

# *Inhalt*

<b>Zum Aufwärmen</b> (auch Vorwort genannt)	7
<b>Marathon-Happening</b> Die sechszwanzig Meilen Menschlichkeit von New York	9
<b>Das Land der Griechen mit der Sohle suchend</b> Der Marathon von Marathon nach Athen	27
<b>Die Einsamkeit des Langstreckenläufers bei Kilometer 70</b> In Biel hat das Abenteuer 100-km-Lauf begonnen	35
<b>Meraner Laufkur</b> Frühlingsmarathon in Südtirol	48
<b>Schmäh und Charme in Wien</b> Läufers Frühlingserwachen	53
<b>An der schönen langen Donau</b> Von Schlögen nach Hainburg in drei Tagen	64
<b>Das Bad in der Menge</b> Notizen aus Frankfurt, Berlin, München, Hamburg, Bremen und Nürnberg	73
<b>Auf grünen Spuren durch eine Industrielandschaft</b> Marathon an Rhein und Ruhr	86
<b>Bundesdeutschland im Dauerlauf</b> In zwanzig Tagen von der dänischen zur österreichischen Grenze	92
<b>Länge mal Höhe mal Zeit</b> Wie man auf 10 Kilometern einen Marathon laufen kann	105
<b>»Meinen Triathlon mach' ich woanders«</b> Runde um Runde 24 Stunden lang im Regen	117
	5

<b>Der populärste Lauf der DDR</b> Über den Rennsteig im Thüringer Wald	124
<b>Harz mit Herz</b> Harzgebirgslauf – die schönste Strecke der DDR	135
<b>Marathon an der Moskwa</b> Begegnungen sind nicht vorgesehen	142
<b>Big Run to Big Ben</b> Karneval beim London-Marathon	151
<b>Die Boten des Spartathlons</b> In 36 Stunden von Athen nach Sparta	163
<b>»Und er gürtete seine Lenden und lief«</b> Laufen im biblischen Land	173
<b>Amerikanische Klassik</b> Der Boston-Marathon hat Geschichte geschrieben – zuviel Geschichte?	183
<b>Aloha, Honolulu-Marathon</b> Finisher mit Muschelketten	200