

# Inhalt

Hannelore Hoger	Vorwort	5
Lutz Hethey	ZusammenhAlt	13
Mohamed		
Attaallah	Laufende Integration	44
Dieter Baumann	Der Spitzberg in Tübingen	51
Winfried	Wo Afrika eine Zukunft	
Beckmann	hat ...	64
Malte Paolo	Wovon Grashüpfer reden,	
Benjamins	wenn sie vom Laufen reden	70
Andreas Berg	Das Rückenmark übernimmt	77
	Der Läufer	81
Regina Berger	Ich bin auf dem Weg	84
	Versteckte Liebe	86
Michael	Der Marathonveranstalter	
Brinkmann	freut sich, wenn es losgeht	87
Anke Elsner	Abgelaufen	101
Sophie-Christine	Meine Fitnessuhr kann	
Feige	bellern – oder: Wie mich ein Hund zum Laufen brachte	104
Jan Fitschen	Von Atter nach Afrika –	
	Ein Langstreckenlauf	108
Edeltraud Gude	Warten auf die „Omas“	119
Philip Hart	Laufen – Eine Praxis	123

Mathias Hornung	Step for step.	
	Mein Weg zu den Omas	129
Werner Hülsmann	Werners Sauseschritt- Cocktail: Zwischen Wahnsinn, Wallfahrt und Wellness	135
Patrick Kaczynski	So vielfältig kann Laufen sein	146
Christoph Katz	Wie man einen langen Lauf genießt	157
	Der Regen kommt, der Regen geht	178
Dorothee Krämer	Vorbei	179
Abdelmajeed Abdalla/Andreas Landwehr	Laufende Integration – von Fremden zu Freunden	182
Andreas Landwehr	Der Mann mit dem Ham- mer und ein Engel in Turnschuhen	191
Günter Liegmann	Von der Insel Sylt bis auf die Zugspitze	196
Finn Lorenzen	Regenlauf	212
	Ausatmen	213
Marie Masse	Schneelauf	214
Christian Mauser	Einmal Läufer des Jahres	219
Lutz Molitor	Läuferphilosophie	231
Miklos Muhi	Lauf mit der 13	238
Werner Müller	New York 2019	242
Uli Rath	Warum Laufen und Helfen in Osnabrück Tradition hat	249
Hans-Werner Rehers	Mein Lauflebenslauf	255

Reinhard Rehkamp	Wie alles mit der Aktion „Jede Oma zählt“ begann und zwei Hobbys vereinte	284
Gunnar Sander und Alexa Sander- Krogh	Laufen und Leidenschaft in Afrika	302
Henning Scherf	Mein Marathonerlebnis	316
Carsten Schoster	Triathlon, Triathlon, Triathlon, Triathlon, Triathlon und noch mal Triathlon?	319
Heiko Schulze	Mein Weg zur Puste. Oder: Wie ich irgend- wann zum Laufen kam Warten und Laufen. Ein Berliner Marathon- erlebnis	327 333
Angela Schwarz	Mit-Läufer	345
	Vereint im Schweiß	347
Florian Siebelmann	Eine Liebesgeschichte	349
Konrad Stöhr	Eliteläufer mit Herz und Leidenschaft	360
Maria Anna Stommel	Lauf in der Frühe	376
Jochen Stüsser- Simpson	Immer kürzer im Corona- Frühjahr	379
	Ganz in Gelb	381
	Fast ein Krimi: Jogging zum Friedhof	383

Michael Tonfeld	Kein Ort für Langstreckenläufer	393
Christiane Weber	Der erste Lauf	400
Karsten Wulf	Meine Geschichte vom Laufen – von Münster nach Tansania	403
Lutz Hethey und Heiko Schulze	Nachwort der Herausgeber	425
	Autorenbiografien	430