

Dean Karnazes

Ultramarathon Man

Aus dem Leben eines 24-Stunden-Läufers

Aus dem Amerikanischen von Edward Krause

riva

»Da fallen einem die Augen aus dem Kopf.«

– THE ASSOCIATED PRESS

»Lauf, Karnazes, lauf!«

– FHM

»Ultra-inspirierend.«

– ODYSSEY (GRIECHENLAND)

»Dean ist wie ein Comic-Superheld, der tagsüber – unerkannt – den vollkommen unauffälligen Familienvater spielt.«

– THE LONDON DAILY TELEGRAPH

»Wie ein Forrest Gump aus dem wirklichen Leben ... hat Karnazes seinen Körper an Grenzen getrieben, die jenseits des bloßen Masochismus liegen. Das ist unmenschlich.«

– NEWSDAY

»Übermenschlich.«

– THE BOSTON GLOBE

»Superstar.«

– THE OREGONIAN

»Superman.«

– GAZZETTA DELLO SPORT WEEK (ITALIEN)

»Eine Legende des Ultralangstreckenlaufs.«

– MEN'S JOURNAL

»Das ultimative Musterbeispiel des Langstreckenlaufs.«

– RUNNER'S WORLD

»Einer der schärfsten Männer im Sport.«

– SPORTS ILLUSTRATED WOMEN

»Der unbestrittene König der Ultras: Er hat den Rahmen seiner Möglichkeiten nicht nur ausgeschöpft, sondern glatt in Stücke gerissen.«

– THE PHILADELPHIA INQUIRER

»Ein ‚kurzer‘ Lauf mit Dean kann weit von zu Hause enden.«

– THE WASHINGTON POST

Inhalt

Teil 1

<i>Kapitel 1</i>	Der weite Weg nach Santa Cruz	17
<i>Kapitel 2</i>	Entdeckung einer Leidenschaft	29
<i>Kapitel 3</i>	Du musst mit ganzem Herzen laufen	39
<i>Kapitel 4</i>	Entscheidung für ein neues Leben	55
<i>Kapitel 5</i>	Ein neuer Dienstwagen wird eingeweiht	79
<i>Kapitel 6</i>	Abschied von der Normalität	97
<i>Kapitel 7</i>	Über die Berge und durch die Wälder	103
<i>Kapitel 8</i>	Sieg über die Schmerzen	117
<i>Kapitel 9</i>	Durch die Dunkelheit	137
<i>Kapitel 10</i>	Wiedergeburt eines Langstreckenläufers	157

Teil 2

<i>Kapitel 11</i>	Badwater – im Tal des Todes	175
<i>Kapitel 12</i>	Steifgefroren – der erste Südpol-Marathon	189
<i>Kapitel 13</i>	Die Welt des Ultra-Langstreckenlaufs	221
<i>Kapitel 14</i>	»The Relay«: Ein Mann läuft einen Staffellauf	231
<i>Kapitel 15</i>	Durch die Schallmauer	243
<i>Kapitel 16</i>	Das Dean-Team	259
<i>Kapitel 17</i>	Lauf um die Zukunft	279
<i>Kapitel 18</i>	Das Geschenk des Lebens	289
<i>Epilog</i>		295
<i>Anhang</i>		313
	<i>(Nährwerttabelle aus dem Staffellauf)</i>	