

INHALT

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

- 126 DAS RENNEN ZUR STARTLINIE**
- 130 Werbung:** Powerpampe
- 132 WIE DIE ZIGARETTE DANACH**
- 136 Werbung:** Powerpampe
- 138 Comic:** Der Tag danach
- 140 DEN SCHMERZ UMARMEN**
- 144 Comic:** Die ultimativen Laufalbträume
- 146 SPIEL NICHT MIT
DEN SCHMUDDELKINDERN**
- 150 ALLER GUTEN DINGE SIND ZEHN**
- 153 BLASEN UND ANDERE WEHWEHCHEN**
- 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 Comic:** Neulich irgendwo in Kalifornien
- 180 SCHUHFETISCH**
- 185 LAUFFILME**