

WESTERN STATES ENDURANCE RUN 8

VORWORT von Janosch Kowalczyk 10

AUFTAKT

Das Kühlbox-Gespräch 12

EINLEITUNG

Vorstellung meiner Bucket-Liste 14

Vorstellung des Speißers und des Punks 16

Vorstellung dieses Buches 18

TEIL 1 RUF DES WESTERN STATES 20

1 Einhundert ... Kilometer 22

**2 Ein Ticket ... zum *Western States*,
einfache Fahrt, bitte 24**

**3 Zwischen Zweifel und Ent-
scheidungen 26**

4 Sagt »Hi!« zu meinem Coach 30

5 Nach des Coaches Pfeife 33

6 Auf die Ziele, fertig, los! 36

7 Beharrlichkeit und Hingabe 38

8 Visualisiertes Scheitern 44

9 Genieße den Prozess 46

**10 Runcation, die beste Art Urlaub
zu machen 48**

11 Die Seuche, erster Akt 52

12 Runcation Comeback 54

**13 Ich bin die Crew. Du bist die Crew.
Wir sind die Crew! 61**

14 Eureka! Auf nach Kalifornien 63

15 Die Seuche, zweiter Akt 65

16 Wettkampfmodus gesucht 67

**17 *Western States*-Abenteuer-
atmosphäre 69**

18 Letzte Worte und erste Schritte 72

TEIL 2

IN DAS UNBEKANNTE 74

19 Aufbruch auf vertrautem Boden	76
20 High Country und dünne Luft	79
21 Aid Station Engel	82
22 Red Star Ridge-Aufwärmprogramm	85
23 Die hohe Kunst des positiven Selbstgesprächs	87
24 Kampf gegen die Hitze bei Duncan Canyon	89
25 Nahrungsmittel genau ins Schwarze	91
26 Robinson Flat Kirmes und Crew-Liebe	93
27 Letzte Hoffnung bei Last Chance	97
28 Verhandlungen mit der Deadwood-Hitze	99
29 Der Daumen des Teufels	101
30 Durch die Hölle des Eldorado Canyons	104
31 Nur noch Schritte zählen	106
32 Bevormundende Fürsorge bei Michigan Bluff	108
33 Der Job eines Pacers	111
34 Volcano Canyon Zombie-Walk	113
35 Lasst mich zurück in Foresthill	115
36 Die erlösende Begegnung	118

TEIL 3

AUFERSTEHUNG 120

37 Das Wunder von Cal Street	122
38 Fünfzehn Walzen, ein Aufzugs- schacht und ein Sechs-Minuten- Hügel	124
39 Doppelte Portion Cola	126
40 Die Crew im Paralleluniversum	128
41 Rucky Chucky Geisterstunde	131
42 Mir selbst und anderen vergeben	135
43 Ein grünes Tor und ein Katzen- sprung ins Ziel	136
44 Morgendämmerung auf den Auburn Lake Trails	140
45 Besten Dank auch, Scott	142
46 Pointed Rocks-Familientreffen	144
47 Eine Brücke ohne Hände	148
48 Der Kreis schließt sich	152
49 Angekommen sein	158

TEIL 4

NACHWIRKUNGEN 160

50 Die goldene Stunde eines goldenen Rennens	162
51 Den Gürtel engerschnallen	164
52 Heilung und kommende Abenteuer	166
53 Vom Zettelchaos zum Buchprojekt	168
54 Man spricht Deutsch	172
55 Wertschätzung	173
Schlussgedanken Mit dem Herzen laufen	177
Epilog	179
Über den Autor	180
Über den <i>Western States Endurance Run</i>	182
Danke sagen	184
Glossar	186
Quellenangaben	187