

Inhalt

<i>Prolog</i>	9
1 Warmlaufen	11
2 Frühzeitliche Läufer und wir	19
3 Startschuss	25
4 Zurück zu den Anfängen	35
5 Crosslauf in der Highschool	49
6 Hexenkessel College	77
7 Wie sich die Flugausdauer eines Insekts verringern lässt	117
8 Extremsportler am Himmel	133
9 Die läuferischen Qualitäten der Antilope	149
10 Wie das Kamel zu seiner extremen Ausdauer kommt	165

11	Athletische Frösche	177
12	Auf zwei (oder mehr) Beinen laufen	189
13	Die Evolution intelligenter und laufender Affenmenschen	201
14	Laufen wie Hunde und Katzen	229
15	Die Fitness des Nicht-in-Form-Seins	243
16	Ernährung	253
17	Brennstoff zum Laufen	257
18	Training	267
19	Letzte Vorbereitungen	287
20	Das Rennen	297
	<i>Epilog</i>	317
	<i>Danksagung</i>	325
	<i>Literatur</i>	327
	<i>Register</i>	341
	<i>Quellennachweis</i>	349