

# 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 Erbkönig .....	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
Verwächst .....	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
<del>Rocky</del> 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