

Vorwort		
Kapitel 1:		
Das Laufen in den Kinderschuhen	8	
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	24	
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 Familienporträt 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 Clemens 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	