

Inhaltsverzeichnis

Einführung: Wie arbeitest du mit dem Buch?	9
Spezielle Übungen im Startbereich	15
1. Vergiss mich (nicht).....	16
2. Trennung – Start.....	18
3. Immer der Nase nach.....	20
4. Rechter Winkel.....	22
5. Ein schöner Rücken.....	24
6. Neben der Spur.....	26
7. Was ist frischer?.....	28
8. Aus der Gruppe starten.....	30
9. Die Mauer.....	32
10. Der kürzeste Trail.....	34
11. Auto-Quartett.....	38
12. Gänseblümchen.....	40
13. Ching-Chang-Chong.....	42
14. Ein Hauch von nix	44
15. Rauchschwaden.....	46
16. Wassertopf.....	48
17. Kaffeesatz.....	50
18. Schuhabrieb.....	52
19. Ein Haar im Glas.....	54
20. Konfetti-Trail.....	56
21. Original und Fälschung.....	58
22. Geruchsgemenge.....	60
23. Fahrerflucht.....	62
24. Feste Umarmung.....	64
25. Gegenstand und los	66

26. Geruchsartikel Time Warp	68
27. 1, 2 oder 3 – Der Gruppenstart	72
28. Kopfkino	74
29. Verspätung	76
30. Pfützentrail	78
31. Phantomtrail	80

Herausforderungen im Mittelteil der Spur **83**

32. Süße Verteilung	84
33. Tierische Verleitung	86
34. „Unterwegspool“	88
35. Auszeit	90
36. Straßenseitenwechsel	92
37. DNA-Trail	94
38. Farbspiel	96
39. Querfeldein	98
40. Sackgasse	100

Herausforderungen am Ende des Trails **103**

41. Y-Trail	104
42. Wäscheklammer-Paarung	108
43. Lose ziehen	110
44. Die Drei von der Differenzierung	112
45. Sandwich-Differenzierung	114
46. Die andere Begegnung	116
47. Regenschirm	118
48. Waidmannsheil	120
49. Bewegendes Date	122
50. Ohne Endpool	124
51. Wertschätzung	126

Generelle Trailübungen ohne Fokus auf einen Teilbereich (Start/Mitte/Ende) 128

52. Rein-Raus.....	130
53. Unterführung.....	132
54. Brücken-Lücke.....	134
55. Shoppingtour.....	136
56. Buchstabenkekse	138
57. Buchstabe P.....	140
58. Buchstabe V	142
59. Buchstabe Z (Diagonale).....	144
60. Buchstabe E	146
61. Buchstabe H.....	148
62. Mehrfach-Null (Loop) um kleines Gebäude.....	150
63. Zweirad.....	152
64. Hase und Igel.....	154
65. Stufenweise.....	156
66. Gleis 5	158
67. Einbahnstraße.....	162
68. Sehenswürdigkeiten.....	164
69. Zeitsprung.....	166
70. Straßennamen.....	168
71. Nicht abbiegen.....	170
72. Sonnen-Schatten-Kanten.....	172
73. Altersmix.....	174
74. Teekesselchen.....	176
75. Night Trail.....	178

Anhang 181

Schlusswort	182
Über die Autorin	183
Platz für eigene Trails und Notizen.....	184