

PROLOG  
NACHDENKEN – VORDENKEN  
8

KAPITEL 1  
GEDANKEN ZUM LAUFEN:  
LAUFEN – DIE BESTE ZEIT  
12

KAPITEL 2  
STARTLINIE: IL CAMPIONE:  
MARCO OLMO  
16

KAPITEL 3  
WETTKAMPF:  
BACK ON THE TRACK!  
28

KAPITEL 4  
MOHAMAD AHANSAL:  
DER WÜSTENSOHN  
36

KAPITEL 5  
ERNÄHRUNGSSTEUERUNG / WOLFGANG FEIL:  
ENERGIE UND INTELLIGENTE WETTKAMPFSTRATEGIEN  
46

KAPITEL 6  
MENTALCOACHING / OLIVER STOLL:  
DIE KRISE ALS BAUSTEIN DES ERFOLGES  
58

KAPITEL 7  
MOTIVATION / SANDRA MASTROPIETRO:  
VOM LAUFEN DAS BESTE  
78

KAPITEL 8  
LAUFTRAINING / CARSTEN STEGNER:  
FASZINATION LANGSTRECKE  
90

KAPITEL 9  
IM GESPRÄCH MIT KILIAN JORNET:  
»ES IST EINFACH MEINE PASSION ...«  
110

KAPITEL 10  
BERGTRAINING / ANNE-MARIE FLAMMERSFELD:  
VON DER FREIHEIT ZU LAUFEN  
122

KAPITEL 11  
MEDIZIN / FRANK SCHMÄHLING:  
LÄUFERKNIE UND CO.  
132

KAPITEL 12  
AUF DER ZIELLINIE MIT JAN FITSCHEN:  
DIE SEELE DES LÄUFERS  
144

KAPITEL 13  
LAUFABENTEUER:  
TRAUMWELT ULTRA  
156

KAPITEL 14  
DER SCHRITT ZUM ULTRALAUFEN:  
SAHARA RACE – WIR WAREN DESERTEURE  
164

DANKSAGUNG  
174