

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-Test 62
 - 6.2 Verpflegungsstation: Callies 2-Wochen-Test 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 10 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