

# Inhaltsverzeichnis

Die Thiemers .....	9
Vorwort der Autoren .....	13
Vorwort von Professor Dr. med. K. Jung .....	14
So fing es an .....	17
Der erste Volkslauf .....	19
Der erste Marathon .....	21
Unser Bedürfnis nach längeren Strecken .....	26
Die 100 Kilometer von Chaudfontaine .....	27
Bis zum hundertsten Marathon .....	30
Die 100 Meilen von Waldniel .....	33
450 Kilometer-Laufmarsch Eindhoven — Luxemburg .....	38
Ultras, die man nicht vergißt .....	40
Unser Lauf in den Tropen .....	43
Lauf-Kuriositäten .....	47
Unsere schnellsten Läufe .....	53
Das Laufen beim DVV .....	62
Die Hunde — unsere »schärfsten« Gegner .....	63
Laufen — doch ein teures Hobby .....	66
Unsere »besorgten« Mitbürger .....	70
Langlauf verwandelt .....	71
Koryphäen der Langstrecke .....	74
Die richtige Ernährung .....	75
Unsere Ausrüstung .....	81
Unsere Gesundheit .....	85