

INHALT

Einsicht – einfach laufen mit Zielen

Kontrollverlust	7
Hilfe, in mir steckt ein fauler, dicker Mensch	19
Die Kaltduscher – zum Laufen verpflichtet	40
Der Marathonsammler	59

Entdeckung – einfach laufen mit Träumen

Rennsteiglauf – Menschen entdecken	73
Untertagemarathon Sondershausen – Tiefe entdecken	100
Zugspitzlauf – Berge entdecken	114
Kilimandscharo-Marathon – Kulturen entdecken	132

Abenteuer – Hoch ist mein neues Weit

Im Schweinsgalopp auf den Uhuru Peak	155
Der weiße Berg – Elbrus	184
Die Besteigung des höchsten Bergs der Erde – Chimborazo	213
Mein erster Siebentausender – Pik Lenin	239
Die Form meines Lebens	283
Dank	287