

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