

Versprochen ist versprochen - mindestens dreimal Korrektur gelesen und wahrscheinlich doch einiges übersehen; dennoch: das neue Abenteuer nimmt seinen Lauf...

Johann Wolfgang von Goethe (1749 - 1832):

„Des Menschen größtes Verdienst bleibt wohl,  
wenn er die Umstände soviel als möglich bestimmt  
und sich so wenig als möglich von ihnen bestimmen lässt.“

Wilhelm Meisters Lehrjahre. 1795/96. 6. Buch.  
Bekenntnisse einer schönen Seele. Oheim zum Ich-Erzähler.

„Die Schwierigkeiten wachsen, je näher man dem Ziele kommt.“

Maximen und Reflexionen. Aphorismen und Aufzeichnungen.  
Nach den Handschriften des Goethe- und Schiller-Archivs hg. von Max Hecker.  
Verlag der Goethe-Gesellschaft. Weimar. 1907. Aus den Wahlverwandtschaften. 1809.

„Edel sei der Mensch, hilfreich und gut!“  
Aus: Das Göttliche. 1783.

Helmut Hochmuth



SchattenLäufer auf der Sonnenseite 2.0  
Der Rennsteig(lauf) und seine HinterherLäufer

Helmut Hochmuth

SchattenLäufer  
auf der Sonnenseite 2.0  
Der Rennsteig(lauf) und  
seine HinterherLäufer



„Die Wahrheiten, die wir am wenigsten gern hören,  
sind diejenigen, die wir am nötigsten kennen sollten.“

*Chinesisches Sprichwort*



Helmuth Hochmuth



**Schattenläufer auf der Sonnenseite 2.0**  
Der Rennsteig(lauf) und seine Hinterherläufer

# Schattenläufer 2.0

HinterherLaufen leicht gemacht



Prolog .....	In der VorstartZone	
	HinterGedanken	9
	In der AusLaufZone	
	Der Rennsteiglauf und seine Edelrentner	10
	Der HinterherLauf	
	Was HinterherLäufer inzwischen gelernt haben	12
	Der DauerLauf	
	Was HinterherLäufer neu zu entdecken haben	15
Intro .....	Der zweite AnLauf	
	Noch mehr Buch für einen Lauf!?	17
	Lauf ist eben nicht gleich Lauf -	
	des Läufers: „Lieblingsfeind“ auf den Fersen	19
Abschnitt I .....	Der unbekannte Lauf	
	Artenschutz und Fortpflanzung	35
	Die Parallelgesellschaft(en)	39
	HinterherLäuferphantasien	44
Abschnitt II .....	Der Lauf der Erkenntnis	
	HinterherLaufen stärkt das Selbstbewusstsein,	
	VornewegLaufen - das Fremdbewusstsein	47
	Psychogramm des HinterherLäufers	49
	Waggen sind Genießer	53
	Wie isstet - ein Kochbuch für den HinterherLäufer	55
	Promi-Talk im HinterLand - das Insider-Interview	63
Abschnitt III .....	Der VerLauf	
	Ohne mein GPS sage ich gar nichts!	80
	Tradition und mitlaufender Fortschritt -	
	Web 4.0 für den HinterherLäufer	83
	Laufmaschinen oder der Lagerfeld des HinterherLäufers	86
	Nachdenkliches zum Renteneintrittsalter -	
	Der Rennsteiglauf wird 45	
	<i>BonusTreck: Kirchdorf - Schmiedefeld und (nie) zurück!?</i>	96
Abschnitt IV .....	Der alternative Lauf	
	Das Rollatorprinzip	107
	Brehms Läuferleben	109
	Rezeptpflicht	111

Helmut Hochmuth  
**SchattenLäufer auf der Sonnenseite 2.0**  
 Der Rennsteig(lauf) und seine HinterherLäufer



Ehrenrunde .....	Der SelbstLauf	
	Legenden unter sich - der Überraschungsgast und die Co-Autoren	113
	Der Autor und Herausgeber	126
Epilog .....	Der ZuLauf	
	Der Umgang mit dem Anhang	141
	Die Vision: Marathon zu zweit	Anhang 1 143
	Der kulinarische AufLauf	Anhang 2 145
	Wer bin ich - ein Typentest	Anhang 3 149
	Das Ranglisten-Update	Anhang 4 160
	Statistik: ehrlich - ernüchternd - nachdenklich	Anhang 5 184
	Farbenspiel	Anhang 6 186
Nachwort .....	Der NachLauf	
	Es war nicht alles nur ein bisschen gut	189
Protokoll .....	Der GedächtnisLauf	
	Quellenverzeichnis	239
	Bildverzeichnis	240
	Der EndLauf	
	Von einem Versuch, etwas zum Abschluss zu bringen,	
	wo ein Neuanfang unausweichlich ist	242
	Der HoffungsLauf	
	Die zweite Liebe - eine dritte Chance	246
	Der Lauf der unverzeihlichen Irrtümer	
	Was den waschechten HinterherLäufer ausmacht	248
	Der limitierte Lauf	
	Für HinterherLäufer, die keine sind -	
	und Menschen, für die HinterherLaufen keine Option ist	250
Eignungstest .....	Der WettLauf	
	Für Anfänger, Fortgeschrittene und Wiedereinsteiger	258
	Der AbfahrtsLauf	
	Hee, nee, nee - das geht gar nicht!	259



Auf dem Weg in das schönste Ziel der Welt...