

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Eine Warnung vorweg | 11 |
| Startschuss. | 13 |
| <i>Wie ich aus Versehen erst ein Jogger und dann ganz schnell ein Läufer wurde.</i> | |
| Beim ersten Mal tut's noch weh | 14 |
| <i>Warum ich mich am Anfang an keiner einzigen Bank vorbeistehlen konnte.</i> | |
| Um- und Abwege | 16 |
| <i>Warum Leichtathletik doof ist und warum ich nie Kreismeister im Weitsprung geworden bin.</i> | |
| Wie Ü90 an den Kasseler Bergen | 18 |
| <i>Wie mich das kleine rothaarige Mädchen stehen ließ und meine weißen Laufschuhe ihre Unschuld verloren.</i> | |
| Immer gewinnen die anderen | 22 |
| <i>Warum noch kein Laufschwach genug besetzt für mich war und warum die wahren Konkurrenten in einer anderen Altersklasse zu finden sind.</i> | |
| Die Letzten werden die Ersten sein (Campuslauf Lüneburg 2007) | 24 |
| Sparen, bis die Lunge rasselt | 25 |
| <i>Wieso ich eigentlich mal wieder hemmungslos rauchen sollte – wenigstens für zwei Wochen.</i> | |
| Jeder braucht seine Droge (Tiergartenlauf Lüneburg 2007) | 27 |

| | |
|---|----|
| Der Sklave meiner Uhr | 28 |
| <i>Warum ich meine eigene Zone immer noch nicht wirklich entdeckt habe und warum vierstellige Zahlen magisch sein können.</i> | |
| Schön, wenn der Schmerz nachlässt | 30 |
| <i>Was aus meiner ersten richtig großen Laufverletzung geworden ist und warum ich ziemlich gereizt war.</i> | |
| Doping für Arme | 31 |
| <i>Warum ich ein Vermögen für Unkraut ausgegeben habe und mittlerweile doch lieber bei Lakritz gelandet bin.</i> | |
| Völlig alle auf Malle (Mallorca-Marathon 2008) | 34 |
| Der Pokal für die hinteren Ränge | 36 |
| <i>Warum man Finisher-Shirts viel zu früh bekommt – und oft auch früher als erwartet entsorgt.</i> | |
| Nase voll | 38 |
| <i>Warum es nie den richtigen Moment für eine Erkältung gibt.</i> | |
| Freiheit für die Ohren | 39 |
| <i>Warum ein Hörsturz auf dem 37. Kilometer manchmal durchaus eine akzeptable Alternative wäre.</i> | |
| Sightjogging | 42 |
| <i>Wo man nur bei Starkregen den reinen Laufgenuss erfahren kann und wo man sich gern mal ein bisschen verirrt.</i> | |
| Waffeltüten statt Ostereier (Paasjogging in Olmen/Belgien 2011) | 44 |
| Offenes Ohr inklusive | 46 |
| <i>Warum der richtige Laufladen mehr bietet als nur Schuhe und Trinkgürtel.</i> | |

| | |
|---|----|
| Höhere Mathematik | 48 |
| <i>Warum ich immer Bestzeiten laufen würde, wenn ich mich nur nicht ständig verrechnen würde.</i> | |
| Das gar nicht so schwache Geschlecht | 50 |
| <i>Warum das Laufen ohne Frauen vielleicht möglich, aber ganz bestimmt nicht so schön wäre.</i> | |
| Nicht noch ein Laufmagazin | 53 |
| <i>Warum die schönen bunten Blätter kaufen, wenn man sie sich auch selbst zusammenstellen kann.</i> | |
| Alle reden vom Wetter – wir besonders | 57 |
| <i>Warum es niemals den idealen Tag für einen Lauf geben wird und warum das auch ganz gut so ist.</i> | |
| Blauer Himmel, rote Socke (Düsseldorf-Marathon 2013) | 60 |
| Sportlernahrung | 61 |
| <i>Warum fett so ähnlich klingt wie fit und Fast Food fast schon vernünftiges Essen wäre.</i> | |
| Außer Form | 63 |
| <i>Warum man vielen Cracks nicht voreilig zu einem gelungenen Lauf gratulieren sollte.</i> | |
| Drück' auf die Tube | 64 |
| <i>Wie ich die weißen Fasern in mir zum Leben erwecken wollte und dabei vor Fußballern floh.</i> | |
| Allein mit dem drögen Hasen (Halbmarathon in Oldenburg 2013) | 66 |

| | |
|--|----|
| Ach, wie schön ist doch der November | 68 |
| <i>Warum der Swingerclub der Laufmonate ein Image-Problem hat, das er gar nicht verdient.</i> | |
| Zeiten werden überschätzt | 70 |
| <i>Wieso man sich mit einem Marathon Zeit lassen sollte, wenn der Besenwagen einem nicht gerade im Nacken sitzt.</i> | |
| Hermann oder Weichei (Hermannslauf 2014) | 71 |
| Sie sind doch von der Zeitung? | 73 |
| <i>Warum meine Work-Life-Balance durch die Lauferei bisweilen arg gefährdet wird.</i> | |
| Ein aufregender Lauf (Elbtal-Volkslauf in Bleckede 2014) | 75 |
| Wir sind doch alle Läufer | 76 |
| <i>Was ich kann, eine Olympiasiegerin aber nicht – und die meisten Fußballprofis erst recht nicht.</i> | |
| Sternschnuppen | 78 |
| <i>Warum manche Läufer irgendwann so plötzlich von der Bildfläche verschwinden, wie sie gekommen sind.</i> | |
| Der Berg ruft | 80 |
| <i>Wie ich mich vom Flachlandtiroler zur Gemse entwickelte, Rückschläge aber nie ausschließen kann.</i> | |
| Hermannslauf in klein (Borgloher Weiherlauf 2014) | 82 |
| Golfen ist wie Laufen, nur anders | 83 |
| <i>Worüber selbst George W. Bush mal einen klugen Gedanken äußerte.</i> | |

| | |
|--|-----|
| Gedankensprünge | 86 |
| <i>Warum Läufe bisweilen für völlige Leere im Gehirn sorgen – und warum das gar nicht so schlecht sein muss.</i> | |
| Der Sechste ist der Fieseste (Volkslauf in Westergellersen 2014) | 88 |
| Ein zutiefst öder Zeitvertreib | 90 |
| <i>Warum ich immer wieder anders laufe – und das Klo bisher doch noch immer gefunden habe.</i> | |
| Im Land der Superbauern (Halbmarathon Doetinchem 2014) | 92 |
| Friss dich zur Bestzeit | 94 |
| <i>Warum ich Ernährungstipps für das Frühstück vorm Marathon so spannend finde.</i> | |
| Einmal pro Jahr | 95 |
| <i>Warum die Innenstadt auch mal dicht sein darf, ohne dass wieder ein Stau schuld dran ist.</i> | |
| Lost in Leipzig (Leipzig Marathon 2015) | 97 |
| Niemand hört auf uns | 98 |
| <i>Warum man sich das mit den Ratschlägen lieber sparen sollte – mein Ratschlag!</i> | |
| Kanal voll (Halbmarathon Bad Bevensen 2015) | 101 |
| Au, Aus, Ausreden | 103 |
| <i>Warum ich für alles eine Erklärung finde, wenn ich nur rechtzeitig mit dem Suchen beginne.</i> | |
| Irgendwas ist immer (Volkslauf in Adendorf 2015) | 104 |

| | |
|--|-----|
| Das böse Wörtchen „müsste“ | 107 |
| <i>Warum ich auch mal wasserscheu und süchtig nach Apfelkuchen sein darf.</i> | |
| Schwer unterzuckert | 109 |
| <i>Wie ich mal eine Woche Verzicht auf Süßes übte – und das in der Vorweihnachtszeit.</i> | |
| Der Neunjahresrückblick | 111 |
| <i>Wie bin ich nur früher herumgelaufen – wie habe ich das nur durchgehalten!</i> | |
| Beim nächsten Marathon wird alles ganz anders | 115 |
| <i>Warum ich mir zum ersten Mal in meinem Marathon-Leben keine Bestzeit vornehme, sondern nur eine gute Zeit erleben will.</i> | |
| Vai, Andreas, vai (Florenz-Marathon 2015) | 116 |
| Ziellinie | 116 |
| <i>Warum Jack Nicholson nicht recht hat – ganz im Gegensatz zu Robert Lemke.</i> | |
| Grenzerfahrung (Drielandenloop Losser/Niederlande 2016) | 119 |