Inhaltsverzeichnis

Vorwort....8

Wie ich zum Wandern kam....12

Warum 100 Kilometer....14

Die Horizontale in Jena – Daten und Fakten....15

Vorbereitungen....16

Auf dem Weg zum Startbereich....23

Die 100 Kilometer vom 28.05.10 – 29.05.10....28

Nachbereitungen....73

Meine Schlussfolgerungen aus der Horizontale....74

Danksagungen....76

Über den Autor....79

Links....80

Quellenangaben....81

Bibliografische Informationen
http://d-nb.info/1009396951

digitalisiert durch DEUTSCHE NATIONAL BIBLIOTHEK