

Inhaltsverzeichnis

Übersichtskarte	4
Vorwort	7
Einführung	9
Jahreskalender	14
Dresdner Experten	
Paul Schmidt – Trainieren nach dem Lustprinzip	16
Simone Bürl-Sickert – Ausdauer für alle	52
Angie Küng – Kleine Übung, große Wirkung	76
Sascha Lense – Runter von der Couch	104
Tell Wollert – Mythos Marathon	140
Laufstrecken	
In der Stadt	
Citylauf	22
Stadtlauf	28
Team Challenge	34
Dresden Marathon	40
Großer Garten	46
An der Elbe	
Nachlauf	59
Oberelbe-Marathon	64
Frauenlauf	70
Drumherum	
Prießnitzgrund	82
Dresdner Heide	88
Weißen Hochland/Borsberg	94
Babisnauer Pappel	100
In der Umgebung	
Sachsenlauf Coswig	110
Froschlauf Biehla	116
Festungslauf Königstein	122
Windberglauf Freital	128
Silvesterlauf Oberlichtenau	134
Der Weg ist das Ziel – Visionen für Dresden	147
Personenregister	150
Autor	154