

# Inhalt

Anstelle eines Vorworts .....	7
Desert Ultra Namibia und Placebo .....	9
Marathon des Sables .....	35
Veränderungen durch die Wüste .....	43
Libyan-Challenge – zweihundert Kilometer nonstop .....	53
Mein Vater, der Pfarrer – liebevoll, gewalttätig, Alkoholiker .....	66
Sahara Race – »How many minutes ahead is Matt?« .....	75
Running Wild im Nachtleben .....	82
Freunde der Wüste – Gobi March .....	87
Sonderturnen .....	95
Jordan Race .....	101

Die Kühlschrantür und die Freiheit .....	110
Ultra Africa Race – Kamerun.....	117
Regenwald – Ultra Costa Rica .....	131
Was habe ich mir gedacht?.....	140
Indien – Run the Rann .....	145
Krise, Motivation und alles auf Anfang.....	150
Die Sache mit dem Rock 'n' Roll – Ed Sheeran .....	154
Verletzung .....	164
Ocean Floor Race – 260 Kilometer nonstop durch die Sahara .....	171
Der Fallschirm, der Geist und die konzentrierte Geduld.....	179
Ideen zu einem Trainingskonzept.....	181
Mein Equipment.....	187