

WESTERN STATES ENDURANCE RUN	8	
VORWORT von Janosch Kowalczyk	10	
AUFTAKT		
Das Kühlbox-Gespräch	12	
EINLEITUNG		
Vorstellung meiner Bucket-Liste	14	
Vorstellung des Spießers und des Punks	16	
Vorstellung dieses Buches	18	
TEIL 1		
RUF DES WESTERN STATES 20		
1 Einhundert ... Kilometer	22	
2 Ein Ticket ... zum <i>Western States</i> , 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 UNBEKANNT	
	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		TEIL 4	
AUFERSTEHUNG		NACHWIRKUNGEN	
	120		160
37 Das Wunder von Cal Street	122	50 Die goldene Stunde eines goldenen Rennens	162
38 Fünfzehn Walzen, ein Aufzugs-schacht und ein Sechs-Minuten-Hügel	124	51 Den Gürtel engerschnallen	164
39 Doppelte Portion Cola	126	52 Heilung und kommende Abenteuer	166
40 Die Crew im Paralleluniversum	128	53 Vom Zettelchaos zum Buchprojekt	168
41 Rucky Chucky Geisterstunde	131	54 Man spricht Deutsch	172
42 Mir selbst und anderen vergeben	135	55 Wertschätzung	173
43 Ein grünes Tor und ein Katzen-sprung ins Ziel	136	Schlussgedanken	
		Mit dem Herzen laufen	177
44 Morgendämmerung auf den Auburn Lake Trails	140	Epilog	179
45 Besten Dank auch, Scott	142	Über den Autor	180
46 Pointed Rocks-Familientreffen	144	Über den <i>Western States Endurance Run</i>	182
47 Eine Brücke ohne Hände	148	Danke sagen	184
48 Der Kreis schließt sich	152	Glossar	186
49 Angekommen sein	158	Quellenangaben	187