

# Inhalt

<b>Vorwort .....</b>	<b>6</b>
<b>1. Grundsätzliches zum Ultralauf .....</b>	<b>8</b>
<b>2. Ultralaufen gestern und heute .....</b>	<b>12</b>
Die Historie des Ultralaufens .....	12
Der Beginn des Ultralaufens als Sport ....	13
Ultralaufen heute .....	15
Ultraläufer weltweit .....	18
Ultraläufer in Deutschland .....	21
<b>3. Das modulare Ultralauf-     Trainingssystem .....</b>	<b>24</b>
<b>4. Willenskraft, mentale Stärke,     Spiritualität .....</b>	<b>27</b>
<b>5. Ausdauertraining .....</b>	<b>32</b>
Belastungsbereiche der aeroben und anaeroben Energiegewinnung .....	32
Sauerstoffaufnahme-fähigkeit VO <sub>2</sub> max .....	34
<b>6. Ultralauf-Training .....</b>	<b>36</b>
<b>7. Training mit Pulskontrolle .....</b>	<b>46</b>
<b>8. Der Conconi-Test .....</b>	<b>50</b>
<b>9. Trail-Running .....</b>	<b>52</b>
<b>10. Regeneration .....</b>	<b>52</b>
<b>11. Stretching/Dehnung .....</b>	<b>64</b>
Bindegewebe (Faszien) .....	65
Stretching, die besten Dehnungs- übungen/Gymnastik .....	68

<b>12. Ernährung beim Ultralaufen</b>	<b>72</b>	<b>15. Ultralauf-Persönlichkeiten</b>	<b>220</b>
Allgemeines	72	Sri Chinmoy	220
Blutgruppenabhängige Ernährung	72	Ann Trason	224
Das Prinzip der Verdauung	73	Yiannis Kouros	228
Nahrungsempfehlung beim Ultralauf	74	Wolfgang Schwerk	233
Energiegewinn aus der Fettverbrennung	76	Nele Alder-Baerens	238
Ernährung in Abhängigkeit der Ultra-Laufdauer	77	Florian Reus	243
Die sieben Bausteine der Ernährung	80	<b>16. Bedeutende Ultraläufe</b>	<b>251</b>
Ernährung beim Ultra-Wettkampf	81	<i>Fakten, Daten und Erlebnisberichte</i>	
Die fünf Hauptbestandteile der Ernährung beim Ultralaufen	82	Taubertal 100	252
Die Ernährungsauswahl während des Ultralaufs	84	100 Kilometer in Biel	264
Spezielle Nahrungs-Empfehlung	85	Marathon des Sables	272
Magen-Darm-Probleme	89	Transalpine-Run	284
<b>13. Ausrüstung</b>	<b>92</b>	24-Stunden-Lauf Basel	298
Laufschuhe	92	Ultra-Trail du Mont-Blanc	306
Laufsocken	94	Jungle Marathon	318
Laufkleidung	95	Leadville Trail 100	334
Kompressionskleidung für Läufer	98	Spartathlon	348
Trinkflaschen und Laufgürtel	102	10-Tage-Lauf in New York	364
Laufrucksack mit Trinksystem	103	Yukon Arctic Ultra	384
Laufstöcke	104	<b>Anhang</b>	<b>409</b>
GPS für Läufer	105	Ultralaufveranstaltungen in Deutschland	410
Stirnleuchten für Läufer	110	Stichwortverzeichnis	412
Musikgeräte für Läufer	112	Bildnachweis	413
<b>14. Trainingspläne</b>	<b>114</b>		
50-Kilometer-Lauf	114		
70-Kilometer-Lauf	132		
100-Kilometer-Lauf	148		
100-Meilen-Lauf	166		
24-Stunden-Lauf	184		
Ultralauf-Jahrestraining	202		