

Inhalt

| | |
|--|-----------|
| Vorwort | 9 |
| Einleitung | 11 |
| Etwas über meine eigene „Laufkarriere“ | 14 |
| Einträge ins „Guinness-Buch der Rekorde“ | 19 |
| Planung und Vorbereitung | 20 |
| Die „Verkehrsrechtliche Anordnung“ | 26 |
| Zusammenfassende Informationen | 28 |
| Was gab es in absehbarer Zeit noch zu tun? | 30 |
| Teilnehmer und Betreuer stellen sich vor | 35 |
| Vorbereitung und empfohlene Ausrüstung | 39 |
| Kurzinformation weiterer Deutschlandläufe | 42 |
| Eintreffen der Mannschaft am Kap Arkona auf Rügen | 44 |
| 1. Etappe: Kap Arkona nach Stralsund – 68,0 km | 47 |
| 2. Etappe: Stralsund nach Stavenhagen – 86,0 km/154,0 km | 54 |
| 3. Etappe: Stavenhagen nach Pritzwalk – 94,2 km/284,2 km | 60 |
| 4. Etappe: Pritzwalk nach Tangermünde – 77,7 km/325,9 km | 68 |
| 5. Etappe: Tangermünde nach Schönebeck – 82,9 km/408,8 km | 74 |
| 6. Etappe: Schönebeck nach Eisleben – 60,0 km/468,8 km | 80 |
| 7. Etappe: Eisleben nach Sömmerda – 72,0 km/540,8 km | 86 |
| 8. Etappe: Sömmerda nach Ilmenau – 76,0 km/616,8 km | 90 |
| 9. Etappe: Ilmenau nach Trappstadt – 62,0 km/678,8 km | 96 |

| | |
|--|-----|
| 10. Etappe: Trappstadt nach Prosselsheim – 94,7 km/773,5 km..... | 100 |
| 11. Etappe: Prosselsheim nach Assamstadt – 85,2 km/858,7 km | 103 |
| 12. Etappe: Assamstadt nach Untereisesheim – 64,2 km/922,9 km | 108 |
| 13. Etappe: Untereisesheim nach Renningen – 72,0 km/994,9 km | 110 |
| 14. Etappe: Renningen nach Horb a. N. – 56,3 km/1051,2 km..... | 114 |
| 15. Etappe: Horb a. N. nach St. Georgen – 57,4 km/1108,6 km | 121 |
| 16. Etappe: St. Georgen nach Feldberg – 55,0 km/1163,6 km..... | 124 |
| 17. Etappe: Feldberg nach Lörrach – 62,0 km/1225,6 km | 126 |
| Der Tag des Abschieds und der Siegerehrung..... | 132 |
| Ergebnisse des DL98..... | 134 |
| Das war der DL98..... | 135 |
| Wie gesund ist der Ausdauersport? | 143 |
| Weitere Fragen..... | 150 |
| Pressearbeit | 153 |
| Presseecho..... | 154 |
| Sprüche rund ums Laufen..... | 159 |
| Schlusswort..... | 160 |
| Noch etwas Persönliches und Bilanzen | 162 |