

## **Vorwort**

### **Kapitel 1:**

#### **Das Laufen in den Kinderschuhen**

- 1.1 Die Altersklasse 1 bis 10 10
- 1.2 Dürfen Kinder joggen gehen? 13
- 1.3 Spielerisch und vielfältig Motorik fördern:  
Tipps für das Grundschulalter 15
- 1.4 Wenn Sport Schule macht: Professor  
Swantje Scharenberg über motorische  
Frühförderung und das bewegte  
Klassenzimmer 18

### **Kapitel 2:**

#### **Lehrjahre sind Grundlagenjahre**

- 2.1 Die Altersklasse 11 bis 20 25
- 2.2 Hobby oder Leistungssport 30
- 2.3 Trainingsplan für schnelle 10 Kilometer 35
- 2.4 Interview mit der Nachwuchstrainerin  
Isabelle Baumann 42

## **6**

### **Kapitel 3:**

#### **Starkes Alter, schwache Motivation** 46

- 3.1 Die Altersklasse 21 bis 30 47
- 3.2 Laufen statt saufen 50
- 3.3 Trainingsplan für den ersten Halbmarathon 52
- 3.4 Vom Alkoholiker zum Lauftherapeut:  
Geschichte eines Seitenwechslers 62

### **Kapitel 4:**

#### **Bestzeiten in besten Zeiten** 64

- 4.1 Die Altersklasse 31 bis 40 65
- 4.2 Besser essen, besser laufen 70
- 4.3 Trainingsplan vom Einstieg bis zum  
Marathon 76
- 4 Von der übergewichtigen Raucherin  
zur gesunden Läuferin 92

### **Kapitel 5:**

#### **Aus der Mitte entspringt ein Lauf** 94

- 5.1 Die Altersklasse 41 bis 50 95
- 5.2 Intrinsische Motivation ist Trumpf 96
- 5.3 Trainingstipps für den Wiedereinstieg  
nach Verletzungen 100
- 5.4 Laufen mit Prothese 106

**Kapitel 6:**  
**Meistertitel in der zweiten Lebens-**  
**hälfte 110**

6.1 Die Altersklasse 51 bis 60	111
6.2 Wo es weh tut, muss Kraft hin	112
6.3 Die besten Kraftübungen für Läuferinnen und Läufer	115
6.4 Drei Altersklassen-Läuferinnen und ihre Bestzeiten in der zweiten Lebenshälfte	124

**Kapitel 7:**  
**Masterklasse 128**

7.1 Die Altersklasse 61 bis 70	129
7.2 Vorteile der Wechseljahre	132
7.3 Stretching für alle Alters- und Leistungsklassen	133
7.4 Die Psyche läuft mit: Interview mit Professor Oliver Stoll über zufriedenes Altern	140

**Kapitel 8:**  
**Genetik und Fleiß 142**

8.1 Die Altersklasse 71 bis 80	143
8.2 Kommt Zeit, kommt Tat	144
8.3 Laufen mit Stil	146
8.4 Familienportrait der Schwarzwälder Läuferfamilie Doll	149

**Kapitel 9:**  
**Old and Gold – Rekorde im Alter 154**

9.1 Die Altersklasse 81 bis 90	155
9.2 Laufen für Longevity	155
9.3 Ein Tag im Leben von Barbara, 86	162
9.4 Elfriede Hodapp und Klemens Wittig im Porträt	164

**Kapitel 10:**  
**Die Zugabe 174**

10.1 Die Altersklasse 91 bis 100	175
10.2 Das weltweite Phänomen der 100jährigen	178
10.3 Alles fließt: Mobilisation	179
10.4 Bericht über einen der ältesten Läufer im deutschsprachigen Raum	184

Die Autorinnen	187
Register	188