

Inhalt

Zum Geleit	5
Cross ist krass!.....	8
Belohnung	16
Fettstoffwechsel	19
Das Joschka-Syndrom	24
Geburtstagsfreuden	28
Gruppenzwänge	33
Das erste Mal.....	40
Nackt im Netz	50
Geglückte Versöhnung?.....	55
103-95-104	61
Siebenundvierzig Minuten Urlaub	67
Der Fluch des schnellen Schwimmens	73
Dean Martin unterm Weihnachtsbaum	77
Kenianer vs. Daisy	81
Kollateralzeiten	85
Grundregeln des Sports	89
Weltjahresbestzeit	97
Natural Running	102
Cappuccino-Touren	106
Der Sengenholzer Weg.....	113
Der alte Sportplatz.....	119
Geheime Trophäen.....	123
Ärzteslang	129
Debakel am Möhnesee.....	133
Kompakt.....	140
Vlaanderens Mooiste	145
Rekord vorm Elternsprechtag	156

Qualvolle Tage	162
Ein Tag und 42.195 Meter	168
Kämpfende Wölfe	178
Funktionsfasern	181
Frank und Corinna	186
Abenteuer mit Windelservice	191
Tag der Trugschlüsse	194
Moderate Steigungen?	201
Duell am Jaufenpass	208
Der Tiger von Tuenno	215
Der Kater vom Tiger.....	221
Entscheidung am Ballino	226
Zieleinlauf.....	234
Danksagung	239