

MANIFEST EINES TRAILRUNNERS – 9

WAS WILLST DU SPÄTER MAL WERDEN? – 11

DER KICK, AN DEN START ZU GEHEN – 31

WETTKÄMPFE SIND NICHT ALLES – 56

STADT DES WINDES – 84

VOM ATLANTIK ZUM MITTELMEER – 121

SIEG DER SINNE – 144

MEINE DÄMONEN BESIEGEN – 157

LANGSTRECKENLÄUFE, UM SICH SELBST ZU FINDEN – 170

**EIN GIPFEL IST ERREICHT, WENN DER ABSTIEG
GESCHAFFT IST – 191**

WORAN ICH DENKE, WENN ICH ANS LAUFEN DENKE – 212

DANK – 222