

# 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