

KAPITELÜBERSICHT

- S. 05** **1.0** Faszination einer weltweiten Bewegung – Fakten & Wissenswertes rund um Tough Mudder
- S. 32** **2.0** Der Ultimative Tough Mudder Hindernis Guide – Beschreibung & Tipps zu allen Hindernissen
- S. 103** **3.0** Deine Tough Mudder Vorbereitung – Ein Weg ohne Abkürzungen
- S. 148** **4.0** Von Kopf bis Fuss gut eingekleidet – Was du bei der Auswahl deiner Ausrüstung beachten solltest
- S. 165** **5.0** Schöne Erinnerungen – So kommst du an geiles Foto- und Videomaterial
- S. 185** **6.0** Kurz vorm Start – Jetzt ja nichts verkacken!
- S. 199** **7.0** Volunteers & Zuschauer – Die heimlichen Helden des Wochenendes
- S. 211** **8.0** Orga-FAQ – Typische Fragen, die immer wieder gestellt werden
- S. 221** **9.0** Ausblick – Wie lautet deine Erfolgsgeschichte?



FASZINATION EINER WELTWEITEN BEWEGUNG

FAKTEN & WISSENSWERTES RUND UM TOUGH MUDDER

KAPITELÜBERSICHT

- S. 06** **1.1** Was ist Tough Mudder und warum tut man sich so etwas freiwillig an?
- S. 10** **1.2** Von einer Schnapsidee zur weltweiten Bewegung
Eine Matschreise durch die Geschichte
- S. 16** **1.3** Tough Mudder Knigge – warum alle mitten im Sommer ein Stirnband tragen und was man ansonsten gefälligst tun oder lassen sollte
- S. 20** **1.4** Alternative Veranstaltungsformate
Für jeden etwas dabei
- S. 30** **1.5** Tough Mudder für Angeber – unnützes Wissen, mit dem du deine Matschkameraden beeindrucken kannst



INHALTSVERZEICHNIS

- | | |
|--|---|
| 33 Inhaltsverzeichnis | 71 Funky Monkey - The Revolution |
| 35 Tipps & Wissenswertes | 73 Hold your Wood 2.0 |
| 41 Arctic Enema - The Rebirth | 75 Island Hopping |
| 43 Augustus Gloop / Snot Rocket | 77 King of the Swingers |
| 45 Backstabber | 79 Kiss of Mud 2.0 |
| 47 Balls to the Wall | 81 Kong |
| 49 Berlin Walls | 83 Lumberjacked |
| 51 Birth Canal / Black Hole | 85 Mud Mile 2.0 |
| 53 Boa Constrictor | 87 Pitfall |
| 55 Cage Crawl / Rain Man | 89 Pyramid Scheme |
| 57 Cry Baby | 91 Shawshanked |
| 59 Dead Ringer | 93 Stage 5 Clinger |
| 61 Devil's Beard | 95 The Block Ness Monster |
| 63 Electric Eel | 97 The Hangover |
| 65 Electroshock Therapy | 99 The Liberator |
| 67 Everest 2.0 | 101 The Reach Around |
| 69 Frequent Flyers' Club | |

LEGENDE



Kraft

Zu allen Hindernissen, die mit diesem Symbol versehen sind, findest du nützliche Tipps auf Seite 35.



Hanglertechnik

Zu allen Hindernissen, die mit diesem Symbol versehen sind, findest du nützliche Tipps auf Seite 36.



Mentale Stärke

Zu allen Hindernissen, die mit diesem Symbol versehen sind, findest du nützliche Tipps auf Seite 37.



Schuhe

Zu allen Hindernissen, die mit diesem Symbol versehen sind, findest du nützliche Tipps auf Seite 38.



Kleidung

Zu allen Hindernissen, die mit diesem Symbol versehen sind, findest du nützliche Tipps auf Seite 39.



Handschuhe

Zu allen Hindernissen, die mit diesem Symbol versehen sind, findest du nützliche Tipps auf Seite 40.

VON KOPF BIS FUSS GUT EINGEKLEIDET! WAS DU BEI DER AUSWAHL DEINER AUSTRÜSTUNG BEACHTEN SOLLTEST

KAPITELÜBERSICHT

- S. 149** **4.1** Augen auf beim Schuhekauf!
- S. 152** **4.2** Kleider machen Mudder!
Mit dieser Laufbekleidung brennt nichts mehr an
- S. 157** **4.3** Handschuhe – Fluch oder Segen?
- S. 161** **4.4** Klug war es nicht, aber geil!
Coole Kostüme für crazy Typen
- S. 163** **4.5** Was für ne Sauerei!
So bekommst du das Zeug wieder sauber



SCHÖNE ERINNERUNGEN

SO KOMMST DU AN GEILES FOTO- UND VIDEOMATERIAL



KAPITELÜBERSICHT

- S. 166** **5.1** Wie du die Tough Mudder Fotografen in deinen Bann ziehst
- S. 171** **5.2** Die Fotos sind endlich online — aber wo?
- S. 173** **5.3** Was Gopro-Jünger beachten sollten und welche Alternativen es gibt
- S. 183** **5.4** Allgemeine Aufnahmetipps Klasse statt Masse!



KURZ VORM START JETZT JA NICHTS VERKACKEN!



KAPITELÜBERSICHT

- S. 186 6.1** „Um die Zeit ist nicht viel los!“ – sprach er und stand im Stau
- S. 188 6.2** Deine Henkersmahlzeit – was du vor und während des Laufs am besten zu dir nehmen solltest
- S. 192 6.3** Nichts für Warmduscher und Sicherheitsfanatiker – Duschen & Garderoben auf dem Tough Mudder Gelände
- S. 194 6.4** Campen mit den anderen Verrückten – der ultimative Geheimtipp für ein perfektes Wochenende
- S. 196 6.5** Tough Mudder Checkliste – Ich packe meinen Koffer und nehme mit...



VOLUNTEERS & ZUSCHAUER

DIE HEIMLICHEN HELDEN DES WOCHENENDES



KAPITELÜBERSICHT

- S. 200 7.1** Unsere MVPs – alles was du übers Volunteering wissen musst
- S. 209 7.2** Beim nächsten Mal selbst mit am Start – Tough Mudder als Zuschauer

ORGA-FAQ

TYPISCHE FRAGEN, DIE IMMER WIEDER GESTELLT WERDEN

KAPITELÜBERSICHT

- S. 212** **8.1** Streckenkarte, Startzeiten & Teamänderungen
Don't panic!
- S. 215** **8.2** Alles rund ums Thema Tickets
Rabatte, Übertragungen & vieles mehr
- S. 219** **8.3** Sonstige Fragen – best of the rest



AUSBLICK

WIE LAUTET DEINE ERFOLGSGESCHICHTE?

