

## **Trainieren mit Kindern und Jugendlichen für den Weltkulturerbelauf**

Franz Nagel (Diplom Sozialpädagoge (FH) , Robert Jörg (Übungsleiter C Breitensport), Annika Pelikan (Diplom Pädagogin)

Das Robert Koch Institut hat zwischen 2003 und 2006 eine repräsentative Untersuchung mit über 17 000 Kinder und Jugendlichen gemeinsam mit ihren Eltern zum Thema ‘Die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland’ (KiGGS) durchgeführt. Zwischen 2009 und 2012 folgte eine Folgebefragung (siehe: [www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)).

Ein Ergebnis dieser Studie ist, *“dass es einen Gesamtzusammenhang zwischen körperlicher Aktivität, Gesundheitszustand und Wohlbefinden gibt.”* Kinder und Jugendlichen sollten sich nach den derzeitigen Empfehlungen täglich mindestens eine Stunde bei mittlerer bis hoher Anstrengung bewegen. Nur 27,5 % der Kinder und Jugendlichen im Alter von 3 bis 17 Jahren erfüllen diese WHO-Empfehlung.

Die Vorbereitung zum Weltkulturerbelauf kann für Kinder und Jugendliche, die sich nicht genügend bewegen, ein Einstieg sein, um in der Zukunft Sport in ihr Leben zu integrieren. Dazu ist es wichtig, dass das Training im Vorfeld und das Erlebnis des Laufes Spaß macht. Aber auch für die Kinder und Jugendlichen, die sich bereits gerne und viel bewegen, ist der Weltkulturerbelauf ein ganz besonderes Ereignis, auf das sie sich mit einem speziellen Training bestmöglich vorbereiten sollen.

Der Weltkulturerbelauf ist eine Veranstaltung im Rahmen des Breitensports. Das gemeinschaftliche Erlebnis steht im Vordergrund und nicht der Wettkampf. So sind die Trainingspläne auch dementsprechend ausgelegt. Es geht nicht um ein Leistungstraining. Dafür sind ausgebildete Trainer in den entsprechenden Vereinen zuständig. Es geht bei der Vorbereitung auf den Weltkulturerbelauf darum, den Schülerinnen und Schülern die Freude am Laufen zu vermitteln und sie dazu zu befähigen, die Strecke von 1,6 km bzw. 4,1 km ohne Probleme und mit Spaß am Laufen zu bewältigen.

Die Trainingspläne sind auf acht Wochen mit zwei oder drei Trainingseinheiten ausgerichtet. Das ergibt zwischen sechzehn und vierundzwanzig Trainingseinheiten. Diese Trainingseinheiten müssen nicht in acht Wochen absolviert werden. Vielmehr ist es wünschenswert, dass frühzeitig mit dem Training begonnen wird und die Einheiten über mehr als acht Wochen stattfinden.

Sechzehn Trainingseinheiten halten wir als Vorbereitung für sinnvoll. Wenn die Kinder und Jugendlichen viel Spaß am Trainieren haben, können sie die zusätzlichen Trainingseinheiten machen. Im folgendem führen wir zu den verschiedenen Trainingsformen Beispiele an. Daraus kann man sich selbst ein Training zusammenstellen oder man kann die Trainingspläne, die wir zu Verfügung stellen, wenn man das will, nach den eigenen Wünschen modifizieren.

## **Trainieren mit Kindern und Jugendlichen für den Weltkulturerbelauf**

Franz Nagel (Diplom Sozialpädagoge (FH) , Robert Jörg (Übungsleiter C Breitensport), Annika Pelikan (Diplom Pädagogin)

### **Zum Training:**

#### **Für alle Alterstufen gilt:**

- das Training muss Spaß machen
- es muss regelmäßig trainiert werden
- in der Gruppe ist das trainieren einfacher als alleine
- das Training darf die Schülerinnen und Schüler nicht überfordern und muss an die jeweiligen Leistungsniveaus angepasst werden
- die Belastungen bleiben in der Regel im aeroben Bereich, das heißt, dass es für die Schülerinnen und Schüler von der Belastung her möglich sein sollte, sich noch zu unterhalten (entspricht moderatem Tempo bis zügiger Lauf)
- die Trainingsinhalte sollte abwechslungsreich sein
- das Training im anaeroben Bereich, das ist der Bereich, in dem die Kinder und Jugendlichen 'aus der Puste' kommen (z.B. beim Sprinten), macht einen kleinen Teil des Trainings aus und kann gut bei Spielen mit und ohne Ball oder kleinen Sprinteinheiten (20 bis 60 m) während eines Dauerlaufs trainiert werden; bei Ermüdungserscheinungen abbrechen; ausreichend Pause zwischen den Belastungen im anaeroben Bereich
- zu lange Dauerbelastungen genauso vermeiden wie zu lange Pausen

#### **Abwechslungsreiches Training:**

Eine Trainingseinheit soll abwechslungsreich sein. Je jünger die Schülerinnen und Schüler sind, desto spielerischer sollte das Training stattfinden.

#### **Dauer einer Trainingseinheit:**

- Kinder in der Grundschule: zwischen 10 Minuten und 45 Minuten pro Trainingseinheit
- Jugendliche: zwischen 20 Minuten und 60 Minuten pro Trainingseinheit

#### **Zum Thema Trinken:**

Wir sind der Meinung, dass die Schüler i.d.R. während einer Trainingseinheit nichts zu trinken brauchen. Eine Trainingseinheit dauert zwischen zehn und sechzig Minuten. Gerade die kürzen Einheiten können problemlos ohne Trinken absolviert werden.

**Nach dem Training ist es aber äußerst wichtig, dass die Schüler genügend Flüssigkeit zu sich nehmen. Es muss darauf geachtet werden, dass jeder Schüler den durch das Training entstanden Flüssigkeitsverlust durch viel Trinken wieder ausgleicht.**

## **Trainieren mit Kindern und Jugendlichen für den Weltkulturerbelauf**

Franz Nagel (Diplom Sozialpädagoge (FH) , Robert Jörg (Übungsleiter C Breitensport), Annika Pelikan (Diplom Pädagogin)

### **Laufen in verschiedenen Geschwindigkeiten:**

- Moderates Tempo: Laufen im langsamen ‚Wohlfühltempo‘: die Schüler laufen in einem Tempo, in dem sie sich ohne Probleme unterhalten können
- Ruhiger Dauerlauf: längerer Lauf im moderaten Tempo
- Zügiger Dauerlauf: Schüler laufen bereits in einem Tempo, wo das Sich-Unterhalten nicht mehr ohne weiteres geht; allerdings ist das Tempo so zu wählen, dass es über eine längere Zeit durchgehalten werden kann
- Fahrtspiel: wechselndes Tempo über verschieden lange Teilstücke
- Steigerungen: kontinuierliche Steigerung des Tempos
- Sprints: Laufen, so schnell die Schüler können

### **Die einzelnen Trainingseinheiten können aus folgenden Elementen bestehen:**

1. Spiele für Grundschüler, die die Ausdauer und die Schnelligkeit schulen
2. Laufschnelle
3. Laufparcour
4. Sprints
5. Ausdauerseinheiten mit Sprints
6. Ausdauerseinheiten ohne Sprints
7. Ruhephasen
8. Dehnübungen

## **Trainieren mit Kindern und Jugendlichen für den Weltekulturerbelauf**

Franz Nagel (Diplom Sozialpädagoge (FH) , Robert Jörg (Übungsleiter C Breitensport), Annika Pelikan (Diplom Pädagogin)

### **Zu 1. Spiele für Grundschüler, die die Ausdauer und die Schnelligkeit schulen:**

Mit Grundschulern trainiert man am besten spielerisch. Hier stellen wir verschieden Spiele vor, die sowohl die Ausdauer als auch die Schnelligkeit der Kinder schult.

Wer hat Angst vorm bösen Hai?

Ein Mitspieler ist der böse Hai. Dieser stellt sich auf der einen Seite auf. Alle anderen Schüler stehen dem bösen Hai in ungefähr 20 m Entfernung gegenüber. Der bösen Hai ruft: *Wer hat Angst vorm bösen Hai?* Die Schüler antworten: *Niemand!* Darauf erwidert der bösen Hai: *Und wenn er aber kommt?* Die Schüler schreien als Antwort: *Dann laufen wir davon!* Die Schüler versuchen die andere Seite zu erreichen, ohne vom bösen Hai gefangen zu werden. Wer vom bösen Hai berührt wird, ist gefangen und muss mit dem bösen Hai gehen. Alle so gefangenen Schüler helfen dem bösen Hai in der nächsten Runde weitere Schüler einzufangen. Die nächste Runde beginnt wieder mit der Frage: *Wer hat Angst vorm bösen Hai?* usw. Das wird solange wiederholt bis alle Schüler bis auf einen gefangen sind. Der übrig gebliebene Schüler hat das Spiel gewonnen.

Feuer Wasser Blitz

Die Schüler laufen in einem großen Kreis hintereinander her. Nach unterschiedlich langer Lauf-Zeit werden bestimmte Kommandos gerufen. Es gibt drei Kommandos: Feuer, Wasser und Blitz. Vorher wurde mit den Schülern abgesprochen, was man bei welchem Kommando tun muss, z.B. beim Kommando Wasser hoch auf die Sprossenwand klettern, beim Kommando Feuer eine Matte erreichen und beim Kommando Blitz sich flach auf dem Boden legen. Wenn alle Schüler die dem Kommando entsprechende Position eingenommen haben, beginnen die Schüler wieder im Kreis zu laufen bis zum nächsten Ruf.

Der Riese kommt

Ein Schüler wird als Riese ausgewählt. Der Riese legt sich auf eine Matte und schläft. Es wird ein Ort festgelegt, der etwa 20 m von der Matte entfernt ist, an dem Mann vom Riesen in Sicherheit ist. Die Schüler gehen zum schlafenden Riesen und berühren ihn. Dieser regt sich nicht bis der Spielleiter ruft: *Der Riese kommt!* Nun springt der Riese auf und versucht möglichst viele Schüler zu fangen. Alle Schüler, die vor dem Erreichen des sicheren Punktes vom Riesen berührt worden sind, werden im nächsten Durchgang ebenso zu Riesen. Die Riesen schlafen auf der Matte bis zum Ruf *Die Riesen kommen!* Alle Riesen springen auf und fangen so viele Schüler wie noch möglich. Dies wird wiederholt bis alle Kinder gefangen sind.

Herr Knie und Frau Sitz

Ein Schüler ist Herr Knie und ein anderer Frau Sitz. Beide Schüler müssen nun versuchen

## **Trainieren mit Kindern und Jugendlichen für den Weltkulturerbelauf**

Franz Nagel (Diplom Sozialpädagoge (FH) , Robert Jörg (Übungsleiter C Breitensport), Annika Pelikan (Diplom Pädagogin)

möglichst viele Schüler zu fangen. Alle Schüler, die von Herrn Knie gefangen werden, müssen sich hinknien, alle Schüler die von Frau Sitz gefangen wurden, setzen sich auf den Boden. Gewonnen hat, wer mehr Schüler fangen konnte.

### Hunde und Katzen

Es werden zwei Mannschaften gebildet, die Mannschaft der Hunde und die Mannschaft der Katzen. Die Mannschaften sitzen sich in etwa 2 m Abstand gegenüber. Markierungen hinter den jeweiligen Mannschaften in ca. 15 m Entfernung bzw. die Wand der Turnhalle sind die Ziellinien, nach denen die jeweiligen Mannschaften in Sicherheit sind. Der Spielleiter erzählt eine Geschichte, in der abwechselnd die Wörter Hund oder Katze vorkommen. Der Spielleiter kann diese Wörter auch ohne Geschichte einfach rufen. Fällt nun das Wort Hund, springen die Schüler auf und die Hunde jagen die Katzen. Die Katzen versuchen so schnell wie möglich die Ziellinie zu erreichen und sich so in Sicherheit zu bringen. Alle gefangenen Katzen werden zu Hunden. Umgekehrt läuft das Spiel ab, wenn das Wort Katze fällt. Nun jagen die Katzen die Hunde. Das Spiel ist zu Ende, wenn es nur noch Hunde oder nur noch Katzen gibt.

### Stehbock

Ein oder zwei Schüler werden als Fänger bestimmt. Abgeschlagene Schüler stellen sich breitbeinig hin. Noch nicht gefangene Schüler können durch die Beine der gefangenen Schüler kriechen und diese so befreien. Das Spiel ist zu Ende, wenn alle Schüler gefangen sind.

### Schattenlaufen

Die Schüler werden aufgeteilt in Bestimmer und Schatten. Der Bestimmer gibt im Laufen Bewegungen vor, die der Schatten nachmachen muss. Auf einen Pfiff hin wechselt Bestimmer und Schatten die Rollen.

### Zeitungsläufe

Jeder Schüler bekommt ein Zeitungsblatt ausgehändigt. Dieses muss er sich auf den Bauch legen und dann so schnell laufen, dass es nicht runter fällt.

weitere Spiele z.B. unter:

- <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/laufspiele1.html>
- <http://www.sportunterricht.de/aufwaermen/aufspiele2.html#lauf>
- <https://sportpass.wordpress.com/category/spielesammlung/laufspiele/>

## **Trainieren mit Kindern und Jugendlichen für den Weltkulturerbelauf**

Franz Nagel (Diplom Sozialpädagoge (FH) , Robert Jörg (Übungsleiter C Breitensport), Annika Pelikan (Diplom Pädagogin)

### **Zu 2. Laufschnule**

Die Laufschnule dient dazu, die Laufkooordination zu fördern und bestimmte Muskeln zu stärken. Für die Schüler geht es in erster Linie darum, ein bestimmtes ‘Körpererlebnis’ zu erfahren: Wie fühlt es sich an, wenn ich auf den Zehenspitzen laufe? Wie fühlt es sich an, wenn ich auf den Fersen laufe? Dabei geht es nicht darum, dass die Schüler ihre Gefühle schildern, sondern nur um das Körperempfinden. Die Laufschnule ist für jedes Alter geeignet.

Die Übungen werden jeweils 10m lang hinwärts und dann wieder 10m lang zurück ausgeführt. Nach den ersten zehn Metern wird gewartet, bis alle Schüler wieder zusammen sind. Jeder Schüler macht die Übungen in seinem Tempo

Übungen zur Laufschnule:

Anfersen	Die Armen werden angewinkelt fest am Körper gehalten. Die Fersen werden vorwärtslaufend Richtung Gesäß bewegt
Knie hoch	Die Knie werden im Laufen möglichst weit nach vorne und oben gebracht
Zehenspitzenlauf	Die Schüler laufen auf Zehenspitzen
Fersenlauf	Die Schüler laufen auf den Fersen
Laufen auf der Fußaußenseite	Die Schüler laufen auf den Außenkanten ihrer Füße
Laufen auf der Fußinnenseite	Die Schüler laufen auf den Innenkanten ihrer Füße
Großer Mann	Die Schüler strecken sich und machen große Schritte
Kleiner Mann	Die Schüler machen kleine Trippelschritte
Überkreuzlauf	Man denkt sich eine Linie, die sich zwischen den Füßen befindet. Nun kreuzt man bewusst beim Laufen mit den Füßen diese Linie
Hüpfen wie ein Hase	Die Schüler gehen weit in die Hocke und springen dann soweit in die Höhe wie sie können

## **Trainieren mit Kindern und Jugendlichen für den Weltkulturerbelauf**

Franz Nagel (Diplom Sozialpädagoge (FH) , Robert Jörg (Übungsleiter C Breitensport), Annika Pelikan (Diplom Pädagogin)

Käsekästchen	Die Schüler springen zweimal auf dem rechten Bein, dann machen sie einen Sprung mit beiden Beinen, um danach zwei Sprünge mit dem linken Bein auszuführen usw.
Hopslerlauf	Die Schüler springen laufend so hoch sie können und ziehen dabei ihre Knie soweit zur Brust wie sie können. Dann kommt das andere Knie dran
Rückwärtslauf	Alle Schüler laufen rückwärts
Auf einem Bein hüpfen	Die Schüler springen auf einem Bein. Zurück geht es auf dem anderen Bein
Storchenlauf	Die Schüler gehen, indem sie ganz übertrieben die Knie anheben und ebenso übertrieben das hintere Bein strecken
Rückwärts hüpfen	Die Schüler hüpfen auf beiden Beinen rückwärts

Siehe hierzu auch: Matthias Marquardt: Die Laufbibel. Das Basiswerk für gesundes Laufen, spomedis

### **Zu 3. Laufparcour**

Beim Parcour geht es darum, neben der Ausdauer die Koordination zu schulen. Der Parcour wird in einem Feld von der Größe eines Volleyballfeldes aufgebaut. Alle Schüler laufen in eine Richtung. Ein Richtungswechsel z.B. durch einen Pfiff angezeigt, ist möglich.

Die Schüler werden durch bestimmte Hindernisse beim Laufen immer wieder vor Herausforderungen gestellt, z..B. kann man die Schüler über eine dicke Matratze laufen oder durch Reifen springen lassen, ein Kasten kann als Stufe dienen und Hütchen - entsprechend aufgestellt - können den Schüler einen Zickzacklaufkurs vorgeben.

Wird draußen auf einer Wiese trainiert, können Kleidungsstücke die Richtung vorgeben und z.B. ein Seil, gehalten von zwei Schülern, kann übersprungen werden. Der Laufparcour ist für alle Altersstufen geeignet.

## **Trainieren mit Kindern und Jugendlichen für den Weltkulturerbelauf**

Franz Nagel (Diplom Sozialpädagoge (FH) , Robert Jörg (Übungsleiter C Breitensport), Annika Pelikan (Diplom Pädagogin)

### **Zu 4. Sprints**

Bei Sprints laufen die Schüler über eine kurze Strecke so schnell sie können. Grundsätzlich sind Sprints für alle Altersstufen geeignet, sollten aber bei Grundschulern nicht länger als 50 m sein.

Kurze Sprints:

Eine Strecke von 20 bis 30 m wird markiert. Es wird so schnell wie möglich hin und zurück gesprintet.

Bauchstarter:

Alle Schüler legen sich hinter eine Startlinie auf den Bauch. Auf ein Kommando springen sie auf und laufen so schnell sie können bis zur Markierung (ca 20 m).

### **Zu 5: Ausdauerlauf mit Sprints**

Ausdauerläufe mit Sprints schulen sowohl die Ausdauer als auch die Schnelligkeit. Sie sind für Jugendliche und Erwachsene geeignet. Bei Grundschulkindern kann man sie z.B. in Form von 25 m Zielsprints nach einem längeren Dauerlauf einsetzen.

moderater Lauf mit kurzen Sprints:

Die Schüler laufen im moderaten Tempo. Nach einem Pfiff beschleunigen sie und laufen für wenige Meter (20m bis max. 60m je nach Alter) so schnell sie können; ein Pfiff zeigt das Ende des Sprints an; die Schülerinnen und Schüler laufen wieder in einem moderaten Tempo; alle Schüler müssen wieder normal atmen bevor die nächste Sprinteinheit angepfiffen wird

Fahrtspiele (= Läufe mit wechselndem Tempo über verschieden lange Streckenabschnitte)

z.B.:

Intervalltraining:

Die Schüler laufen sich fünf Minuten in einem moderaten Tempo ein. Ein Pfiff des Spielleiters zeigt den Beginn der Tempoeinheit an. Die Schüler laufen 10 Sekunden lang schnell. Darauf folgen 30 Sekunden ruhiges Laufen. Das wird fünf bis zehn Mal wiederholt. Im Anschluss laufen sich die Schüler fünf Minuten im moderaten Tempo aus.

und

Pyramidentraining:

Die Schüler laufen sich ein; nach drei Minuten folgt eine ‚schnelle‘ Minute, dreißig Sekunden ruhiges Laufen, zwei Minuten schnell, eine Minute ruhig, 3 Minuten schnell, eineinhalb Minuten ruhig, vier Minuten schnell, zwei Minuten ruhig, drei Minuten schnell, eineinhalb Minuten ruhig, zwei Minuten schnell, eine Minute ruhig, eine Minute schnell, ruhiges Auslaufen



## **Trainieren mit Kindern und Jugendlichen für den Weltkulturerbelauf**

Franz Nagel (Diplom Sozialpädagoge (FH) , Robert Jörg (Übungsleiter C Breitensport), Annika Pelikan (Diplom Pädagogin)

Steigerungen:

Bei einer Strecke zwischen 60 und 100 m wird das Tempo kontinuierlich vom Trab bis zum Sprint gesteigert

### **Zu 6. Ausdauereinheiten ohne Sprints**

Ausdauereinheiten ohne Sprints sind für alle Altersstufen geeignet. Hier werden die Schüler dazu befähigt, immer längere Strecken ohne größere Anstrengungen zu laufen. Bei Ausdauereinheiten ohne Sprints laufen die Schüler eine längere Strecke im moderaten gleichmäßigen Tempo, so dass sie sich noch gut unterhalten können. Jeder Schüler läuft dabei in seinem 'Wohlfühltempo'.

Erweiterungen:

Die Schüler laufen paarweise und:

- ein Schüler erzählt dabei dem anderen, was er gestern/ in den letzten Ferien/ an Weihnachten gemacht hat
- die Schüler stellen sich abwechselnd einfache Matheaufgaben
- die Schüler erzählen sich abwechselnd Witze/ witzige Begebenheiten
- die Schüler zählen abwechselnd bis hundert und wieder von vorne (der eine die geraden, der andere die ungeraden Zahlen o.Ä.)
- die Schüler spielen das Spiel: Ich packe meinen Koffer
- u.a.

Minutenläufe

Der Spielleiter gibt vor, wie lange gelaufen werden soll und startet die Stoppuhr auf ein Zeichen hin. Die Schüler laufen solange bis sie glauben, dass die Zeit nun abgelaufen sein müsste. Dann bleiben sie stehen. Der Schüler hat gewonnen, der am nächsten bei der vorgegebenen Zeit ( 1 Minute, 2 Minuten u.a.) stehengeblieben ist.

### **Zu 7. Ruhepausen**

Beim Training ist immer darauf zu achten, dass die Schüler nicht überfordert werden. Es ist sehr wichtig, genügend Ruhephasen einzubauen. Die Pausen in und zwischen den Einheiten dürfen aber nicht zu lange sein, damit den Schülern nicht langweilig wird, die Körper nicht auskühlen bzw. damit der Körper nicht auf 'Trainingsende' und Erholung umschaltet.

## **Trainieren mit Kindern und Jugendlichen für den Weltkulturerbelauf**

Franz Nagel (Diplom Sozialpädagoge (FH) , Robert Jörg (Übungsleiter C Breitensport), Annika Pelikan (Diplom Pädagogin)

### **Zu 8. Dehnübungen**

Bei Kindern und Jugendlichen besteht die Gefahr, dass sie sich überdehnen und so Verletzungen zuziehen. Aus diesem Grund sollten Dehnübungen von einer Person angeleitet werden, die damit vertraut ist.

Hilfreiche Links:

- [http://www.volleyball-training.de/stretching\\_volleyball.htm](http://www.volleyball-training.de/stretching_volleyball.htm)
- [http://www.volleyball-training.de/aufwaermen\\_dehnen\\_volleyball.htm](http://www.volleyball-training.de/aufwaermen_dehnen_volleyball.htm)

Ansonsten reicht es, wenn sich die Kinder in einem Laufspiel oder durch moderates Einlaufen aufwärmen. Das gleiche gilt für das Ende des Trainings. Statt Dehnübungen kann man das Training durch einen kurzen Lauf im moderaten Tempo beenden.

Quellen:

- [www.kiggs.de](http://www.kiggs.de)
- [www.lauftipps.ch/laufsport/trainingsmethoden/laufen-fuer-kinder/](http://www.lauftipps.ch/laufsport/trainingsmethoden/laufen-fuer-kinder/)
- [www.joggen-online.de/lauftraining/trainingstipps/kinder-und-laufen.html](http://www.joggen-online.de/lauftraining/trainingstipps/kinder-und-laufen.html)
- [http://www.eduhi.at/dl/Training\\_mit\\_Kindern\\_und\\_Jugendlichen\\_1141196740547558.pdf](http://www.eduhi.at/dl/Training_mit_Kindern_und_Jugendlichen_1141196740547558.pdf)
- <http://www.sportunterricht.de/aufwaermen/aufspiele2.html#lauf>
- <http://www.sportpaedagogik-online.de/leicht/laufspiele1.html>
- [http://www.volleyball-training.de/aufwaermen\\_koordination.htm](http://www.volleyball-training.de/aufwaermen_koordination.htm)
- Franz Nagel: Programm zur Förderung der Ausdauer von Kindergartenkinder
- Matthias Marquardt: Die Laufbibel. Das Basiswerk für gesundes Laufen, spomedis
- Thomas Steffens, Martin Grünig: Das Laufbuch, Rowolth Taschenbuch Verlag, Hamburg