

Inhaltsangabe

Inhaltsangabe	2
Über das Buch	3
Einleitung	4
Wo laufen Läufer eigentlich hin?	6
Der innere Schweinehund – 5 Tipps für den Anfang	11
Kurz hinter der Ziellinie sind alle Läufer gleich	17
Modeschau auf der Laufstrecke	21
Die Angst des Läufers vor dem Start	27
Nach oben hin ist immer noch Luft - wenn der Marathon zum Kinderspiel wird	31
Die wirklich wahre Geschichte über die heiligen drei Könige, oder: wie der moderne Dauerlauf erfunden wurde	39
Prolog	39
Das zweite Weihnachtswunder zu Bethlehem – der Dauerlauf wird erfunden	40
Zu guter Letzt	45
Buchempfehlung	47
Impressum	48
DISCLAIMER	49