

Teil I	Das Fundament	9
	Die lange Reihe der Pioniere	10
	»Das Leben ist zum Mitmachen da, nicht zum Zuschauen.«	17
	»Könnt ihr eine Meile laufen?«	30
	»Ich schätze, ich habe sie abgewimmelt.«	45
	»Du wirst das Mädchen noch ruinieren, Arnie!«	59
Teil II	Aufbau	68
	»Du kannst den Boston Marathon laufen!«	69
	»Raus aus meinem Rennen! Zur Hölle mit dir. Und her mit den Startnummern!«	85
	Die Folgen	122
	»Where have you gone, Joe Dimaggio? A nation turns its lonely eyes to you.«	132
	Die Schildkröte und der Hase	142
Teil III	Feinschliff	161
	»Bist du denn schon mal einen Marathon gelaufen?«	162
	Endlich offiziell	177
	»I'm leaving on a jet plane; Don't know when I'll be back again.«	192
	New York City – auf mich selbst gestellt	210
	»Warum sollte jemand Geld zahlen, um unseren Marathon zu sponsern?«	218
	Und das war erst der Anfang	235

	Sehr harte Arbeit. <i>Alles</i> sehr harte Arbeit.	246
	Die magische 3-Stunden-Grenze	270
	Persönliche Bestzeit!	288
Teil IV	Warm-up	307
	Der letzte Tanz	308
	Eine andere Art Wettkampf	322
	Der erste internationale Avon-Marathon	342
	Going global	352
	Ein Gesamtkunstwerk	369
Teil V	Der Lauf	393
	London: Das Geschäft wird besiegelt	394
Teil VI	Der Durchbruch	404
	Los Angeles 1984: Der größte Lauf, den es je gab	405
		421