

Inhalt

Prolog	8
Ein kaputter Schuhschrank	13
Mission Vaseline	27
Die sieben Todsünden der Triathleten	37
Wickelfische und Eichhörnchen	55
Die 23 Kilometer von Zürich	87
Stick to Plan B	117
Eisschwimmen im Ententeich	125
Die beste Tomatensuppe der Welt	139
Der andere See	147
Und warum läufst du hier nachts herum?	161
Der spontane Stresslauf	163
Betreten verboten	167
24 Stunden im Olympiapark	177

Das fliegende Tretboot	193
Laufrausch	239
Eine Pulka namens Candy	255
Die Weinberge des Todes	263
Lieber zu viel als zu wenig	273
Epilog	283
Dank	287