

INHALT

Vorwort	5	Südafrika – Skyrun – run wild and fly high	100
11 Tipps für Trailrunner	6	Trailrunning in der City – Vorstadtkrokodil	110
Worldwide Trailrunning	12	Mauritius Royal Raid – Reine Glückssache	122
Island – Im Land der Trolle	38	Alpen/Gore-Tex Transalpine-Run – Von viel Freude, etwas Leiden und einem fernen Ziel	130
Marathon des Sables – Für das ganze Leben	50	Alpen/Chiemgauer 100 – Darf's a bissel mehr Berg sein?	142
Mit Hund auf dem Trail – Ganz neue Qualitäten	64	Kroatien/Zwei Ansichten – Wie denn jetzt?	148
Korsika/Corsica Coast Race – Into the wild	68	Alpen/Königssee – 50 km Trailrunning, ein ganz normaler Tag im Büro	154
Trailrunning Downhill – Komm mal runter!	78		
Feierabend-Trail – 24 Stunden	82		
Transteneriffa – Klimawandel	92		