

Klaus Lubbers

VOM TROTTE

Die Kunst des gemächlichen Laufens

*Mit Zeichnungen von
Matthias Wagner*

Rowohlt

Inhalt

Vorwort	8
Prolog: Vom Trotten	10
<i>Wie ich ans Trotten kam</i>	15
<i>Wie ich meine Wege fand</i>	28
<i>Wie sich meine Strecke anfühlt</i>	34
<i>Von der Tageszeit</i>	39
<i>Vom Ritual</i>	46
<i>Vom Atmen</i>	52
<i>Wohin?</i>	59
<i>Wie oft, wie weit, wie schnell?</i>	65
<i>Was wenn nicht trotten?</i>	74
<i>Von den Schuhen</i>	80
<i>Von der Bekleidung</i>	85
<i>Von der Buchführung</i>	90
<i>Vom Strecken und Stärken</i>	94
<i>Von den Wehwehchen</i>	99
<i>Vom Schaden und Nutzen</i>	104
<i>Vom Wetter</i>	109
<i>Von den Jahreszeiten</i>	111
<i>Von anderen Waldwesen</i>	117
<i>Von der Motivation</i>	125
<i>Von der Kontinuität</i>	131
<i>Von den Folgen</i>	134
Epilog: Von Laufbüchern	141