

Inhaltsverzeichnis

I. Wir sind eine duftige Läufertruppe	8
Die Läufergruppe von Grün-Weiß	8
Was ist Laufsport?	9
Über den Berg muß jeder	10
In Kassel gibts einen Sportverein	12
Im ganzen Land bekannt ist	12
Lauffimericks	13
Einer von uns	14
II. Ein Verein muß schon sein	15
Was geht mich der Verein an?	15
PSV-Lauftreff	17
Der Lauftreff	18
Warum auch noch Startgeld bezahlen?	19
III. Fit bis zum Umfallen — oder: die Medizin läuft mit	21
Essen und Trimmen, beides muß stimmen	21
Vorbeugung	22
Verdammt, ich bin verletzt	23
Erfahrungen, Tips, Tricks	25
Eis — nicht nur zum Essen	26
Sport und Hygiene	29
Auslaufen und Gymnastik — unserer Gesundheit zuliebe	31
Der Faulhans	33
Stehe auf und wandle	36
Weniger ist manchmal mehr	38
Es gibt keinen gesünderen Menschen als einen verletzten Sportler und noch'n Gedicht	39 40
IV. Ich bin ein Volks(Leistungs)sportler	41
Ich bin ein Selbsterhaltungstriebtäter	41
Ein drückendes Problem	42
Der letzte macht das Licht aus	44
Jeder Mensch wird älter — aber ich erst viel später	45
Der Volksläufer	47
Die verrückten Alten	47
V. Laufbeziehungen	48
Selbstüberwindung x Dauerlauf = Erleben eigener Leistung	48
Die Beziehung von Schul- und Vereinsport	49
Heute gut — morgen kaputt?	51
Kinder- und Freizeitsport — ein Stück Sozialarbeit	53
Motivationsprobleme im Kindes- und Jugendalter	55
Das Verhältnis von Breiten- und Spitzensport	56
Laufende Meditation	58
Der Weg nach oben führt zuerst ins Tal	60

VI. Lauf-Praxis	61
Wieder daheim	61
Novemberlauf	61
Laufen im Winter	62
Von Ärger, Wut und sonstigen Ausfallerscheinungen	63
5-km-Strecke nur für Anfänger?	65
Jogger, bleibt locker	65
laufende Vokabelkunde	66
Die Standardrunde	67
Rekordvorbereitungen	69
Morgenlauf	70
Abendlauf	71
Von Männerstimmen im Walde*	71
Gespensterlauf**	72
Startfieber	74
Marathonstart	75
Lebenslauf	76
VII. Aufs Korn genommen	77
Aerobic — ein teures und zweifelhaftes Vergnügen	77
Frau Wirtin einmal anders	79
Die nationale (Fußball)-Schande	80
Rund ums Laufen (flotte Sprüche)	80
So fängt es an	81
Laufsuperlative	82
Der Fernsehsportler	84
Die Olympia-Fernseh-Qual	86
VIII. Von anderen Ausdauersportarten	87
Skilanglauf — Ergänzung und Alternative für den Langstreckler	87
... und ich bin mitten drin	88
Der Saisonarbeiter	90
Schwarzwälder Skimarathon 83: 60 km sind viel Holz	92
Loipenprominenz	94
Wie ich dem Hirsch den großen Sägenzahn geigte	96
Triathlon — auf der Suche nach dem vernünftigen Maß	99
Triathlon	100
IX. Sportler können auch feiern	102
Hochzeitswünsche	102
Um was es hier geht, oder — Schwein gehabt	103
Sportjahresrückblick 82	104
X. Ich glaube, so bin ich	108
Gedanken zum Jahresende	108
Und bin doch nicht allein	109
Gedanken über das Leben	110
Gedanken über mich selbst	110

* = von Petra Arnold

** = von Wolfgang Fuchshuber