

Inhalt

Kilometer 0. <i>Wie jeden Tag Dutzende Läufer vor meinem Küchenfenster vorbeiziehen und ich mich dunkel erinnere: Ich war auch mal einer von ihnen.</i>	13
Flussabwärts. <i>Ich laufe wieder los.</i>	20
Kleine Korrekturen am Trainingsplan. <i>Ich bleibe schon wieder stehen.</i>	26
Nachhilfestunde. <i>Ich erkundige mich: Wie machen das eigentlich die anderen? Loslaufen, ohne schlapp zu machen.</i>	29
Mit Stil. <i>Große Fragen: Was ist der perfekte Laufstil? Gibt es ihn überhaupt? Und warum habe ich ihn nicht?</i>	39
Dieses Gefühl. <i>Wie ich für einen Moment glaube: Es läuft wieder.</i>	51
Die Frauen und der Landarzt. <i>Ich treffe Maria Strickling, die zu einer Zeit loslief, als Laufen nicht als gesund galt. Sondern für Frauen praktisch verboten war.</i>	55

Im Flow (nur ein kurzer Augenblick). Andere nennen es *runner's high*, und manchmal, ganz selten, weiß ich, was sie meinen. 76

Jens, nach dem Laufen. Mit Deutschlands bestem Theaterschauspieler suche ich danach, was Laufen fürs Leben (und den Beruf) bringt. 84

In Fahrt. Laufen ist schön, aber richtig schön ist für mich eigentlich doch nur schnelles Laufen. Oder besser gesagt: Laufen, so schnell es halt noch geht. 97

Die unerwünschte Entdeckung der Plantarsehne. Über das Nervigste am Laufen: Verletzungen. Wobei wir mal Eishockeyspieler fragen sollten, was wirkliche Sportverletzungen sind. 101

Weiterlaufen. Wie das Laufen Teresa Enke half, den Tod von Mann und Tochter zu überstehen. 109

Hunger. Warum die Rote Bete das Mega-Hammer-Ding ist und andere Einblicke in die Ernährungslehre von Läufern. 124

Ein Versuch. Ich weiß, dass ich mit der Verletzung pausieren sollte; ich will ja auch gar nicht richtig laufen – nur ein bisschen traben. 135

Die Freiheit zu laufen. Laufen kann man überall. Auch im Gefängnis. Mit Olympiasieger Dieter Baumann hinter Gittern, bei seinem ungewöhnlichsten Laufprojekt. 136

Ein neuer Versuch. *Ich weiß immer noch, dass ich mit der Verletzung pausieren sollte; ich will ja auch gar nicht richtig laufen, sondern nur ...* 159

Bis ans Ende der Welt. *Früher spielte Anne-Marie Flammersfeld Handball. Dann wollte sie mal etwas anderes machen. Und begann durch die Sahara, die Antarktis und den Kilimandscharo hinauf zu laufen.* 160

Nur noch ein Versuch. *Natürlich weiß ich weiterhin, dass ich mit der Verletzung pausieren sollte, aber ...* 185

Der Not-Lauf. *Wie ich in einem bayrischen Dorf erfahre, wozu wir wirklich laufen: nicht zum Vergnügen, nicht zum Training, sondern, weil es ohne Auto, Bus oder Fahrrad die einzige schnelle Fortbewegungsart ist.* 186

Am Fußboden. *Wohl oder übel widme ich mich nach meiner Fußverletzung der Gymnastik, obwohl ich doch wie alle Läufer bin: Einzig Laufen, glauben wir, bringe uns im Training wirklich voran.* 190

Laufen ohne Ball. *Wie das Laufen sogar die letzte Bastion der Lauf-Hasser eroberte: den Fußball.* 193

Ich werde modern. *Ich weiß nicht einmal, wie man beim Handy den Klingelton ändert, aber ich zwingt mich dazu, mich mit der modernen Lauftechnologie auseinanderzusetzen, Pulsuhr, Runtastic, ach, was weiß ich.* 206

Der Herr über unseren Atem. *Daniel Holzinger trainierte früher selbst viel zu hart, denn nur was weh tut, bringt was, dachte er. Hat er heute den Stein des Weisen bei der Trainingssteuerung gefunden?* 215

Die Entdeckung der Langsamkeit. *Ich will Daniel Holzingers Trainingsmethode der langsamen Dauerläufe testen, auch wenn mir das Kriechtempo peinlich ist. Ich mache das nur für Sie, liebe Leser; ich opfere mein Selbstwertgefühl für Sie!* 236

Aus was der Erfolg gemacht ist. *Talent oder Training – was macht einen Läufer erfolgreich? Es ist die falsche Frage, zeigt eine Rekonstruktion von Deutschlands größtem Laufwunder.* 244

Im Schlaf. *Langsam muss ich aufpassen, beim laschen Dauerlauf tempo der Holzinger-Methode nicht einzunicken.* 266

Annäherung an den Mond. *»Sehne« Orthmann war der coolste Typ im deutschen Laufsport. Nun lehrt er uns auch noch, wie man im Alter das Laufen genießt.* 269

In Erwartung eines Wunders. *Jetzt werden wir mal sehen, was drei Monate Training nach der Holzinger-Methode gebracht haben.* 280

Die Schlacht von Altwarmbüchen. *Als ich, 26 Jahre nach dem Ende meiner Wettkampfläufer-Karriere, wieder an der Startlinie stehe.* 289

Anmerkungen 299