

Inhalt

Vorwort	5
Benjamin Vollmer Überprüfung der Rahmentrainingsdaten der Deutschen Triathlon Union	7
Georg Neumann Physiologische Grundlagen von Spitzenleistungen	17
Günter Görge Kardiologische Risiken und deren Prävention bei Einsteigern und leistungsorientierten Triathleten	36
Klaus Pöttgen Plötzlicher Herztod – Sudden Death. Todesfälle im Triathlon	43
Philipp Peter, Renate Oberhoffer & Martin Schönfelder Anthropometrie und Unterdistanzleistungsfähigkeit sowie komplexe Wettkampfleistungsfähigkeit junger Triathleten	51
Casper Grim & Martin Engelhardt Eine Auswahl konservativer und operativer Therapiemöglichkeiten bei Schulterproblemen im Triathlonsport	62
Matthias Kieb & Paul Schmidt Verletzungsprävention im Triathlon- und Laufsport	67
Nachtrag Symposium 2010	
Klaus Pöttgen Ironman Projekt 2010. Nahrungs- sowie Flüssigkeitsaufnahme und gastrointestinale Probleme während langer Ausdauerwettkämpfe	73
Zusatzbeitrag	
Dieter Gohlitz, Olaf Ernst & Thomas Moeller Bild-Messwert-Kopplung zur Charakterisierung der Vorderstützphase im Lauf	80