

TOBIAS MEWS

GO!

Lauf- und Bike-Challenges

FOTOS: JAMES CARNEGIE



Inhalt

#GoRaceItYourself

Vorwort	1
Wie du dieses Buch benutzt	2
Ausrüstung	5

VERRÜCKTER FEIERABEND

Challenges für jede Gelegenheit	8
60 Minuten	10
Schlag die Seilbahn	16
Würfel-Training	22
Brücken-Rallye	28
Pendler-Race	34
Stadt-Triathlon	40
Unterirdische Flüsse	46
Grenz-Lauf	52
1 Kilometer vertikal	58
Five to Nine	64

WOCHENEND-ABENTEUER

Zeitaufwendigere Challenges	70
Monopoly-Marathon	72
SwimRun	78
nohtaraM reD	84
Sea to Summit	90
Schlag die Bergbahn	96

Day Flight Run	102
Von Burg zu Burg	108
Peak to Peak	114
Race the Sun	120
Gipfel-Jo-Jo	126
Tri it yourself	132
Everesting	138

LANGZEIT-BURNER

Race it yourself	144
Zeitreise-Trail	146
Pässe sammeln	152
Source to Sea	158
Von Bogen zu Bogen	164
Bikepacking	170
Peakbagging	176
Extreme Twinning	182
Von Hütte zu Hütte	188
Perimeter-Fahren	194
Race to Space	200
7 in 7	206
Quellen	212
Dank	216