

# Inhalt

Warm-up	6
Dienstagmorgens	9
Hamburg-Marathon	12
Buchenwaldlauf in Welver	15
Amsterdam-Marathon	19
1. Ruhr-Marathon von Bochum nach Dortmund	24
Werner Stadtlauf - Eine Wettkampfpremiere	30
Die Ein-Mann-Marathonstaffel von Unna	33
Baldeneysee-Marathon	36
Marathon on ice	39
2. Ruhr-Marathon von Dortmund nach Essen	42
Ein AFL im Mai	47
Triathlon für Anfänger	50
Westfalen-Triathlon in Dortmund	53
Möhnesee-Triathlon - einmal etwas anders gesehen	56
Münster-Marathon	58
Der erste Ultra: 50 km Adlerlanglauf in Bottrop	61
Brooks-Steinfurt-Marathon	66
Im Zeichen der Dotts	70
Feldmark-Triathlon in Sassenberg	78
Marathonroute in Welver	83
Nightlife Run in Hamm	89
2 mal 7 ergibt nicht 15	90
Lauf nach Kyrill	95
Sind sie zu stark, bist du zu schwach!	96
184 km immer im Kreis	101
Vom Rhein an die Pader	107
Cool down	110