

INHALT

| | |
|---|------------|
| Vorwort | 7 |
| Geboren, um zu laufen | 9 |
| Das Grundsaterlebnis | 11 |
| Laufen als Urform der menschlichen Bewegung | 15 |
| Ein Traum wird Wirklichkeit | 23 |
| Station 1/7: „The Hidden Treasure“, Albanien, Europa | 29 |
| Training fürs Leben | 37 |
| Der Weg zurück zu Lebensfreude | 39 |
| Aufbau nach niederschmetternder Diagnose | 47 |
| Training als Lebensaufgabe | 54 |
| Ultralauf – mehr als nur Sport | 60 |
| Station 2/7: „Atacama Crossing“, Chile, Südamerika | 69 |
| Kopfkino | 78 |
| Mentale Voraussetzung für Höchstleistung | 80 |
| Entspannung als Basis für ein gesundes Sportlerleben | 89 |
| Grenzerfahrungen im Ultralauf | 98 |
| Station 3/7: „Everest Trail Race“, Nepal, Asien | 107 |
| Der Läufer als Allesfresser | 116 |
| Gesunde Ernährung als Basis für Leistungsfähigkeit | 119 |
| Keep it simple – modernes Essen wird überbewertet | 161 |
| Ultraläufer sind die besseren Esser | 169 |
| Station 4/7: „The Last Desert“, Antarktis | 181 |
| Sport und Reisen | 189 |
| Wenn dich die Reiselust einmal gepackt hat | 192 |
| Reisen bildet | 201 |
| Außergewöhnliche Begegnungen | 209 |

| | |
|--|------------|
| Station 5/7: „The Coastal Challenge“, Costa Rica, Nordamerika | 217 |
| Glückliches Läuferleben | 226 |
| Glück als erstrebenswerter Zustand..... | 229 |
| Was wir von fremden Kulturen lernen können | 237 |
| Lächelnd laufen - amüsante Laufgeschichten aus aller Welt..... | 244 |
| Station 6/7: „Alps2Ocean“ Neuseeland, Ozeanien | 253 |
| Das Hilfsprojekt | 259 |
| Vorbereitung und Sponsorensuche..... | 261 |
| Fröhliche Gesichter bei der Eröffnung | 269 |
| Station 7/7: „Marathon des Sables“, Marokko, Afrika..... | 273 |
| Dank..... | 281 |
| Anhang | 284 |
| Literaturverzeichnis..... | 284 |
| Bildnachweis..... | 287 |