

Inhalt

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

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