

# INHALT

<b>Vorwort .....</b>	<b>11</b>
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 Golfern: Stößchen, ihr Steuervermeider .....	77
20. Glück: Schöner Laufen .....	81
21. Urlaubstraining: Der frühe Vogel erstickt am Wurm .....	85
22. Drittelfmarathon: 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 Gefühlsversteher .....	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 Herzchenformat ..	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

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