

**Andreas Butz**

# **runners high**

**Die Lust zu laufen**

**COPRESS**

## INHALT

|   |    |
|---|----|
| Vorwort   | 7  |
| Aller Anfang ist schwer                         | 11 |
| Toleranz - oder wie Laufen den Alltag verändert | 19 |
| Der will nur spielen                            | 25 |
| Volksläufe - Highlights im Läuferalltag         | 31 |
| Schwebend lächeln                               | 40 |
| Achtung, Läufer kreuzt                          | 45 |
| Liebesbrief                                     | 49 |
| Der erste Marathon                              | 54 |
| Meine Frau, die Läuferin                        | 61 |
| Guten Morgen lieber Tag                         | 67 |
| Medizin oder Therapie?                          | 73 |
| Der Lauftreff                                   | 76 |
| Viele Grüße vom Schweinehund                    | 85 |
| Neue Laufstrecken                               | 92 |

|  |     |
|--|-----|
| Runner's High - Die Lust zu laufen             | 97  |
| Ein langer Weg zum Marathon                    | 101 |
| Temporausch                                    | 112 |
| Tagträume                                      | 119 |
| Ein ganz normales Wochenende                   | 123 |
| Laufen - ein Sport für Besserverdiener?        | 131 |
| Von Schallmauern und glatten Zeiten            | 138 |
| Der Übermütige                                 | 142 |
| Mein schönster Marathon                        | 148 |
| Marathonis - mal ganz unter uns ...            | 156 |
| Der Laufvirus                                  | 160 |
| Berlin, Berlin, wir laufen durch Berlin        | 164 |
| Das Seminar mit dem Olympiasieger              | 167 |
| Nobody is perfekt                              | 177 |
| Surf- und Lesetipps für Läuferinnen und Läufer | 177 |
| Besten Dank an alle, die mich laufen lassen    | 189 |

• • •