

Inhalt

9	Prolog
13	Mein Weg zum Ultrasportler
27	Vom Rad-Abenteuer zum längsten Triathlon der Welt
33	Wie plant man einen Weltrekord?
41	Das Schwimmen
41	Der Start ins Abenteuer
46	Ich kann nicht mehr
50	Gewusst wie
54	Heute ist Bergfest... zumindest beim Schwimmen
58	Erste Zwischenbilanz in Sachen Notfallplan
61	Alles Jammern nützt nix
66	Die Angst, einfach aufzugeben
69	Jede Zelle meines Körpers ist glücklich
81	Das Radfahren
81	In der Ruhe liegt die Kraft
84	Der doppelte Dirk
87	Der erste Tausender ist voll
90	Eine Prise Drama
95	Anti-Aero-Tag
100	Unverhofft kommt oft
102	Im Regen fühle ich mich frei
105	Wie neugeboren
106	Niemals aufgeben
109	Meine Begleiter, eine wichtige Säule des Erfolges
112	Alles Zufall – oder was?
117	Neuer Negativ-Rekord
120	Vier-Runden-Tag
124	Dankbar für jede Ablenkung
126	Just another day
128	So fühlt sich ein Promi
132	Wet-Trikot-Contest
134	Gedanklich schon beim Laufen
141	Das Laufen
143	Das fängt ja gut an...
145	Die bösen Geister vertreiben
150	Äppelwoi hilft
156	Lichtblicke
157	Forrest Gump
159	Glücksgefühl schlägt Frustration
163	Der Masterplan steht
165	Übermut tut selten gut
168	Gut, die Wahl zu haben

172	Die Hilfsbereitschaft ist enorm
174	Mit großer Unterstützung von den Kleinen
177	Nur noch eine Woche
179	Über das Limit?
183	Eintausend
189	Was für ein Poser!
194	Die Vorfreude wächst
195	Keine Wunderheilung in Sicht
198	Triple Deca Ultratriathlon Continuous Finisher
202	Der längste Zieleinlauf der Welt
215	Die Zeit danach
221	Weltrekord Nummer zwei: Der längste Nonstop-Treppenlauf im Team
231	Weltrekord Nummer drei: Die meisten in sieben Tagen mit dem Fahrrad bereisten Länder
231	Tag 1: Fünf Länder auf einen Streich
236	Tag 2: Fahren, bis auch der letzte Akku seinen Dienst versagt
239	Tag 3: Einmal mit dem Rad über die Alpen
242	Tag 4: Worst-Case-Szenario
245	Tag 5: Mit Rückenwind ins Hotel Medo
245	Tag 6: Eine folgenschwere Fehleinschätzung – oder: Wie ich einmal fast verdurstete
251	Tag 7: Was soll jetzt noch schiefgehen?
257	Weltrekord Nummer vier: Der schnellste 100-Meter-Lauf unter Wasser
260	Epilog
262	Danksagung
263	Fotoverzeichnis
264	Anhang
264	Statistik: Das Schwimmen
264	Statistik: Das Radfahren
266	· Statistik: Das Laufen
267	Statistik: Tagesleistungen im Überblick
269	Das Material
270	Richtlinien: Guinness World Records
275	Der Autor