

Inhalt

1:	Mud and Chocolate	9
2:	Die eigene Geschichte schreiben.....	15
3:	Bei den Stoani's in Gasen	19
4:	Tour de Tirol	23
5:	Adventlauf des MT-Hausmannstätten.....	28
6:	Manchmal kommt unverhofft.....	32
7:	Eine Reise durch das Salzburger Land.....	38
8:	Dr. Sepp-Puster-Gedenklauf	47
9:	Steirische Meisterschaften im Bergmarathon.....	50
10:	Vater und Sohn.....	55
11:	Die Nadel im Heuhaufen.....	59
12:	Laufen im Winter	61
13:	St. Ruprechter Marktlauf.....	64
14:	Riegl aufi, Riegl obi	68
15:	Lipizzanerheimat.....	73
16:	Unterwegs am Grabenlandtrail.....	78
17:	Who let the dogs out?.....	90
18:	Zurück auf Asphalt.....	94
19:	Wenn die Wahrscheinlichkeit recht behält.....	100
20:	Aufstehen, Krone richten, weitermachen	101

21:	Spüre den Berg	105
22:	Der 3-Gipfel-Lauf in Wald am Schoberpaß	110
23:	Das Amphitheater von Ivrea.....	114
24:	Alle Welt will nach Squaw Valley	124
25:	Herr der Ringe	125
26:	(Fast) nichts geht mehr	132
27:	Massenstart war gestern	137
28:	ÖLV Running Cup	142
29:	Pflichtausrüstung Schwindelfreiheit.....	148
30:	#letsgograz - 7 Summits Extreme.....	152
31:	HAGE Zirbitzkogel-Berglauf.....	160
32:	Alle guten Dinge sind drei.....	163
33:	Die Startplatzlotterie 2021.....	166
34:	Ich kann auch schnell	168
35:	Der Lindkogeltrail	171
36:	Semmering Adventure Runs: 6h-Trail	176
37:	Western States 100 Endurance Run	178
	Anhang: Einblick in mein Training.....	212
	Anhang: Tipps rund um die Organisation	216
38:	Reset – Alles zurück auf Anfang.....	220
39:	Danke.....	223