

INHALT

WIE ES ANFING – DIE STRICHLISTE	6	MÜNSTERLÄNDER NORDBAHNTRASSE	60
OTTO UND WAS TRASSEN SIND	9	KRÖTEN UND NAMEN	63
TRASSENSPLITTER 1	14	AUF YETI-JAGD	64
NACHTRADELN	14	DIE TRASSENSTADT	69
TRASSENSPLITTER 2	19	TRASSENSPLITTER 8	70
ERZBAHN UND BUDE	19	ZUCKERSPIEL	70
ALLEE DES WANDELS	23	DURCH DEN TUNNEL	74
TRASSENSPLITTER 3	30	BEGLEITUNG	77
TRASSENSEHNSUCHT	31	LAUF AM KEMNADER SEE	79
TRASSENSPLITTER 4	34	TRASSENSPLITTER 9	82
STURM	34	ALS FAN ZUR TORTOUR DE RUHR	83
BERGTRAINING	36	DER GEWINN	88
TRASSENSPLITTER 5	38	DIE ÜBERRASCHUNGS- RADTOUR	89
MONDLICHT	39	KLEINER MORGENLAUF	82
DAS TRASSENSCHWEIN	40	TRASSENSPLITTER 10	93
TRASSENSPLITTER 6	43	DER BROMBEERBLICK	93
DAS MÄNNCHEN	43	DIE PERLE HINTER DEM BAHNHOF	97
MARMELADE UND ZUCKERSPIEL	46	DAS FESTIVAL	102
DER LUFTBALLONLAUF	49	TRASSENSPLITTER 11	111
DER TAG DANACH	54	BÄRENSTARK	112
NEUE SCHUHE	55	VON BERGZIEGEN UND PHANTOMEN	118
TRASSENSPLITTER 7	57	BOTTROP IM HERBST	122
DIE ZEITSCHLEIFE	57		

TRASSENSPLITTER 12	126	DAS LEBEN ZWISCHEN 27	
BOCHUM – DUISBURG	127	STRASSENLATERNEN oder	
BÄNDER UND SEHNEN	134	DIE TRASSENCHALLENGE	197
TRASSENSPLITTER 13	136	TRASSENSPLITTER 20	202
DER ERSTE VIGLITHON	136	PARTY TO GO	203
TRASSENSPLITTER 14	139	TRASSENSPLITTER 21	207
MIT DEM RAD ZUR ARBEIT	140	DAS INNERE PANORAMA	208
MEIN LEBEN ALS STREAKRUNNER	147	TRASSENSPLITTER 22	215
FÜNFEINHALB KILOMETER	151	MIT GURKENRAD IM GURKENWALD	215
TRASSENSPLITTER 15	155	48:48 – DER KÜHL- SCHRANKLAUF	218
DIE MAGISCHE DREI	155	ABENTEUER HERBSTWALD	223
KOPPELTRAINING	162	TRASSENSPLITTER 23	227
TRASSENSPLITTER 16	163	DIE DATUMSLÄUFER	228
90 MINUTEN	163	TRASSENSPLITTER 24	236
HANNOVER-MARATHON IN OTTERNDORF	173	DEUTSCHE MEISTERSCHAFTEN IM SECHS-STUNDEN-LAUF	237
TRASSENSPLITTER 17	175	DER MÜSLIRIEGEL- SONNTAG	242
OTTIMAN UND DIE MÜLLABFUHR	176	MOTIVATION	245
MIT DEN HEXEN DURCHS MOOR	182	ZWEI KUCHEN UND ICH	248
LANGDISTANZ SCHLUMPFHAUSEN	186	TRASSENSPLITTER 25	255
TRASSENSPLITTER 18	192	DIE AUTORIN	256
NEW YORK KLIMANEUTRAL	192		
TRASSENSPLITTER 19	196		