

# Inhalt

<b>Vorwort</b> . . . . .	7
--------------------------	---

## **Von Laufboten, Naturliebhabern**

<b>und Rekordjägern</b> . . . . .	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**

<b>und laufenden Frauen</b> . . . . .	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** . . . . .

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** . . . . .

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
<b>Anhang</b> . . . . .	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