

Inhalt

Prolog	10
Welcome to the Mörderdüne	12
Flug in die Hölle	18
Im Krankenhaus	24
Die Flucht	36
In guten Händen	41
Die »vierte Wüste«	46
Mein Flow-Labor: das »Atacama Crossing«	56
»La Ultra – The High«	77
»Zu dumm fürs Gymnasium ...« – von Wegen und Umwegen	83
250 Kilometer für die Liebe	94

Laufen und Filmen am Fuße des Everest	102
»Desert Ultra« in Namibia	120
»In the Zone« – an der Grenze der menschlichen Leistungsfähigkeit	129
»Ice Ultra«: Whiteout am Polarkreis	133
»Jungle Ultra« in Peru – 230 Kilometer durch die grüne Hölle	145
»Kalahari Augrabies Extreme Marathon«	148
Gut im Rennen und trotzdem am Ende?	152
Run, Kerala, run!	154
Der »Hillymanjaro«: mein Dortmunder Freiluftlabor	156
Gipfelglück und Gipfelpech beim »Red Fox Elbrus Race«	162
Das wahre Fidschi, ein Zyklon und ein Knaller-Rennen	170
»TrailDorado« – we like to move it	179
Das größte Geschenk	190
Halbzeit beim »4 Deserts Grand Slam«	200
»Atacama Crossing«	208
Mein Lauf am Ende der Welt	234
Reha »Ufer-Style«	249
Epilog	264
Danksagung	268
Literatur	270
Impressum und Bildnachweis	272

