

MATTHIAS POLITYCKI

42,195

Warum wir Marathon laufen
und was wir dabei denken

Hoffmann und Campe

INHALT

Starterbereich 5

- Start** Dem Tod davonrennen 10
- Km 1** Alles richtig gemacht? Alles richtig gemacht. 14
- Km 2** Geradeaus denken 19
- Km 3** Himmelpforten 23
- Km 4** Das Rennen lesen 28
- Km 5** Die blaue Linie 34
- Km 6** Der neue Laufsteg ist die Strecke 39
- Km 7** Schöne Frauen im Rennen 47
- Km 8** Absurdes Theater 48
- Km 9** Zwischen den Kriegen 54
- Km 10** Haßreden führen 59
- Km 11** Drogen, Doping, Paradies 65
- Km 12** Laufen und Schreiben 72
- Km 13** Männersache 79
- Km 14** Über welche Läufer wir den Kopf schütteln 87
- Km 15** Läuferdeutsch 90
- Km 16** Anmut und Würde 95
- Km 17** Nach Trainingsplan leben 102
- Km 18** Der Andere Zustand 116
- Km 19** Schuhe 122
- Km 20** Laufen mit den Massai 132
- Km 21** Die Elite ist schon durch 141

HM-Marke	Hälfte des Lebens	151
Km 22	PB	160
Km 23	Genußläufer	170
Km 24	The Tunnel of Yes	179
Km 25	Das Netto-Erlebnis	186
Km 26	»Jüdisch Poker«	194
Km 27	Haltung wahren	202
Km 28	Laufen als Mannschaftssport	210
Km 29	Mantras	217
Km 30	Auf einen Apfel	223
Km 31	Ab wann ist ein Jogger ein Läufer?	225
Km 32	Der Mann mit dem Hammer	233
Km 33	Die besten Ausreden	240
Km 34	Schmerz geht, Stolz bleibt	244
Km 35	Die Schmach von Schmiedefeld	253
Km 36	Blondinen jubelten uns zu	261
Km 37	Entgrenzung, Selbstaflösung, Himmelfahrt	263
Km 38	»Deutsche Tugenden«	271
Km 39	Was ihr nicht seht	278
Km 40	Trophäen	284
Km 41	Das Ziel ist das Ziel	294
Km 42	Fata Morgana	298
Ziel	Postmarathonale Depression	304
Zielbereich	Friede auf Erden	311