

## Inhalt

Vorwort	5
<b>Juliane Wulff</b> Das Kooperationsprojekt „Deutschland entwickelt Talente“	7
<b>Jan C. Wüstenfeld &amp; Florian Froberg</b> Überlastung und Übertraining	15
<b>Georg Neumann</b> Zur Abnahme der Laufgeschwindigkeit im Alterssport	30
<b>Ulf Aschenbrenner &amp; Stefan Neppi</b> Sicherheitskonzept für Triathlonveranstaltungen	47
<b>Thilo Hotfiel, Martin Engelhardt &amp; Casper Grim</b> Orthopädische Betreuung der Triathlon-Nationalmannschaft	62
<b>Martin Engelhardt</b> Behandlung von Muskel- und Sehnenverletzungen	67
<b>Werner Seebauer</b> Leitlinien der Sporternährung zur Energieoptimierung und Regenerationsförderung im Triathlon – Auswahl einiger wichtiger Sporternährungsfaktoren	74
<b>Antje Hoffmann &amp; Juliane Wulff</b> Talent-Transfer im Triathlon – Eine erfolgversprechende Ergänzung zum langfristigen Leistungsaufbau?	108
<b>Olaf Ueberschär &amp; Axel Schleichardt</b> Experimentelle Ermittlung des Zeitgewinns durch das Tragen aktueller Speedsuits beim Schwimmen im Triathlon	118
<b>Jan C. Wüstenfeld, Florian Froberg, Tom Kastner &amp; Bernd Wolfarth</b> Bedeutung der Herzfrequenzvariabilität als Steuergröße für Belastung und Regeneration bei Hochleistungssportlern	134
<b>Daniel Fleckenstein &amp; Olaf Ueberschär</b> Das Teilschwereelosigkeitslaufband AlterG®: Einsatz in der post-traumatischen Rehabilitation und als neues Trainingsmittel	140

**Dieter Bremer**

Ist der Jogger von heute der Gelenkpatient von morgen?

148

**Elk Franke**

Ethische Rechtfertigungen gegen das Doping – Noch zeitgemäß?

164