

INHALT

Starterbereich	5
Start	Dem Tod davonrennen 10
Km 1	Alles richtig gemacht? Alles richtig gemacht. 14
Km 2	Geradeaus denken 19
Km 3	Himmelpforten 23
Km 4	Das Rennen lesen 28
Km 5	Die blaue Linie 34
Km 6	Der neue Laufsteg ist die Strecke 39
Km 7	Schöne Frauen im Rennen 47
Km 8	Absurdes Theater 48
Km 9	Zwischen den Kriegen 54
Km 10	Haßreden führen 59
Km 11	Drogen, Doping, Paradies 65
Km 12	Laufen und Schreiben 72
Km 13	Männersache 79
Km 14	Über welche Läufer wir den Kopf schütteln 87
Km 15	Läuferdeutsch 90
Km 16	Anmut und Würde 95
Km 17	Nach Trainingsplan leben 102
Km 18	Der Andere Zustand 116
Km 19	Schuhe 122
Km 20	Laufen mit den Massai 132
Km 21	Die Elite ist schon durch 141

HM-Marke	Hälfte des Lebens	151
Km 22	PB	160
Km 23	Genußläufer	170
Km 24	The Tunnel of Yes	179
Km 25	Das Netto-Erlebnis	186
Km 26	»Jüdisch Poker«	194
Km 27	Haltung wahren	202
Km 28	Laufen als Mannschaftssport	210
Km 29	Mantras	217
Km 30	Auf einen Apfel	223
Km 31	Ab wann ist ein Jogger ein Läufer?	225
Km 32	Der Mann mit dem Hammer	233
Km 33	Die besten Ausreden	240
Km 34	Schmerz geht, Stolz bleibt	244
Km 35	Die Schmach von Schmiedefeld	253
Km 36	Blondinen jubelten uns zu	261
Km 37	Entgrenzung, Selbstauflösung, Himmelfahrt	263
Km 38	»Deutsche Tugenden«	271
Km 39	Was ihr nicht seht	278
Km 40	Trophäen	284
Km 41	Das Ziel ist das Ziel	294
Km 42	Fata Morgana	298
Ziel	Postmarathonale Depression	304
Zielbereich	Friede auf Erden	311