

# INHALT

<i>Vorwort</i> .....	5
<i>11 Tipps für Trailrunner</i> .....	6
<i>Worldwide Trailrunning</i> .....	12
<b>Island – Im Land der Trolle</b> .....	38
<b>Marathon des Sables – Für das ganze Leben</b> .....	50
<b>Mit Hund auf dem Trail – Ganz neue Qualitäten</b> .....	64
<b>Korsika/Corsica Coast Race – Into the wild</b> .....	68
<b>Trailrunning Downhill – Komm mal runter!</b> .....	78
<b>Feierabend-Trail – 24 Stunden</b> .....	82
<b>Transteneriffa – Klimawandel</b> .....	92

<b>Südafrika – Skyrun – run wild and fly high</b> .....	100
<b>Trailrunning in der City – Vorstadtkrokodil</b> .....	110
<b>Mauritius Royal Raid – Reine Glückssache</b> .....	122
<b>Alpen/Gore-Tex Transalpine-Run – Von viel Freude, etwas Leiden und einem fernen Ziel</b> .....	130
<b>Alpen/Chiemgauer 100 – Darf's a bisserl mehr Berg sein?</b> .....	142
<b>Kroatien/Zwei Ansichten – Wie denn jetzt?</b> .....	148
<b>Alpen/Königssee – 50 km Trailrunning, ein ganz normaler Tag im Büro</b> .....	154