

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