

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	
von Triathlon-Weltmeister Faris Al-Sultan . . . . .	7
<i>Kapitel 1:</i> Das Begräbnis auf der Aschenbahn . . . . .	11
<i>Kapitel 2:</i> Präbichl – Schicksalsberg und Erzfeind . . . . .	20
<i>Kapitel 3:</i> Ein Schlachtross aus Stahl . . . . .	32
<i>Kapitel 4:</i> Trainingslager Armut gegen Elend . . . . .	38
<i>Kapitel 5:</i> Unterzuckert am Schießstand – oder die große Trainingslüge – Teil 1 . . . . .	47
<i>Kapitel 6:</i> Zu zweit stirbt man weniger allein . . . . .	52
<i>Kapitel 7:</i> Die Sache mit dem Cabrio . . . . .	57
<i>Kapitel 8:</i> Der erste Triathlon – oder wenn man alleine eine Staffel ist . . . . .	61
<i>Kapitel 9:</i> Lost in Stuttgart . . . . .	74
<i>Kapitel 10:</i> Knapp am Marathon-Weltrekord vorbeigeschrammt . . . . .	79
<i>Kapitel 11:</i> Mit dem Rennrad von Graz über Lignano ins Endorphin-Paradies . . . . .	90
<i>Kapitel 12:</i> Lactat-Koma-Laufen – ein 24-Stunden-Selbstversuch . . . . .	99
<i>Kapitel 13:</i> Die Waffenrad-Challenge 1.0 oder die erste Wette . . . . .	103
<i>Kapitel 14:</i> Die Geburtsstunde des Weißen Kenianers . . . . .	109
<i>Kapitel 15:</i> Der Schnee-Engerl-Contest . . . . .	112
<i>Kapitel 16:</i> Eine neue große Liebe – das Kenianische Tri-Schlachtross . . . . .	119

<i>Kapitel 17: Der kenianische Botschafter bei der Eisfußball-Challenge</i>	122
<i>Kapitel 18: Einmal Mount Everest und retour – Teil 1</i>	127
<i>Kapitel 19: Die Schlacht um Königgrätzendorf</i>	137
<i>Kapitel 20: Eine kontraproduktive Urlaubsanreise – oder die große Trainingslüge – Teil 2</i>	147
<i>Kapitel 21: Die Schlachten um Nagyatad – so muss Triathlon!</i>	156
<i>Kapitel 22: Schwere Folter auf des Häuptlings Bergschlachtross</i>	163
<i>Kapitel 23: Einmal Mount Everest und retour – Teil 2</i>	170
<i>Kapitel 24: Bei der Tri-Hexe in der Welt des Schmerzes</i>	173
<i>Kapitel 25: GPS-Malen nach Qualen mit dem Dompteur</i>	177
<i>Kapitel 26: Ein ärgerlicher Radwandertag samt Gruppen-Kneippen</i>	183
<i>Kapitel 27: Die „Mutter aller Schlachten“</i>	192
<i>Kapitel 28: Ein Sieg für die Geschichtsbücher</i>	220
<i>Kapitel 29: Rambo 3 – zwei Niederlagen für die Kenianische Bergziege</i>	226
<i>Kapitel 30: Die wohl härteste Schlacht geschlagen – ein Buch gefinisht</i>	231
<i>Kapitel 31: Die Abrechnung der Weißen Kenianerin</i>	235
<i>Kapitel 32: Die zehn Heiligen Triathlon-Gebote</i>	240
 Anhang	
<i>Kapitel 33: Das Kenianische Wörterbuch</i>	243