

Inhalt

#GoRaceItYourself

Vorwort	1	Day Flight Run	102
Wie du dieses Buch benutzt	2	Von Burg zu Burg	108
Ausrüstung	5	Peak to Peak	114
		Race the Sun	120
VERRÜCKTER FEIERABEND		Gipfel-Jo-Jo	126
Challenges für jede Gelegenheit	8	Tri it yourself	132
60 Minuten	10	Everesting	138
Schlag die Seilbahn	16		
Würfel-Training	22	LANGZEIT-BURNER	
Brücken-Rallye	28	Race it yourself	144
Pendler-Race	34	Zeitreise-Trail	146
Stadt-Triathlon	40	Pässe sammeln	152
Unterirdische Flüsse	46	Source to Sea	158
Grenz-Lauf	52	Von Bogen zu Bogen	164
1 Kilometer vertikal	58	Bikepacking	170
Five to Nine	64	Peakbagging	176
		Extreme Twinning	182
WOCHENEND-ABENTEUER		Von Hütte zu Hütte	188
Zeitaufwendigere Challenges	70	Perimeter-Fahren	194
Monopoly-Marathon	72	Race to Space	200
SwimRun	78	7 in 7	206
nohtaraM reD	84		
Sea to Summit	90	Quellen	212
Schlag die Bergbahn	96	Dank	216