

Wolfgang W. Schüler & Walter Wagner (Hrsg.):

Werner Sonntag 100

Tagebuch einer Lauflegende



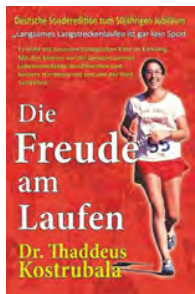
Ob Konkurrenzdenken, Laufen im Schnee, Body-Mass-Index, Naturerleben auf der Trainingsstrecke, Tod beim Laufen, Weinmarathons oder Tierangriffe: die Themen, die Werner Sonntag einst für seine Online-Tagebucheinträge auf Laufreport.de vertieft hat, sind so vielfältig und spannend, dass jede Läuferin und jeder Läufer diese literarische Fundgrube neugierig

durchstöbern wird. Der Fundus wurde bereits kuratiert: die beiden Herausgeber haben aus über 700 Texten, die in einem Zeitraum von 15 Jahren entstanden sind, die besten 100 ausgewählt. Falls jüngere Leser Werner Sonntag nicht mehr kennen: Er war eine legendäre Laufpersönlichkeit mit Faible für Marathon- und Ultradistanzen, ein Pionier der Laufbewegung, Kultautor und Journalist. Am 22. Juni wäre er 100 Jahre alt geworden. Sein Lauftagebuch ist zwar in Ich-Perspektive verfasst, aber keine Nabelschau. Nicht anekdotisch, sondern sachlich anregend. Ein Zeitdokument, in dem die Zeit nicht stehen geblieben ist. (Joanna Zybon)

Preis: 22,00 Euro | 244 Seiten | Verlag: arete | ISBN: 978-3-96423-153-6

Wolfgang Schüler (Hrsg.), Dr. Thaddeus Kostrubala:

Die Freude am Laufen



Die Freude am Laufen von Wolfgang W. Schüler (Hrsg.) und Dr. Thaddeus Kostrubala ist ein Werk von großer historischer Bedeutung, dass die Laufbewegung der 1970er Jahre maßgeblich geprägt hat. Besonders hervorzuheben ist die einzigartige Perspektive des Autors: Als laufender Anthropologe und Psychiater verbindet Kostrubala wissenschaftliche Erkenntnisse, the-

rapeutische Ansätze und persönliche Erfahrungen zu einem ungewöhnlich vielschichtigen Zugang. Seine Schilderungen vom Weg des Laufskeptikers zum leidenschaftlichen Marathonläufer gehören zu den stärksten Passagen des Buches. Gleichzeitig zeigt sich, dass das Buch aus den 1970er Jahren stammt. Einige seiner wissenschaftlichen Annahmen wirken überholt oder würden jetzt differenzierter betrachtet werden. Trotz dieser Schwächen bleibt *Die Freude am Laufen* ein wichtiges Zeitdokument. Es zeigt, wie revolutionär die Idee war, Laufen nicht nur als Sport, sondern als psychische Ressource zu begreifen. (Jörg Valentin)

Preis: 12,90 Euro | 228 Seiten | Verlag: Ora Press | ISBN: 979-8-1819-1611-1

PHYSIORELAX

SCHAFFICH DIE 42,195 KM?

NATÜRLICH!



Dein Performance-Boost