

Inhalt

Geleitworte	7
Vorwort.	9
Einführung	13
I. Der Waffenlauf in seiner Genese, Entwicklung und heutigen Form	19
1. Der Waffenlauf im Rahmen der Schweizer Armee	19
2. Geschichte des Waffenlaufs	23
3. Entwicklung des Schweizer Waffenlaufs.	36
4. Die Interessengemeinschaft der Waffenläufe der Schweiz (IGWS).	50
5. Reglement der Schweizer Waffenlauf-Meisterschaft.	51
6. Die zehn offiziellen Waffenläufe der Meisterschaft	55
7. Bilanz der Waffenlauf-Meisterschaften 1982 und 1983	82
8. Die „ewige Rangliste“	85
9. Der „Hunderter Verein“	87
10. Derzeitige Tendenzen im Waffenlauf und Ausblick	89
II. Sportwissenschaftliche Aspekte des Waffenlaufs	95
1. Zivilisationskrankheiten	95
2. Bewegungsmangel und seine Auswirkungen.	97
3. Ausdauertraining als Initiative gegen Bewegungsmangel	97
4. Physische und psychische Veränderungen durch Ausdauertraining	100
5. Die Ernährung des Waffenläufers.	115
6. Mögliche Problembereiche im Waffenlauf	146
7. Fragebogenaktion unter Waffenläufern	181
III. Waffenlauf live: Persönliche Eindrücke und Interviews	186
1. Beobachtungen bei der Organisation und Durchführung eines Waffenlaufs	186
2. Bekannte Waffenläufer der Schweiz	196

Nachwort zum Buch „Waffenlauf“	209
IV. Anhang.	211
1. Weitere Informationen zum Waffenlauf	
2. Glossar.	242
3. Literaturverzeichnis.	245