

## Widmung

Dieses Buch widme ich meinen Eltern – für die Zeit, die wir zusammen verbrachten, für unsere gemeinsamen Erinnerungen und die Freude, die wir teilten. Es war eine fantastische Reise. Auf immer zusammen.

## Inhalt

|     |                                   |     |
|-----|-----------------------------------|-----|
| 1:  | Die Ausdauer schläft nie          | 6   |
| 2:  | Zunehmende Schmerzen              | 22  |
| 3:  | Warum wir laufen                  | 33  |
| 4:  | Folge dem Pfad                    | 45  |
| 5:  | Ich kann und will nicht aufhören! | 56  |
| 6:  | Nachwirkungen                     | 68  |
| 7:  | Der Seidenstraßen-Ultra           | 75  |
| 8:  | Der lange Lauf                    | 93  |
| 9:  | Vom Kampf gegen Windmühlen        | 101 |
| 10: | Freundschaft und Vaterschaft      | 106 |
| 11: | Verloren in einem weißen Haus     | 113 |
| 12: | Ich habe es getan!                | 123 |
| 13: | Vom Laufen und Wettlaufen         | 130 |
| 14: | Wunden können heilen              | 137 |
| 15: | Zurück an den Start               | 144 |
| 16: | Die Party kann losgehen           | 156 |
| 17: | Die Schrauben lockern sich        | 168 |
| 18: | Der Narr und der Superstar        | 177 |
| 19: | Die Kernschmelze                  | 184 |
| 20: | Blackout                          | 190 |
| 21: | Reiß dich zusammen!               | 198 |
| 22: | Prophetische Worte                | 207 |
| 23: | Das Licht                         | 215 |
|     | Schluss: Die Neue Weltunordnung   | 224 |
|     | Dank                              | 229 |