

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Was ist eigentlich ein Jogger?.....	9
Der Unterschied zwischen Joggen und Laufen .....	12
Der Läufer als Partner .....	17
Es fing so harmlos an .....	21
Körperpflege und Gymnastik .....	25
Zauberwort Marathon .....	27
Verbales und Gemischtes .....	30
Der 100 Kilometer-Lauf .....	32
Ein Einkauf im Lauf-Shop .....	36
Die Altersklasse .....	39
Was ist denn Triathlon? .....	42
Der Fragebogen .....	48
Die Zitronensaftkur .....	51
Nach Teneriffa zum Höhenttraining .....	55
Der Fahrradkauf .....	59
Der Läufer und das junge Gemüse .....	62

Der Stundenlauf .....	65
Kitzbüheler Horn-Lauf, rein privat .....	68
Unter Segeln zum Halbmarathon.....	71
Besuch im Bio-Haus .....	77
Gedanken nach dem Zieleinlauf .....	80
Marathon hin oder her – Hauptsache, es läuft .....	84
Der Nürburgring-Lauf .....	89
Das Unterbewusstsein einer Läuferfrau .....	91
Was man beim Laufen alles gewinnen kann .....	96
Silvesterlauf.....	99
100 Jahre Boston-Marathon .....	101
Lauter alte Kerle.....	107
Von der Lust am Älterwerden .....	111
Marathon-Rabatt .....	115
Der Läufer und das Familiensilber.....	117
Von Frau zu Frau .....	123