

Dieter Baumann

Laufende Gedanken

*Mit mehreren Karikaturen
von Sepp Buchegger*

Klopfer & Meyer P

Inhalt

Vorwort von Josef-Otto Freudenreich

I. Warmlaufen - locker leicht

Dieter, der Hahn13
Über die Kunst, ein Lebensläufer zu sein.17
Lauftreff im Knast.22
Trainingsplan für Laufeinsteiger.26
Keine Zeit zu verlieren beim Laufen.27
Gute Vorsätze.31
Viele Studien und 9360 Kilometer35
Wenn ein dünner Hering zischt.40
Das reine Glück.44
Endlich sind sie da, die Glückshormone.47
Der Glücks-(Trainings-)Plan-zum Wohlfühlen.51

II. Große Rennen, berühmte Namen, schnelles Lauftempo

Atlanta '96. Alle warten. Wer greift an?57
Die Ausscheidung.64
Ein denkwürdiges Rennen.69
Die Italiener.74
Dabei sein ist mehr als nur mitmachen.79
Der Botenläufer von heute.85
Historische Begegnung im Wald.89
Sieg oder Niederlage.93

III. Laufen durch Tübingen

Die Sommerinsel.	102
Die .Emmas' wollten nicht mit mir laufen - und haben mir Paris geklaut	108
„Herr Baumann, nur Sie! Gott sei Dank!“	112

IV. Ein Steigerungslauf zur (Sport-)Politik

Spiele für die Jugend.	120
Lauf Athlet und schweig.....	124
Gold für Deutschland, den Klimaschutz und Menschenrechte.	127
„Jetzt streng dich an!“	132
Die Kontrastmethode.	136
Frau Ypsilanti, hauen Sie rein!	141
Fit für den Kongo.	147

V. Laufen bis zum Marathon

Die langen Dinger.	154
Wie einst Stefano Baldini.	159
Drei Stunden laufen: „immer locker und leicht“	163
Mit viel Gefühl gesteigert, fast wie von selbst - wie im Rausch.	167
Sie brauchen einen Experten, der zu Ihnen passt: mich!	171
Das Erbe meines Vaters.	176
Das ultimative Zirkeltraining.	179
Abenteuer im Fitness-Studio.	180

VI. Ein Landschaftslauf - weit über Marathon hinaus

Ein landschaftlicher Leckerbissen.186
Salbe und Hautausschlag - doch die Sehne bleibt dick.189
Laufen kann man überall.195
Blaubeuren-Tübingen, das Finale.199
Dank	203
Textnachweise.	205