

INHALT

Vorwort	11
1. Läuferpanik: Nur geträumt	14
2. Vorsätze: Der 49. Geburtstag	17
3. Technik: Der Messdiener	20
4. Laufklamotten: Der Schrank des Grauens	24
5. Tempotraining: Angst essen Beine auf	27
6. Wellness: Warme Steine	31
7. Laufschuhtest: Sohle, ein paar Lederlappen, Schnürsenkel – fertig	35
8. Laufgruppe: Die Magie der Frauen	38
9. Fünf-Kilometer-Volkslauf: Psychokrieg mit einem Achtjährigen	42
10. Gruppenschwitzen: Quäl dich, du Sauna	45
11. Stabilisation: Wenn Meister Yoda befiehlt	50
12. Trainingsplan: Wenn Meister Yoda fordert	53
13. Gesundheit: Kampf mit dem Krampf	56
14. Fitness-Studio: »Lieber Gott, lass es Blumenerde sein«	59
15. Erotik: Ist Sex eigentlich Sport?	62
16. Farbenlehre: Gans in Weiß	65
17. Marquardts Laufanalyse: »Wissen, woran ich bin« ...	68
18. Accessoires: Schrankwand am Arm	74

19. Unter Golf fern: Stößchen, ihr Steuervermeider	77
20. Glück: Schöner Laufen	81
21. Urlaubstraining: Der frühe Vogel erstickt am Wurm	85
22. Drittelmarathon: Mit AC/DC ins Delirium	88
23. Planung: Zeitmanager der eigenen Gefühle	92
24. Facebook-Training: Blind! Date! Run!	95
25. Schweinehund: Wecke den Bock!	98
26. Halbmarathon: Ausflug in den Puma-Käfig	102
27. Triathlon: »Mach dich nackig!«	105
28. Frauenlauf: Der Gefühlsversther	108
29. Soziologie: Typen beim Lauftreff	111
30. Trainingslager: Einsam in der Einöde	115
31. StrongmanRun: Teamgeist im Schlammbad	122
32. Schwimmbrille: »Keine ist so wie du«	125
33. CrossFit: Nahtod in der Designhölle	128
34. Fußkrank: Schorfgeflecht an Flusen	131
35. Déjà-vu: Wiedersehen mit alten Bekannten	134
36. Familiendrama: Vom eigenen Sohn versägt	137
37. Schönheit: Benimmregeln gegen die Beinpresswurst	141
38. Körperschmuck: Öko-Tattoo im Herzenformat ...	144
39. Bestzeit-Terror: Kopfkino eines Zahlenfixierten	147
40. Radwandern I: Stressen auf Rädern	152
41. Radwandern II: Hundefutter, Mangolikör und keine Gurke	156
42. Radwandern III: Das Zetern der anderen	160
43. Generationskonflikt: Im flachen Pool der Supernixen	164
44. Quadrathlon: Vier gewinnt	167
45. Bergwandern: Mountain-Porn am Matterhorn	170
46. Talentsuche: Blamage beim Bambini-Lauf	174
47. Zeitlos: Ohne Uhr ist man nackt	177
48. Lebensplanung: Laufen, lieben, sterben	180

49. Kreuzfahrt-Training: Laufbahn auf Deck zwölf	183
50. Angeben: Der Asphalt-Pfau	186
51. Trailrun: Bluten im Schlamm	189
52. Einkaufen: Der Supermarkt-Albtraum	192
53. Abschied: Sportlich ausmisten	196
54. Muskelvergleich: Bodyshow eines Superhelden	200
55. Augen zu: Wurst mit Beinen	203
56. Bekenntnis: Das Laufen bleibt	206