

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 |