

	Seiten
<b>Inhalt</b> Vorworte des Innen- und Sportministers NRW und des Bielefelder Oberbürgermeisters	4 – 5
1. Warum wir dieses Buch geschrieben haben	6 – 7
2. Der Hermann ruft	8 – 9
3. Was ist dran am Laufspektakel „Hermann“	10 – 11
4. Nachkriegskinder liefen neue Wege	12 – 19
5. Von Läufern, mit Läufern, für Läufer – Die Geburtsstunde des Hermannslaufes –	20 – 24
6. Erstes Startgebrüll zu Hermanns Füßen	25 – 30
7. Wie es mit dem „Hermann“ weiterging	31 – 43
8. Was 1972 noch keiner von uns wusste – Der Hermannslauf 1925 der DT –	44 – 45
9. Gedanken vom Turm	46 – 51
10. Seriensieger, Rekordhalter und ein „Mister Hermannslauf“	52 – 57
11. Und wenn auch später mit dem großen „W“ – Gespräch mit Michael Amstutz –	58 – 61
12. Frauen-Power auf dem Hermannsweg	62 – 68
13. Die Laufschuhe mit dem Hammer bearbeitet – Gespräch mit Liane Winter –	69 – 71
14. Hermannswandern ist schön ... aber hart	72 – 75
15. Mannschaften, Vereine und bunte Gruppen	76 – 81
16. Die Briten und der Hermannslauf	82 – 83
17. Die Zuschauer beim Hermannslauf	84 – 92
18. Vom Dauerläufer zum Jogger – Der Hermannslauf im Spannungsfeld –	93 – 97
19. Mich hat der Lauf von Anfang an fasziniert – Interview mit Günter Entgelmeier –	98 – 101
20. Das Training für den Hermannslauf	102 – 126
21. Den Hermann laufen ... und älter werden	127 – 129
22. Mit Ausdauer Herz und einer guten Taktik	130 – 138
23. Die unterschiedlichen Längen der HL-Strecke	139 – 145
24. Ein wenig Sportphilosophie	146 – 147
25. Epilog / Anhang „Der Hermann und ich“	148 – 192