

# Inhalt

Vorwort 6

Einführung – Traumläufer und Läuferträume 7

**Name: Achim Heukemes, Beruf: Läufer – Aus dem Innenleben einer Laufmaschine – Ein Interview 15**

**Never give up! – Laufen extrem 29**

Die Geburt des Läufers – Ein Silvesterlauf in Stoffschuhen 29

Europadurchquerung – Vom Nordkap nach Sizilien in 55 Tagen 33

Deutschland nonstop – 4 Marathons pro Tag 49

Der 1000-Meilen-Mann von Hamburg – 11 1/2 Tage im Kreis 59

Das Badwater Race – Ein Höllentrip im Death Valley: 217 km, 55 Grad und 4300 Höhenmeter 67

**Ich laufe, also bin ich – Versuch einer Annäherung in 11 Schritten 77**

Der Träumer – Die Kunst über das Wasser zu laufen 87

Der Trucker – Ein Leben on the road 95

Der Einzelkämpfer – Nur sich selbst verantwortlich 105

Der Eroberer – Anschauen, anpassen, lernen, etwas mitnehmen 113

Der Aussteiger – «Es gibt Chancen im Leben, die kriegt man nur einmal.» 121

Der Professionelle – Pflicht und Neigung 129

Der Gladiator – Wetten, dass ... 137

Der Künstler – Laufen im Zeitalter seiner medialen Reproduzierbarkeit 147

Der Masochist – Den Schmerz als einen Freund ansehen 155

Der Grenzgänger – Von einem, der auszog, das Fürchten zu lernen 165

Der Weise – Körper, Geist und Wille vereinen 175

Sind Sie ein Extremläufer? – 33 überraschende Fragen 183

**Anhang 186**

Lebenslauf 186

Laufstatistiken 187

Lesetipps 191