

# 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 Höhentraining .....           | 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 |