

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