

Inhalt

Die schrecklichen und wundervollen Gründe, lange Strecken zu laufen

Intro 6

Teil 1: Der Blerch 8

Teil 2: Die Fütterung 16

Teil 3: Egoismus und Kraken 22

Teil 4: Eitelkeit 28

Teil 5: Die Höllenqual 36

Teil 6: Die Leere 44

Eine vollkommen überflüssige Abschweifung über Riesenhornissen! 58

Die DOs und DON'Ts für deinen ersten Marathon 62

Die AssCORE 9000 74

Die Blerch-Diät 76

„Oh, schau, Laufschuhe.“ 86

Im Fitness-Studio: Wer beobachtet wen? 88

Melde dich ab, jetzt 98

Eine Plauderei mit meinen Geschmacksnerven 100

Just do it. Später 104

Was mich dazu bringt, schneller zu laufen 106

Anleitung eines trägen Cartoonisten: So wird man Läufer

Intro 108

Halt die Klappe und lauf 112

Gewohnheiten ändern 116

Laufen ist am Anfang Scheiße 120

Lauf draußen 124

Melde dich für einen Event an 128

Denk nicht voraus 132

Werde ein Drogenabhängiger 136

Füge dir heute Schmerz zu 142