

Inhalt

Geleitwort von Prof. Dr. Wildor Hollmann	5
Einleitung	9
Detlef Kuhlmann	13
Laufen ist mir nicht lästig. Eine Zwischenbilanz	
Bettina Richter	21
Laufen ist Lebensart	
Dieter Dinkhoff	27
Vom leistungsorientierten Athleten zum Gesundheitssportler	
Klaus Weidt	31
Laufen und laufen lassen	
Gerhard Uhlenbruck	38
Vom Trippeln zum Traben	
Birgit Neumair	41
Ein Liebesbrief an mein Laufleben	
Horst Kaderhandt	48
Bericht eines Läufers im ewigen Mittelfeld	
Rupert Bechheim	53
Grenzen überschreiten	
Werner Sonntag	56
Von Neugier getrieben	
Sigrid Wulsch	63
Mein Weg zur Leichtathletik und der Sport als mein Begleiter bis heute	
Ludwig Schick	67
„Läuft bei mir!“	
Alexander Weber	73
Der lange Atem meines Lebens	

Manfred Steffny	83
Gelaufen bin ich eigentlich schon immer	
Beate Kommritz-Schüler	89
Ohne ihn wär's anders gelaufen	
Hubert Karl	92
Bewegung als Lebensprinzip	
Reinhold Volken	97
Laufen ist ein großer Teil meines Lebens	
Dietmar Knies	103
Einmal Läufer, immer Läufer	
Inge Umbach	110
Wie Laufen mein Leben bereichert	
Horst Preisler	117
Jeder Lauf ist eine Geschichte	
Heinrich Niemeyer	123
Im Sternzeichen des Widders	
Oliver Schulte	130
Die letzten 1000 m immer mit roter Nase – lachend laufen, laufend lachen	
Anita Kaderhandt	135
Vom Asthma-Inhalator zum Marathon-Erfolg	
Raphael Richter	139
Eigentlich bin ich unsportlich	
Günter Heidinger	146
Moveor ergo sum!	
Arwed Bonnemann	151
Chronologie meines Parallellebens als Läufer	
Nachlese	159
Über die Autorinnen und Autoren	163