

Inhalt

Die schrecklichen und wundervollen Gründe, lange Strecken zu laufen

-  Intro 6
-  Teil 1: Der Blerch 8
-  Teil 2: Die Fütterung 16
-  Teil 3: Egoismus und Kraken 22
-  Teil 4: Eitelkeit 28
-  Teil 5: Die Höllengual 36
-  Teil 6: Die Leere 44

Eine vollkommen überflüssige Abschweifung über Riesenhornissen! 58

Die DOs und DON'Ts für deinen ersten Marathon 62

Die AssCORE 9000 74

Die Blerch-Diät 76

„Oh, schau, Laufschuhe.“ 86



Im Fitness-Studio: Wer beobachtet wen? 88

Melde dich ab, jetzt 98

Eine Plauderei mit meinen Geschmacksnerven 100

Just do it. Später 104

Was mich dazu bringt, schneller zu laufen 106

Anleitung eines trägen Cartoonisten: So wird man Läufer

→  Intro 108

→  Halt die Klappe und lauf 112

→  Gewohnheiten ändern 116

→  Laufen ist am Anfang Scheiße 120

→  Lauf draußen 124

→  Melde dich für einen Event an 128

→  Denk nicht voraus 132

→  Werde ein Drogenabhängiger 136

→  Füge dir heute Schmerz zu 142