

INHALT

Vorwort	7
Geboren, um zu laufen	9
Das Grundsatzzerlebnis	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