

Inhalt

Vorwort	4	15. Ultralauf-Persönlichkeiten	218
1. Grundsätzliches zum Ultralauf	5	Sri Chinmoy	218
2. Ultralaufen gestern und heute	9	Ann Trason	222
3. Das modulare Ultralauf- Trainingssystem	20	Yiannis Kouros	224
4. Willenskraft, mentale Stärke, Spiritualität	23	Wolfgang Schwerk	227
5. Ausdauertraining	28	Nele Alder-Baerens	230
6. Ultralauf-Training	32	Florian Reus	236
7. Training mit Pulskontrolle	42	Camille Herron	242
8. Der Conconi-Test	46	Aleksandr Sorokin.....	246
9. Trail-Running	48	Anhang mit Terminübersicht für Ultralauf- veranstaltungen in Deutschland.....	250
10. Regeneration	64		
11. Stretching/Dehnung	66		
12. Ernährung beim Ultralaufen	74		
13. Ausrüstung	94		
14. Trainingspläne und Rekorde.....	112		
50-Kilometer-Lauf	112		
70-Kilometer-Lauf	130		
100-Kilometer-Lauf	146		
100-Meilen-Lauf	164		
24-Stunden-Lauf	182		
Ultralauf-Jahrestraining	200		