

Inhalt

Vorwort 7

Von Laufboten, Naturliebhabern und Rekordjägern 9

Laufen als Broterwerb	10
Laufen als Naturerlebnis und Liebhaberei	16
Laufen für Ehre und Geld	26
Die Rekordspirale	33
Fit für Volk und Vaterland?	39
Doping	48

Von Asketen, vergnügten Joggern und laufenden Frauen 53

Die Laufbewegung der siebziger und achtziger Jahre	54
Die Laufbewegung in der DDR	58
Der neue Laufboom	61
Der späte Start der Frauen	65
Das Geschäft mit dem Laufen	75

Laufen in der Praxis 83

Ausdauertraining macht fit	83
Trainings-Grundsätze im Ausdauersport	86
Optimale Trainingskontrolle	92
Trainingsmethoden im Wandel der Zeit	97
Formen des Lauftrainings im 21. Jahrhundert	107

So einfach kann Laufen sein 113

Tipps für Anfänger	113
Gewichtsreduzierung als Motivation	118
Training für Freizeitläufer	125
Marathon als Herausforderung	134
Wettkämpfe – das Salz in der Suppe	151
Lauf-Training ohne zu laufen	162

Laufstil und Trainingsbuch	168
Richtige Ernährung	176
Laufen als lebenslanger Sport	184
Anhang	189
Eine kleine Laufgeschichte	191
Laufen im monatlichen Blätterwald	193
Laufen im Internet	194
Wettkampfstrecken in Deutschland	196
Ausgewählte und kommentierte Literatur	199
Zum Autor	207