

# Inhalt

---

Vorwort	9
Anlauf	11
Vegas	15
Materialschlacht	20
Testlauf im Death Valley	29
Running On The Sun	48
Briefing	52
Die Nacht vor dem Start	73
Showtime	79
Die ersten Kilometer bis Furnace Creek	88
Ohne Crew bist du nichts	94
Baumwolle ist besser	109
Intravenös	114
Furnace Creek	118
Immer geradeaus	121
Bewerbung	132
Kotzerei	146
Helsinki	150
Kontrolliertes Wegtreten	156
Stove Pipe Wells	161
Townes Pass	171
Butter bei die Fische	178

Panamint Valley und eine Prise UTMB	182
Panamint Springs	185
Vorbereitungsläufe	189
100 Kilometer Bambinilauf	194
MIAU, Rennsteig und der ganze Rest	200
Father Crowley Point	202
Darwin	210
Lob der Lässigkeit	215
Keeler	230
Lone Pine	241
Whitney Portal	249
Finish	261
After Show	263
Mehr als nur ein Ergebnis	276
Anhang	279
Sind wir laufsüchtig?	280
Zahlen und fröhlich bleiben - alle Fakten zum Rennen	291
Zeitlicher Ablauf beim Badwater Ultramarathon	293
Gefahren der Hitze	296
Tabellen: Ausrüstung & Nahrung	298
Die Autoren	303