

# Inhalt

## Kapitel I

<b>Das Rennen .....</b>	<b>9</b>
RAAM Qualifikation.....	11
Weltrekord in Australien.....	19
Vorbereitung Europa .....	33
Vorbereitung USA .....	49
Tag 1: Die Liebe Technik.....	64
Tag 2: Die Schrecksekunde.....	79
Tag 3: Das Neuland.....	91
Tag 4: Der Berg.....	119
Tag 5: Der Unfall .....	129
Tag 6: Die Genesung.....	149
Tag 7: Der Nötige Kick .....	159
Tag 8: Die Aufholjagd .....	167
Tag 9: Das Duell .....	175
Tag 10: Das Unwetter.....	195
Tag 11: Ein Alter Bekannter .....	205
Tag 12: Schaffe ich es noch?.....	217

## Kapitel II

<b>Analytische Nachbetrachtung .....</b>	<b>245</b>
Trainingstechnischer Aspekt .....	246
Medizinische Sicht.....	250
Iss was G'scheits! - Ernährung ist alles!.....	255
Mentales Vorspiel zum RAAM .....	260

## Kapitel III

<b>Resümee von Alex &amp; Team.....</b>	<b>265</b>
Mag. (FH) Dr. Alex Gepp .....	266
DI (FH) Dr. Michael Grubinger .....	270
Priv. Doz. Dr. Arnulf Pascher.....	272

Mag. (FH) Severin Zotter .....	274
Dr. Otmar Winder .....	276
Andrea Mahlknecht.....	278
Veronika Brandl .....	279
Mag. Michael Gepp.....	281
Mag. (FH) Benjamin Schöne.....	283
Michael Schachner .....	285
 <b>Kapitel IV</b>	
<b>Info, Statistik &amp; Ergebnisse .....</b>	<b>287</b>
Offizielles Endergebnis RAAM 2005 .....	288
RAAM Rekorde.....	290
RAAM 2005 - Teilnehmer.....	291
RAAM 2005 - Rennentwicklung .....	293
RAAM 2005 - Time Stations.....	293
RAAM 2005 - Streckenprofil.....	296
 <b>Epilog .....</b>	<b>297</b>
Alex Gepp - Privat .....	298
Alex Gepp - Sportlicher Steckbrief.....	299
Alex Gepp - Erfolge als Radfahrer .....	300
Michael Grubinger .....	301
Michael Gepp.....	302