

---

# Kurzüberblick

---

## Für alle, die schnell mal nachschauen wollen: Alle Fragen zusammengefasst.

### Vorwort

Für wen ist dieses Buch geschrieben? . . . . .	7
Warum hast Du dieses Buch geschrieben? . . . . .	8
Warum der Titel Ultralauf-Kompass? . . . . .	9
Warum der Untertitel »Für alle, die es wirklich wissen wollen«? . . . . .	10
Wie sollte man dieses Buch lesen? . . . . .	11
Warum ist das Buch als reines Frage-Antwort-Spiel aufgebaut? . . . . .	11

### Ultra-Allgemeines

Was sind Ultraläufe? . . . . .	13
Wer kann und sollte Ultra laufen? . . . . .	13
Gibt es Unterschiede in den Ultralaufleistungen von Frauen und Männern? . . . . .	15
Ist Ultralaufen nur etwas für ältere Läufer? . . . . .	16
Ist denn Erfahrung wichtig beim Ultralaufen? . . . . .	17
Wann kann man mit dem Ultralaufen beginnen? . . . . .	18
Wann sollte man mit dem Ultralaufen aufhören? . . . . .	19
Muss ich ein sehr disziplinierter Mensch sein, um Ultras erfolgreich zu laufen? . . . . .	20
Gibt es Ultraläufer ohne Ehrgeiz? . . . . .	21
Muss man sich denn überhaupt so viele Gedanken um das Laufen machen oder reicht es nicht, einfach zu laufen? . . . . .	22
Macht Ultralaufen langsam? . . . . .	23
Macht Ultralaufen doof? . . . . .	24
Macht Ultralaufen kreativ/innovativ? . . . . .	25

Was ist der beste Laufstil für Ultraläufe? . . . . .	26
Soll ich meinen Laufstil ändern, wenn er zu weit vom idealen Ultralaufstil weg ist? . . . . .	27
Gibt es spezielle Laufschuhe für Ultradistanzen? . . . . .	28
Kann mit Ultralaufen Geld verdient werden? . . . . .	28
Wird im Ultramarathon gedopt? . . . . .	30

### Ultra-Training – Die Bausteine eines Trainingsprogramms

Welche Ziele kann bzw. soll man mit Ultra-Training verfolgen? . . . . .	31
Was ist davon zu halten, dass viele Leute sagen: Für den Ultra trainierst Du wie für einen Marathon und machst halt zwei lange Einheiten länger als 50 km? . . . . .	32
Wie sollte man sich auf seinen ersten Ultra vorbereiten? . . . . .	33
Auf welche Risiken muss man denn bei seinem ersten Ultra achten? . . . . .	33
Kann man Ultras auch ohne spezielle Vorbereitung nur mit normalem Marathon-Training laufen? . . . . .	36
Kann man Ultras auch ohne spezielle Vorbereitung, sogar ohne Marathon-Training laufen? . . . . .	36
Welche Art Trainingsläufe gehören in das Programm des Ultraläufers? . . . . .	37
Welches Lauftraining besser nicht? . . . . .	37
Welche Trainingseinheiten sind denn für Ultraläufer am wichtigsten? . . . . .	38

Wie lang sollten denn die Längen sein?	38	Welche Verbesserung meiner Grund- schnelligkeit kann ich denn bei einem Tempoblock einplanen? ...	56
Warum muss man überhaupt längere Läufe von 50, 60 km machen – reichen denn 35 km nicht aus? ...	39		
Sind solche langen Läufe nicht total langweilig? .....	40	<b>Ultra-Trainingspläne</b>	
In welchem Tempo sollte man die Längen durchführen? .....	41	Wie erstellt man einen Trainingsplan? .	57
Wie viele Längen soll man denn vor dem wichtigen Ultra-Wettkampf absolvieren? .....	42	Welche Phasen in einem Trainingsplan gibt es, welchen Sinn hat die Unterteilung in Phasen? .....	58
Kann man die überlangen Läufe auf 2 Portionen am Tag aufteilen? ....	42	Was bedeutet Grundlagen-Training für Ultraläufer? .....	59
Kann man den ruhigen Längen am Tag nach einer Tempoeinheit machen? .....	43	Warum gehören lange Läufe nicht ins Ultra-Grundlagentraining? .....	59
Soll man bei den Längen auch essen und trinken? .....	44	Was soll in der speziellen Vorbereitungs- phase passieren? .....	60
Wird durch Essen auf den langen Ein- heiten nicht die Fettverbrennung gestoppt? .....	44	Was ist denn die Peaking-Phase? ....	61
Was hältst Du von Nüchternläufen? .....	45	Welche Anzeichen gibt es, an denen ich erkennen kann, ob ich schon gut genug in Form bin, um mir für den Wettkampf den letzten Schliff zu geben (zu »peaken«)? .....	62
Warum müssen Ultraläufer sehr sensibel auf ihre Regeneration achten? .....	47	Und bei welchen Anzeichen sollte ich noch keine »Peaking«-Verschärfungen in mein Trainingsprogramm ein- führen? .....	62
Kann ich die Regeneration aktiv unterstützen? .....	47	Was soll in der Tapering-Phase wie erreicht werden? .....	64
Was müssen Ultraläufer beim Tempo- training berücksichtigen? .....	48	Was sind die Nachteile einer ausgedehnten Tapering-Phase? ...	64
Wann sollte man als Ultraläufer Tempo trainieren? .....	49	Woran erkennt man die Läufer, die sich in der Peaking- oder Tapering-Phase vor einem Wettkampf befinden? ..	65
Welche Tempotrainingseinheiten sind für Ultraläufer zu empfehlen? ....	50	Soll man nach dem langen Anlauf wirklich nur den einen Wettkampf bestreiten oder kann man mehrere Rennen bestreiten? Gibt es im Ultralauf eine »Wettkampfphase«? .....	66
Gibt es eine Tempotrainingform, die von allen Läuferstypen und zu jeder Zeit im Jahr durchgeführt werden kann? .....	51	Gibt es an der Regenerationsphase irgendetwas Ultra-Spezifisches? ..	67
Kannst Du ein Beispiel geben, wie ein mehrwöchiger Tempoblock aussehen könnte? .....	52	Wie lange sollte man als Ultra regenerieren? Was sollte man in der Regenerationsphase tun und lassen? .....	67
Und kannst Du nicht einen allgemeinen Plan für einen mehrwöchigen Tempo- block aufstellen? .....	54	Muss man diese ganzen Trainings- Phasen so streng voneinander trennen? .....	68
Wie senke ich das Verletzungsrisiko bei der Tempoarbeit? .....	55		

Was hältst Du von publizierten Trainingsplänen? .....	69	ja oft 3 oder mehr Doppeldecker hintereinander!? .....	85
Wie sieht eine typische Trainingswoche für ein Ultra-Training aus? .....	70	Wie wichtig sind Ruhetage? .....	86
<b>Besonderheiten des 100-km- und 24-h-Trainings</b>		Sollte ich einen Ruhetag eher nach einer Tempoeinheit oder einem Langen machen? .....	87
Wie unterscheidet sich das 100-km- vom 24-h-Training in der speziellen Vorbereitung? .....	73	Was ist mit Streaken, also ohne Ruhetag jeden Tag unterwegs sein? ...	87
Wie sieht eine typische Trainingswoche für eine 100-km-Vorbereitungsphase aus? .....	74	Sind 2–3 Einheiten pro Tag sinnvoll? .	88
Warum soll ich die Langen nicht im 100-km-Renntempo absolvieren? .	74	Wie sieht eine typische Trainingswoche für eine 24-h-Vorbereitungs-Phase aus? .....	89
Warum tritt die mentale Bremse nicht auf, wenn man die langen Einheiten langsamer gemacht hat? .....	75	Muss man das Laufen bei Nacht/gegen den Biorhythmus trainieren? .....	90
Wenn ich bei den Langen nicht im Renntempo laufen soll, wann trainiere ich denn das 100-km-Renntempo? .....	76	Muss man Essen und Trinken für den 24-h-Lauf trainieren? .....	91
Warum kann man nicht, wenn man z. B. 8:30 über 100 km geschafft hat, das nächste Mal einfach nach einem Plan auf 7:45 trainieren? ...	76	Wie schaffe ich es, über 24 h weiter zu laufen? .....	93
Wie schaffe ich es, im 100-km-Lauf schneller zu werden / über 6 Stunden weiter zu laufen? .....	77	Müssen Frauen anders trainieren als Männer? .....	94
Wie kann ich abschätzen, auf welche Leistung hin ich trainieren sollte? .....	78	Müssen ältere Ultras anders trainieren als jüngere? .....	95
Was tun, wenn man die Vorgaben des Trainingsplans nicht einhalten konnte? .....	80	<b>Flankierende Maßnahmen zum Ultra-Training</b>	
Wie herum ist es besser – langer Lauf gefolgt von Tempoeinheit oder umgekehrt? .....	83	Was bringt Alternativ-Training (z. B. Rad, Schwimmen, Skilanglaufen)? .....	97
Kann man zwei Tempoeinheiten aneinander folgenden Tagen einplanen? .....	83	Was ist mit Wandern/Gehen? .....	98
Kann/Soll man zwei lange Läufe hintereinander (Doppeldecker) einplanen? .....	84	Was bringt Ergänzungstraining (Stabilisation, Lungentraining etc.)? .....	99
Was ist mit Etappenläufen zur Vorbereitung eines 24ers? Das sind		Sollte man Dehnübungen machen? ...	100
		Fördert Ultralaufen die Verletzungsanfälligkeit? .....	101
		Wie soll man sich bei kleineren Verletzungspausen verhalten? ...	102
		Wie verhalte ich mich nach längeren Verletzungsunterbrechungen? ...	103
		Was kann man durch geeignete Ernährung im Alltag gewinnen? ...	104
		Kann man sich als Ultraläufer völlig chaotisch/ungesund ernähren? ...	105
		Wie steht es mit Nahrungsergänzungsmitteln, können die was bringen? .....	106

Wie groß ist der Einfluss der Psyche im Ultralaufen? .....	107	Und wie steht es mit kürzeren Rennen? .....	123
Welche Gemütslagen beeinflussen die Ultralaufleistung? .....	108	Gibt es für den 24-h-Lauf andere Empfehlungen zu Aufbauwettkämpfen? .....	124
Sind die besten Ultraläufer mental einfach besser drauf als der große Rest? .....	109	Ist es eher gut oder eher schlecht, ein erfolgreiches Trainingsprogramm in der nächsten Saison möglichst genau zu wiederholen? .....	125
Wofür genau braucht man als Ultra im Wettkampf eigentlich mentale Stärke? .....	110	Nachdem Du verschiedenste Ultra-strecken ausprobiert hast und nun Deine Leistungen mal gezielter steigern möchtest, wie kannst Du Dir motivierende Ziele setzen und läuferische Zufriedenheit erzielen? .....	126
Kann/soll man Krisensituationen im Training simulieren? .....	111	Was ist von einer freiwilligen Ultrapause von einem kompletten Jahr oder mehr zu halten? .....	127
Was hältst Du von der häufig propagierten Zielabstufung A (Optimal), B (Real), C (Minimal)? .....	112		
Kann ich das ganze Thema Mentaltraining nicht einfach mit meinem normalen Lauftraining erschlagen? .....	144		
Welche weiteren Formen von Mental-Training kann man machen? .....	114		
<b>Ultra-Kalender – Jahresplanung für Wettkämpfe, Aufbauwettkämpfe und Regenerationsphasen</b>			
Wie stellt man einen Jahresplan auf? ..	117		
Warum sollte man den Jahresplan immer auf die persönlichen Umstände anpassen? .....	118		
Wie viele Ultraläufe kann man pro Jahr absolvieren? .....	118		
Wie viele auf Top-Leistung gelaufene Ultrawettkämpfe sollte man pro Jahr maximal laufen? .....	119		
Warum soll man nicht versuchen, das ganze Jahr über in Top-Form zu sein? .....	120		
Viele Ultras bereiten sich durch zunehmend längere/anspruchsvollere Aufbauwettkämpfe auf ihren Hauptwettkampf vor – was ist dabei zu beachten? .....	121		
Welche Vorbereitungswettkämpfe soll man vor einem 100-km-Rennen absolvieren? .....	122		
		<b>Ultra-Wettkampf-Technik, -Taktik und -Logistik</b>	
		Kann man für Ultrawettkämpfe ein Zeitziel für Distanz-Läufe oder ein km-Ziel für Stundenläufe aus Unterdistanzleistungen hochrechnen? .....	129
		Warum ist eine Abweichung in der prognostizierten Ultralauf-Zeit um weniger als 10% überhaupt relevant? Ist das nicht ein wenig theoretisch? .....	130
		Ist gleichmäßige Geschwindigkeit wirklich der Schlüssel zum Erfolg im Ultralauf? .....	131
		Wie kommt man denn zu einer möglichst präzisen Vorhersage der aktuellen Laufleistung? .....	132
		Kannst Du ein Beispiel geben? .....	133
		Wie kann ich als Ultra-Neuling eine realistische Zielleistung prognostizieren? .....	135
		Wie schnell ist denn die angemessene Startgeschwindigkeit? .....	138
		Gibt es weitere Pacing-Risiken außer einem zu schnellen Start? .....	139

Was muss man beim Pacing für Rennen von mehr als 12 h Dauer berücksichtigen? . . . . .	142	Braucht man im 100-km-/24-h-Lauf (einen) Betreuer? . . . . .	154
Kann man im 24-h-Lauf auch mit längeren Pausen/Gehen statt Laufen erfolgreich sein? . . . . .	143	Wie gehe ich mit Krisen um? . . . . .	155
Welche Arten von Rennplänen gibt es für den 24-h-Lauf? . . . . .	143	Wie geht man mit Schmerzen um? Welche sollte man ernst nehmen, welche kann man ignorieren? . . . . .	157
Was ist Deine Empfehlung für einen 24-h-Rennplan? . . . . .	144	<b>Ultra-Küchenpsychologie und -soziologie</b>	
Soll man bei Ultras nicht lieber auf Platz laufen statt die blöden Pacing-Taktiken zu verfolgen? . . . . .	145	Ist Ultralaufen Extremsport? . . . . .	161
Soll man sich in Gruppen reinhängen oder lieber ganz allein laufen? . . . . .	147	Sind Ultraläufer Eigenbrötler? . . . . .	162
Welche Boxenstrategie ist empfehlenswert? . . . . .	149	Sind Ultraläufer bessere Menschen? . . . . .	162
Wieviel sollte man während eines Ultrawettkampfs essen und trinken? . . . . .	150	Warum sollte ich mich für meine Ultralauf-Konkurrenten interessieren? . . . . .	163
Was sollte man während eines Ultrawettkampfs trinken? . . . . .	150	Sind Ultraläufer größere Realisten? . . . . .	164
Was sollte man während eines Ultrawettkampfs essen? . . . . .	151	Muss man meditativ veranlagt sein, um die lange Eintönigkeit auszuhalten zu können? . . . . .	165
Sollte man sich vor einem Ultrawettkampf warmlaufen? . . . . .	153	Warum gibt es so wenig wissenschaftliche Studien zum Ultralaufen? . . . . .	167
Sollte man sich nach dem Ultrawettkampf auslaufen? . . . . .	154	Gibt es »unerklärliche Phänomene« beim Ultralaufen? . . . . .	168
		Ist Ultralaufen die natürlichste menschliche Aktivität? . . . . .	169
		Führt Ultralaufen zur Selbsterkenntnis? . . . . .	170