

Vorwort – Laufen Sie sich fit! 6

LAUFEN 8

Einfach loslaufen? 10
 Der Fuß als Stoßdämpfer 10
 Die Auswahl des richtigen Schuhs 12
 Die richtige Kleidung 17

Trainieren mit Herz und Verstand 20
 Das Prinzip von Belastung und Erholung 20
 Die Belastung steuern – aber wie? 21
 Die Belastungsnormativen 24
 Planung des Trainingsjahres 26
 Joggen kann jeder – und Laufen? 33
 Kraft bringt Tempo 35
 Für mehr Geschmeidigkeit 39
 Mit dem Boden verbunden 42

Typische Verletzungen bei Läufern 44
 Orthopädische Aspekte des Laufens 44
 Typische akute Läuferverletzungen 46
 Typische Überlastungsschäden bei Läufern 48

NORDIC WALKING 54

Gesund und fit mit Nordic Walking 56

Gut gerüstet für Nordic Walking 61
 Füße sind Unikate 62
 Sportliche Stöcke für maximalen Gehspaß 64
 Gut gekleidet bei jedem Wetter 67

Natürlich bewegen mit Nordic Walking 70
 Richtig gehen – aber wie? 70
 Step-by-Step 72
 Nordic Walking im Gelände 76

Sinnvoll trainieren	78
Auf den Pulsschlag achten	80
Optimales Einsteigertraining: Trainingstipps für Anfänger	85
Trainingsvarianten für Fortgeschrittene	87
Dehnübungen – das Entspannungsprogramm für die Muskeln	89
Schwache Muskeln stärken	91
Dehnen zur Verbesserung der Beweglichkeit	92
Dehnübungen mit und ohne Stöcke	93

TREKKING **96**

Grundlagen	98
Schritt für Schritt fit fürs Gelände	98
Trekkinggebiet und Reisezeit	102
Gesundheitsvorsorge	108

Das Equipment	110
Funktionsbekleidung	110
Schuhwerk	112
Rucksack	116
Schlafsack	119
Zelt	121
Essen und Trinken	123

Herausforderung Wildnis	126
Orientierung nach Sonne und Sternen	126
Karte und Kompass	128
ABC der Wetterkunde	131
Geländehindernisse überwinden	133
Sicher ans andere Ufer	136

Verhalten in Ausnahmesituationen	137
Wetterextreme	137
Verirrt	138
Erste Hilfe	140

Register	142
Bildnachweis	144