minuten	114
8.2 Die perfekte Playlist für perfekte Lauftechnik	121
8.3 Technik: Was tun?	122
9. FOKUS: SCHNELLER, WEITER, IMMER	125
9.1 Sind denn diese Gangarten so wichtig?	128
9.2 Fokus-Training: Leistung = Bewusstheit	130
9.3 Fokus: Was tun?	138

10. SCHUHWERK: LIEBER MINIMALINVASIV	141
10.1 Wähle deine Waffe	149
10.2 Auf der Jagd nach dem selten guten Schuh	156
10.3 Verpflegungsstation: Barfuß im Kopf	160
10.4 Schuhwerk: Was tun?	162
11. SPASS: WENN ES MÜHE MACHT, MACHST DU DIR ZU VIEL MÜHE	165
11.1 Roller raus	174
11.2 Laufen mit Musik im Ohr	178
11.3 Verpflegungsstation: Spaßlauf auf amische Art	184
11.4 Spaß: Was tun?	186
12. FAMILIE: GEMEINSAM SCHWITZEN, GEMEINSAM SCHWEBEN	189
12.1 Meisterschaft im Buggy-Schieben	196
12.2 Ein Rudel wie die Santa Mujeres	197
12.3 Verpflegungsstation: Auf den Professor!	202
12.4 Mit Hunden laufen	204
12.5 Mit Hunden laufen, aber richtig	210
12.6 Familie: Was tun?	214
13. DIE LETZTE LEKTION VOM WEISSEN PFERD: RUN FREE, CABALLO	217
3. TEIL: RUN FREE IN 90 TAGEN	225
14. DER PLAN	227
15. VERLETZUNGEN: PANNENHILFE	239
Die Entstehung dieses Buchs (oder: unsere Danksagungen)	262
Index	
Fotocredits	270