

## Inhalt

Einleitung	7
Vorbereitungen	9
Mit der Norwegian Jewel über den Atlantik	10
Einfache Unterkunft in New York City	11
Nach Portland/Maine zu meinem 49. Marathon	13
Zurück am Stützpunkt New York City	16
Im Amtrak nach Chicago – Marathon Nr. 50	19
15. Goodlife Fitness-Marathon in Toronto	25
Im Greyhound-Bus zurück nach New York City	31
Beim 34. Marine Marathon in Washington D.C.	34
Höhepunkt – 40. New York City-Marathon	44
Kurzes Nachwort	65
Anhang	68
Laufbücher	68
Laufzeitschriften	69
Webadressen der fünf Marathonorte	69
Links zum Thema Laufen	69