

INHALT

6	VORWORT
8	WILLKOMMEN IM CLUB!
12	<i>Comic:</i> Neulich an der Haltestelle
14	LAUFEN – EINE LIEBESERKLÄRUNG
19	<i>Gedicht:</i> Der Schweißperlenkönig
20	<i>Comic:</i> Endlich wieder Volxläufe
22	DAS EINMALEINS DES LAUFENS
27	<i>Comic:</i> Chronologie eines Marathons
45	PACK DIE LAUFHOSE EIN!
	LAUFEN IM URLAUB
50	<i>Comic:</i> Wir sind die Schönsten!
52	TYPISCH
60	<i>Werbung:</i> Der neue Mike – Hyperflight
62	DER INNERE SCHWEINEHUND – DES LÄUFERS HAUSTIER
66	<i>Werbung:</i> Der neue Mike – Hyperflight 2
68	SCHNELLIGKEIT
72	<i>Werbung:</i> Der neue Mike – Hyperflight 3
74	(K)EINEN PLAN HABEN
78	<i>Comic:</i> Neulich in der Kaffeepause
80	LAUFEN MIT ANGST
84	<i>Comic:</i> Who let the Dogs out?
86	ES KOMMT EBEN DOCH AUF DIE LÄNGE AN
90	<i>Comic:</i> Winter is Coming
92	MEDITATION ALS AUSGLEICH?
97	NEUES JAHR, NEUES LÄUFERGLÜCK
101	<i>Gedicht:</i> Ich laufe gern
102	<i>Comic:</i> Gestern am Verpflegungsposten
104	<i>Werbung:</i> Powerpumpe
106	UND TÄGLICH LÄUFT DAS MURMELTIER
112	<i>Werbung:</i> Powerpumpe
114	LAUFEN – EINE SUCHTKRANKHEIT?
119	LET'S GO VOLKSLAUF!
124	<i>Werbung:</i> Powerpumpe

126	DAS RENNEN ZUR STARTLINIE
130	<i>Werbung:</i> Powerpumpe
132	WIE DIE ZIGARETTE DANACH
136	<i>Werbung:</i> Powerpumpe
138	<i>Comic:</i> Der Tag danach
140	DEN SCHMERZ UMARMEN
144	<i>Comic:</i> Die ultimativen Laufalpträume
146	SPIEL NICHT MIT DEN SCHMUDELKINDERN
150	ALLER GUTEN DINGE SIND ZEHN
153	BLASEN UND ANDERE WEHWEHCHE
158	SCHLAPPSCHWANZINTERVALLE
162	IN DER RUHE LIEGT DIE KRAFT
166	SPIEGLEIN, SPIEGLEIN AN DER WAND, WIE SCHÖN SIND WIR LÄUFER?
170	WAS BRAUCHT MAN SCHON?
174	MANCHMAL IST EINFACH ALLES ZUM KOTZEN
178	<i>Comic:</i> Neulich irgendwo in Kalifornien
180	SCHUHFETISCH
185	LAUFFILME