

# 1. Genusslauf-Marathon

## Ein Marathon der besonderen Art

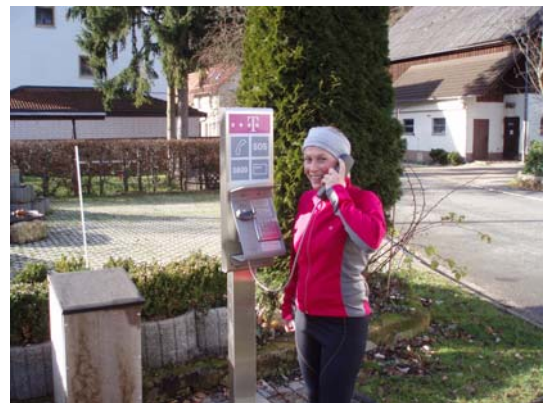
**„Genusslauf-Marathon? Ohne Zeitnahme und Klasse-  
ment! Bringt das was?“ - „Ich sage ja!“ – „Warum?“ –  
„Darum!“**



7 Std. laufend vergnügen – Höhlen erforschen – Burgen erobern – Berge erklimmen – in Täler eintauchen – Felsnadeln bewundern, Flüsse begleiten – Mühlen betrachten – Laub rascheln – Gymnastik treiben

**„Was, das genügt Dir nicht? Na gut, es wurde viel geredet!“**

philosophisches – humorvolles –  
läuferisches – geschäftliches –  
nettes und freches – sinnvolles –  
oberflächliches – tiefgründiges –  
kontaktförderndes – hämisches –  
hilfreiches - ... und telefonisches



**„Du fragst nach der Verpflegung? – Heckklappe öffne sich!“**



Früchtetee – Yogitee – Wasser –  
Schorle – Cola – Nusszopf –  
Trockenfrüchte – Gummibären und  
Colaflaschen – Schaumküsse – Brot  
– Bananen – Mandarinen –  
Schokolade

**„Und Du hast nicht mal ein Finisher-Shirt und einen Sack voller Proben und Prospekte mit nach Hause gebracht?“ – „Nein! Dafür...“**

Lauf-Know-how – Berichte über Laufveranstaltungen – eine neue Definition des Suchtbegriffs<sup>1</sup> – Lebensphilosophien<sup>2</sup> – eine professionelle Zahnreinigung<sup>3</sup> – die passende Zusatzversicherung<sup>4</sup> – eine Verpflichtung zum Via Carolina Running<sup>5</sup> – viele neue Witze<sup>6</sup> – ein Coaching<sup>7</sup> – zu guter letzt: Göttlichen Segen und Beistand<sup>8</sup>



**„Und das alles zum Nulltarif! Doch nicht bei Fielmann! Danke Thomas, Danke Gabi!“**

<sup>1</sup> Sucht ist immer etwas Passives! Laufen und Küssen sind hingegen Aktives!

<sup>2</sup> Wie erkenne ich eine gute Küsserin am Laufstil?

<sup>3</sup> Ohne die wird nicht geküsst!

<sup>4</sup> Damit das Küssen nicht zu teuer wird!

<sup>5</sup> <http://www.runbiz.de/viacarolina-lauf/index.htm> - dort wird nicht geküsst! :-)

<sup>6</sup> Wodurch gibt sich ein Unternehmensberater zu erkennen? (Hinweis: keinesfalls durch Küssen!)

<sup>7</sup> inkl. Adresse einer Flirtlehrerin

<sup>8</sup> für den, der nicht geküsst wird?