

Inhalt

Lauf, du Sau!	9
Zwölfeinhalb Zoll Tempotraining	12
Kölsch und Kohlrouladen	15
Mit Rex Gildo im Teleporter	18
Junkie mit freiliegendem Ei	21
Auf den Hund gekommen	24
Papa, der Trainer	27
Wie man seinen Puls auf hundertsechzig bringt	30
Warnung vor dem Kinde	32
Armageddon	35
Der Mann aus Baiern	37
Power Running	41
Schwabendöner	44
Wo ist der Schlüssel, ja wo denn?	46
Der Toni holt mich zum Laufen ab	48
Offener Brief an Herrn und Frau Polar	50
Flatulenz am Feldweg	54
Ich hab jetzt auch MBTs	56
Der Geheimtipp	59
Was für'n Tag, und es ist noch nicht mal elf	60
Der Neger aus Kurpfalz	63
BillyBoy	65
Wetter scheiße, Ziel erreicht	68
Landingstrip am Warzenhof	73
Ich krieg nie was ab	75
No sports please	78
Mein neuer Benchmark	80
Bei Dr. Knochenbrech	82
Gugu, i han e Ufo gsää	85
Krampusjagd	88
Mönsch, Börnie!	92

Wie die Laufsau einmal einen Schuh vermisste	95
Brödlemarathon	97
Die Gattin	99
Der Erlkönig	101
Scharf	103
101 coole Sprüche fürs Laufshirt	105
Der olfaktorische Safe	108
Hilfe, die Amis kommen	111
Prinzessin Lillifee	115
Doppelt gemoppelt	117
Postzyklisch	120
Verwachst	123
Die heimliche Mocki	127
Laufsaus Laufberatung	130
Danke, Frau Merkel	133
Höllentrip	134
Lauf-ABC, die Erste	137
Lauf-ABC, die Zweite	140
Dr. Knochenbrech Reloaded	144
Schutzlos	147
Alles eine Frage der Verhältnismäßigkeit	150
Der gute Katholik	153
<i>Rocky</i> Rookie II	156
Die indischen Waschnüsse	158
Hey, hey, Laufsau, hey, Laufsau, hey!	162
Das Fitnessarmband	165
Verkleidungslauf	172
Die Vögel	177
Nachwort zur Neuauflage	182
Danke	184
Zum Autor	185