

Inhalt

Vorwort	
Wie alles endete ...	7
Kenntnisse erwerben	
Trainer, Idole und Mentoren	31
Pläne fassen	
Ein Sprung für die Geschichtsbücher	49
Motivationen finden	
Der Job, der Weg, der Erfolg	65
Herausforderungen annehmen	
Körperliche Erfahrungen	
für geistige Reife	81
Widerstandsfähigkeit zeigen	
I always came back	95
Strategien erarbeiten	
Mein Vorteil, dein Nachteil	117
Verantwortung übernehmen	
Cordoba ist überall	131

Vertrauen aufbauen Als ich die beste Laufzeit erzielte	151
Respekt entgegenbringen, Respekt einfordern Die Könige auf dem Papier	169
Emotionen zulassen Wie viel sind 57 Sekunden?	187
Ausdauernd erfolgreich Triumphator in der werbefreien Zone	199
Nachwort Für immer Nordischer Kombinierer	243
Zeitleiste Mario Stecher	254