

## Inhaltsverzeichnis

Übersichtskarte .....	4
Vorwort .....	7
Einführung .....	9
Jahreskalender .....	14
<b>Dresdner Experten</b>	
Paul Schmidt – Trainieren nach dem Lustprinzip .....	16
Simone Bürli-Sickert – Ausdauer für alle .....	52
Angie Küng – Kleine Übung, große Wirkung .....	76
Sascha Lense – Runter von der Couch .....	104
Tell Wollert – Mythos Marathon .....	140
<b>Laufstrecken</b>	
<b>In der Stadt</b>	
Citylauf .....	22
Stadtlauf .....	28
Team Challenge .....	34
Dresden Marathon .....	40
Großer Garten .....	46
<b>An der Elbe</b>	
Nachtläufe .....	59
Oberelbe-Marathon .....	64
Frauenlauf .....	70
<b>Drumherum</b>	
Prießnitzgrund .....	82
Dresdner Heide .....	88
Weißiger Hochland/Borsberg .....	94
Babisnauer Pappel .....	100
<b>In der Umgebung</b>	
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