

Inhaltsverzeichnis

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

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

Anhang

<i>Kapitel 33:</i> Das Kenianische Wörterbuch	243
---	-----