

# Inhalt

- 9 Prolog
- 17 Kapitel 1 – 400 Meter
- 49 Kapitel 2 – Von Daunenschuhen,  
Großeltern und dem Geist der Berge,  
oder die Welt von früher
- 81 Kapitel 3 – Alexander Coffee
- 103 Kapitel 4 – Es fängt alles erst an
- 135 Kapitel 5 – Vom Schreiben und  
Fußstapfenhinterlassen
- 155 Kapitel 6 – Wieder laufen lernen
- 179 Kapitel 7 – Narben und neue Spuren
- 191 Epilog
- 192 Dank