

# 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 Schnapside 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

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

# LEGENDE



## Kraft

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



## Hangeltechnik

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?

