

INHALTSVERZEICHNIS

- 03** Vorwort von Steven Munatones
- 04** Inhaltsverzeichnis
- 06** Die Boje und die Tonne
- 10** Meine Karriere – Vor dem Ärmelkanal
- 16** Vorbereitungen – Loch Lomond und Zürich
- 24** Ärmelkanal – Kanalschwimmer!
- 38** Die Ocean's Seven – Die Herausforderung
- 44** Kaiw'i Channel – Liebe zum Pazifik
- 60** Bilder I – Boris Leineweber
- 62** North Channel – Gegen die Kälte
- 76** Trainingsmethodik Körper – Arbeit mit „Ralle“
- 80** Catalina Channel – Pacific Swells
- 94** Bilder II – Paola Roldan
- 96** Tsugaru Strait – Gegen die Strömung
- 108** Trainingsmethodik Geist – Meine Philosophie
- 112** Cook Strait – In der Kreuzsee
- 128** Botschafter für die Deutsche Meeresstiftung
- 134** Straße von Gibraltar – Emotionales Finale
- 152** Die Ocean's Seven – Statistik
- 154** Team und Danksagung
- 158** Autoren
- 160** Impressum / Bildnachweis