

# INHALT

---

|     |                         |
|-----|-------------------------|
| 8   | Der Start               |
| 17  | Die Idee                |
| 20  | Der Survival-Man        |
| 23  | Das Marschgepäck        |
| 27  | Die Vorbereitung        |
| 34  | Die Angst               |
| 40  | Der Samstag             |
| 51  | Der Marathon-Man        |
| 66  | Der Sonntag             |
| 78  | Die Kommunikation       |
| 81  | Der Montag              |
| 87  | Die ersten Schritte     |
| 93  | Der Wolf                |
| 100 | Die Erinnerungen        |
| 105 | Die Nacht               |
| 112 | Die Musikschule         |
| 123 | Der Besucher            |
| 132 | Das Boss-Meeting        |
| 144 | Der Ire in Roth         |
| 158 | Der Regen               |
| 160 | Der Break-even          |
| 165 | Der Familiensport       |
| 169 | Die Fundsachen          |
| 177 | Das Familienunternehmen |
| 183 | Das Exklusiv-Interview  |
| 187 | Das Festmahl            |
| 191 | Der Ausgleichssport     |
| 197 | Das Runner's High       |
| 199 | Die Sportfans           |
| 203 | Der Gipfel              |
| 217 | Die Route               |