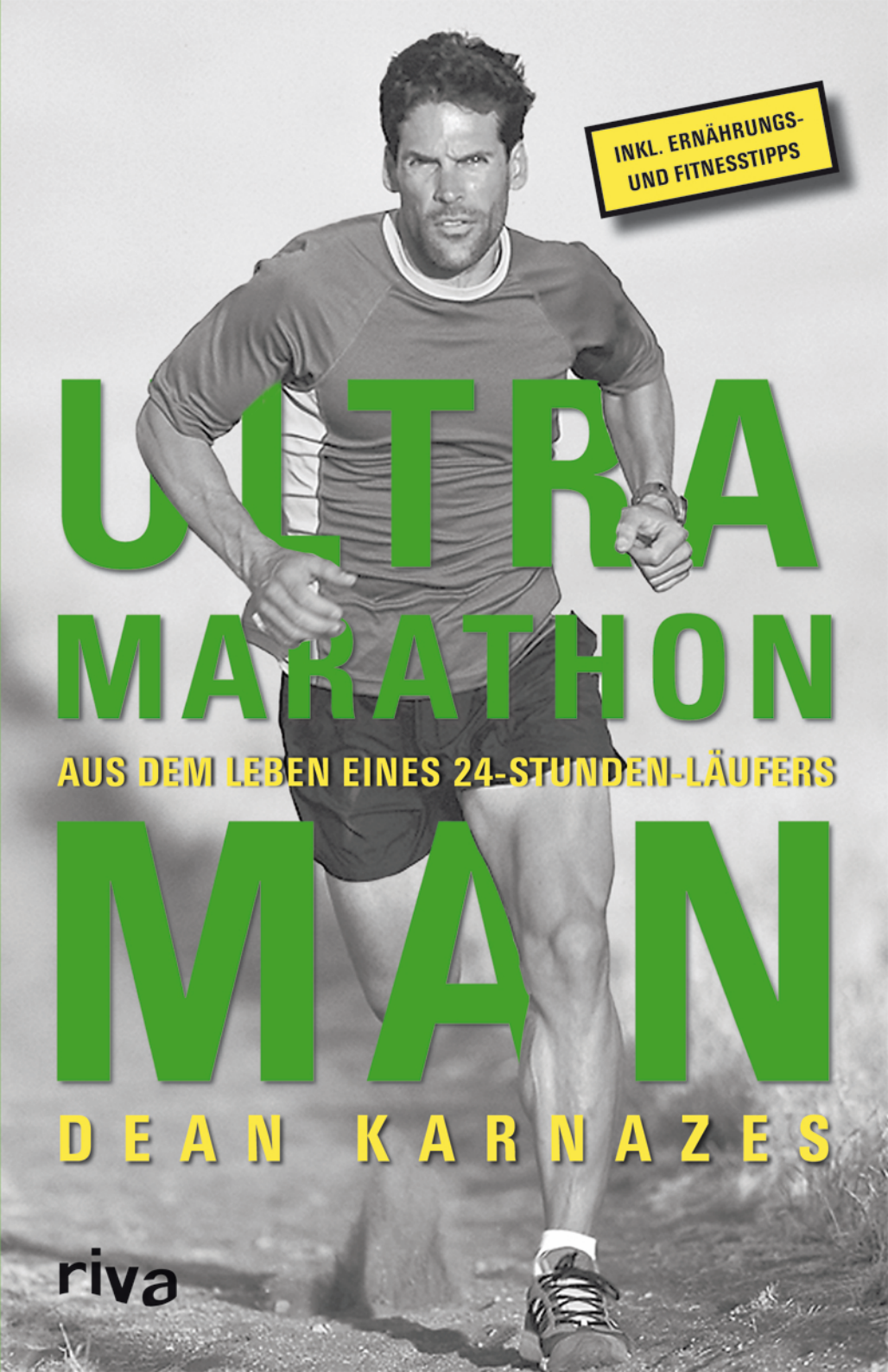




INKL. ERNÄHRUNGS-
UND FITNESSTIPPS

ULTRA MARATHON

AUS DEM LEBEN EINES 24-STUNDEN-LÄUFERS

MAN

DEAN KARNAZES

riva

Dean Karnazes

Ultramarathon Man

Aus dem Leben eines 24-Stunden-Läufers

ULTRA

MARATHON

AUS DEM LEBEN EINES 24-STUNDEN-LÄUFERS

MAN

DEAN KARNAZES

Aus dem Amerikanischen von Edward Krause

riva

»Eine Inspiration – für Stubenhocker und Wochenend-Krieger gleichermaßen.«

– KIRKUS REVIEWS

»Deans Masochismus ist ein echter Lesegenuss.«

– PUBLISHERS WEEKLY

»Er lässt das Unmögliche machbar erscheinen.«

– GQ

»Der Iron-Man Dean Karnazes ist kein gewöhnlicher Sterblicher.«

– TIME

»Karnazes Einstellung hat etwas von Nietzsche ... was einen nicht umbringt, härtet ab.«

– LOS ANGELES TIMES

»Faszinierend.«

– SPORTS ILLUSTRATED

»Jede Menge euphorische Höhepunkte.«

– THE NEW YORK TIMES

»Da fällt einem die Kinnlade herunter.«

– Sam Fussell, Verfasser von MUSCLE

»Ein aufregendes Buch.«

– PEOPLE

»Der Unermüdliche.«

– ESQUIRE

»Leidenschaftlich.«

– SAN FRANCISCO CHRONICLE

»Karnazes revolutioniert den Ultralangstreckenlauf und inspiriert viele Wochendend-Krieger, ihre Maßstäbe höher zu setzen.«

– OUTSIDE

»Hut ab!«

– 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 menschlichen liegen.«

– NEWSDAY

»Übermenschlich.«

– THE BOSTON GLOBE

»Superstar.«

– THE OREGONIAN

»Superman.«

– GAZZETTA DELLO SPORT WEEK (ITALIEN)

»Der legendäre Ultralangstrecken-Läufer.«

– MEN'S JOURNAL

»Die ultimative Legende 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 einfach gesprengt.«

– THE PHILADELPHIA INQUIRER

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

– THE WASHINGTON POST

Bibliografische Information der Deutschen Bibliothek:
Die Deutsche Bibliothek verzeichnet diese Publikation in der
Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten
sind im Internet über <http://dnb.ddb.de> abrufbar.

Das Originalbuch erschien unter dem Titel: »Ultra Marathon Man.
Confessions of an all-night runner.«

Original edition copyright © 2005, 2006 by Dean Karnazes. No part of this book may be reproduced, scanned, or distributed in any printed or electronic form without permission. Please do not participate in or encourage piracy of copyrighted materials in violation of the author's rights. Purchase only authorized editions. Published simultaneously in Canada. All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form. This edition published by arrangement with Jeremy P. Tarcher a member of Penguin Group (USA) Inc.

3., unveränderte Auflage 2009
Copyright der deutschen Ausgabe:

© 2007 riva Verlag, München

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlages unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

ISBN Print 978-3-936994-38-4

ISBN E-Book (PDF) 978-3-86413-256-8

Covergestaltung: Judith Wittmann
Gesamtbearbeitung: Stephanie Villiger
Lektorat: Nicole Luzar
Druck: Druckerei Joh. Walch, Augsburg

Für Fragen und Anregungen:
Karnazes@rivaverlag.de

Fordern Sie unser Verlagsprogramm an:
vp@rivaverlag.de

riva Verlag

riva ist ein Imprint der FinanzBuch Verlag GmbH
Nymphenburger Str. 86
80636 München
Tel. 089 651285-0
Fax 089 652096
info@rivaverlag.de

www.rivaverlag.de

riva

Dieses Buch ist meiner Schwester Pary gewidmet: Sie hat mir stets die Kraft gegeben, der Neigung meines Herzens zu folgen.

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 für den Staffellauf »The Relay«)</i>		
<i>Danksagung</i>		315

Teil 1

Kapitel 1

Der weite Weg nach Santa Cruz

Schlaf ist etwas für schwache Nerven.

– Christopher Gaylord,

Insider-Legende des Ultralangstreckenlaufs

Napa Valley, Kalifornien

Freitag Abend, 29. September 2000

Es war schon kurz vor Mitternacht, als ich mich die Serpentina einer verlassenen Straße hinaufarbeitete, mit nichts weiter am Leib als einem Paar Shorts und einem ärmellosen Hemd; in einer Tasche meines Rucksacks steckte ein Mobiltelefon. Es waren bereits einige Stunden vergangen, seit ich die Menschheit hinter mir gelassen hatte, und die Nachtluft war still und warm. Die Weinstöcke, die den Weg säumten, leuchteten im Vollmondlicht; ich hörte ihr leises Rascheln im Wind. Ich hatte aber keinen rechten Sinn für die Aussicht: Ich musste ständig ans Essen denken – ich war schon völlig ausgehungert. Abends hatte ich noch eine Schüssel Makaroni mit Käse gegessen, eine große Tüte voll Brezeln, zwei Bana-

nen, einen PowerBar-Riegel und einen Schokosahnewindbeutel. Aber das war bereits mehr als drei Stunden her. In besonderen Fällen – und dies *war* ein besonderer Fall – brauchte ich Nachschub. Und zwar *sofort*.

Mein Körperfettanteil beträgt weniger als fünf Prozent, deshalb habe ich kaum eine Reserve, von der ich zehren kann. Meine Diät ist eigentlich sehr streng: viel Protein, hochwertige Fette, kein Raffinade-Zucker, nur bestimmte Arten von Kohlenhydraten (nämlich solche, die nur langsam abgebaut werden). Aber heute Nacht musste ich skrupellos sein: Ohne eine massive Kalorienbombe – Burger, Pommes, Speiseeis, Pasteten und Kuchen – würde mein Stoffwechsel bald eine scharfe Vollbremsung hinlegen, und ich würde nicht in der Lage sein, meine Mission zu vollenden.

Jetzt, in diesem Augenblick, schrie er nach einer großen, fettigen Pizza.

Das Problem war, dass ich in den letzten paar Stunden keinen Zugang zu Nahrungsmitteln gehabt hatte. Ich lief in Richtung Westen durch die entlegene Umgebung von Sonoma, weit ab von jeglichem Verkehr – und kein Nachschub war in Sicht. Das Signal auf meinem Mobiltelefon verblasste zusehends, je weiter ich mich von der Zivilisation entfernte, und mein Kontakt zur Außenwelt drohte abzubrechen. Es war kurz vor Mitternacht – und ich war vollkommen am Ende.

Die Nachtluft war trocken und klar, und trotz meines Hungers genoss ich die Stille meiner Umgebung. Es war ein seltener Moment der Besinnung in meinem sonst so hektischen Leben. Zeitweise war ich wie gebannt von dem Mondlicht, das die Berghänge beleuchtete.

Aber manchmal konnte ich an nichts anderes denken als an den nächsten 7-Eleven-Supermarkt: Der ist rund um die Uhr geöffnet.

Als ich heute Nachmittag aus dem Büro kam, hatten meine Arbeitskollegen mir noch zum Abschied auf die Schulter geklopft und mich mit aufmunternden Rufen angefeuert: Die meisten von ihnen haben bereits von meinem *anderen* Leben gehört. Gerade war ich noch ganz aufs Geschäft eingestellt: In meinen sauber gebügelten Freizeitklamotten, die wir freitags in der Firma tragen, hatte ich Umsatzprognosen und Firmenstrategien besprochen. Im nächsten Augenblick schoss ich aus der Tür wie ein aufgedrehter Teenager in Wochenend-Party-Laune. Ich hatte gelernt, in einer Spanne von wenigen Schritten aus dem Arbeits-Modus in den Freizeit-Modus umzuschalten. Ich hatte zwar auch meinen Beruf sehr gern – aber das, was ich jetzt vorhatte, tat ich aus echter *Leidenschaft*.

Um fünf Uhr abends drückte ich einen Knopf an meiner Stoppuhr – und die Zeit lief, sozusagen. Ich startete im idyllischen kleinen Städtchen Calistoga, das an den nordwestlichen Ausläufern des Napa Valley liegt. Der Nachmittag war warm und der Himmel wolkenlos, und die Stadtbewohner gingen gleichmütig ihren Geschäften nach. Ein Mann tippte an seinen Hut und grüßte, als ich vorbeikam, und eine Dame, die mit einem roten Besen den Gehsteig fegte, blieb stehen und lächelte. Sie waren eigentlich ganz freundlich – aber ihre eigentümlichen Blicke taxierten mich: *Wir wissen, dass er nicht hier ist, um Ärger zu machen – aber was genau tut er eigentlich?*

In unserem VW-Wohnmobil (alias »Mutterschiff«) begleitete mich meine Familie: meine Eltern, meine Frau Julie und unsere beiden Kinder, Alexandria und Nicholas. Das Mutterschiff sollte in den nächsten drei Tagen unsere Schaltzentrale sein – wenn auch sein Zustand ganz und gar nicht diesen Eindruck erwecken konnte. Das Mutterschiff ähnelte eher einem belebten Vergnügungspark: Überall lagen verstreute Landkarten, Spielsachen, Reisezeitschriften, Ferngläser und Einmachgläser mit eingefangenen Insekten herum. Zwischen den Sitzen lagen mit Meeressand bestreute Stücke von Fig-Newtons-Gebäck und alte, vertrocknete Gold-

fisch-Cracker. Das war die absolute Anti-Feng-Shui-Umgebung – und so liebten wir es.

Makkaroni mit Käse aus einer Frischhalte-Box kann man auf dem kleinen Kocher des Mutterschiffs leicht zubereiten, und deshalb war das heute Abend unser Essen gewesen. Wegen meines Doppeltebens aßen wir nicht sehr oft im Kreis der Familie zusammen; desto mehr hatte ich dieses Essen genossen – vertrockneter Käse hin oder her.

Beim gemeinsamen Abendessen waren wir eine glückliche Familie wie jede andere gewesen, nur dass wir auf der Leitplanke am Rand eines Highways gegessen hatten. Die Kinder schienen das nicht merkwürdig zu finden (sie kannten ohnehin nichts anderes), und meine Eltern hatten sich ebenfalls daran gewöhnt, Wein aus Pappbechern zu nippen und auf einer schmalen Planke zu balancieren, während die Autos an uns vorbeiflitzten. Es war heute Abend nicht allzu viel Verkehr gewesen, und so hatten wir uns beim Abendessen angenehm unterhalten können.

Ich vertilgte noch zwei Nachschläge, und dann aß ich auch noch den Rest von dem Essen meiner Frau. Es folgte der Nachtsch: Zwei Bananen, ein PowerBar-Riegel und ein Schokosahnewindbeutel.

»Ich hasse es, gleich nach dem Essen abzuhausen«, sagte ich und nahm mir nicht einmal die Zeit, mich zu setzen. »Aber ich muss jetzt los.«

»Daddy, wirst du wieder die ganze Nacht weg sein?«, fragte meine Tochter Alexandria. Ihre großen braunen Augen strahlten vor lebhafter Neugier – als ob sie versuchte, zu verstehen, weshalb Daddy diese merkwürdige Sehnsucht hatte, die nicht viele andere Daddys teilten.

»Ja, Schatz, das werde ich. Aber morgen früh werden wir gemeinsam frühstücken.«

Obwohl diese Unterhaltung erst ein paar Stunden her war, schien bereits eine Ewigkeit vergangen zu sein. Kurz vor Mitternacht würden sie alle im Mutterschiff glücklich schlafen, während ich meinen Weg durch Sonoma nahm und weiter in Richtung Westen auf die Stadt Petaluma zusteuerte.

Mit ihren bescheidenen Läden und Bowling-Bahnen ist Petaluma nicht gerade eine brodelnde Metropole. Aber dafür hat sie eine Round Table Pizza-Filiale, und das ist mit Abstand eine der besten Restaurantketten dieses Planeten.

Andere Pizza-Ketten sind eben nicht so flexibel wie Round Table. Die meisten von ihnen haben komplizierte Lieferbedingungen und Grundsätze – pingelige kleine Regeln wie die, dass man eine Straßenadresse angeben muss, um eine Pizza-Lieferung zu erhalten. Man stelle sich vor: Man muss denen tatsächlich einen festen Standort als Lieferadresse nennen! Round Table hingegen liefert eine Pizza im Grunde überallhin.

Im Lauf der Jahre habe ich Round Table einiges zugemutet – und sie haben beständig alle anderen Pizza-Ketten überboten. Ich war von ihrer Tüchtigkeit bei der Pizza-Lieferung so überzeugt, dass ich einmal sogar eine Pizza zu mir nach Hause kommen ließ.

Als ich den Gipfel erklomm und mein Mobiltelefon wieder eine Verbindung hatte, wählte ich. Das Signal war schwach.

»Round Table«, antwortete eine junge Stimme. Im Hintergrund schmetterte laute Rockmusik.

»Ich muss eine Pizza bestellen.«

»Wie bitte? Sie brauchen eine Pizza?«

Weshalb sollte man sonst die Round Table Bestell-Hotline anrufen?

»JA, ICH MUSS EINE PIZZA BESTELLEN! ICH BRAUCHE PIZZA!«

»OK, Kumpel, kein Grund zum Schreien.«

»Entschuldigung.«

»Kein Problem. Ich weiß, wie gereizt die Leute werden können, wenn es um ihre Pizza geht.«

»Ich bin nicht gereizt, ich bin bloß hungrig«, sagte ich in einem sehr gereizten Ton.

»Wie dem auch sei, Kumpel. Verlassen Sie sich drauf: Wir werden Ihnen den leckersten Teig liefern, den Sie sich vorstellen können. Ich bin der Manager. Also, was darf's sein?«

»Ich nehme die Hawaii-Art, mit extra Käse. Extra Oliven. Extra Schinken. Ach ja ... und noch extra Ananas.«

»Extra von allem? Ich werde alles draufhauen. Welche Größe brauchen Sie?«

Das war eine schwierige Frage. Ich hatte keine Möglichkeit, irgendwelche ungegessenen Portionen bei mir zu tragen – aber wenn ich eine zu kleine Größe bestellte, würde ich wegen Treibstoffknappheit niemals vor Sonnenaufgang Marin erreichen.

»Für wie viele Personen reicht eine große?«

»Fünf, mit den ganzen Extras. Wie viele sind Sie in Ihrer Gruppe?«

»Nur ich. Ich nehme die große.«

»Um Himmels Willen, Mann! Sie müssen einen abartigen Hunger haben!«

Wenn du wüsstest, dachte ich. »Haben Sie auch ein Dessert?«

»Käsekuchen mit Kirschgeschmack. Das haut einen um – ich habe

heute Abend selbst schon etwas davon probiert.«

»Alles klar, ich nehme einen.«

»Ein Stück?«

»Nein, ich will das ganze verdammte Ding.«

»Mann, das ist ja Wahnsinn.«

»Wie lange kann das dauern?«

»Zwanzig bis dreißig Minuten. Haben Sie es irgendwie eilig?«

»Nein, es eilt eigentlich nicht. Ich werde noch eine Weile hier draußen sein. Ich muss nur wissen, wie lange es dauern wird, damit ich Ihnen sagen kann, wo Sie mich treffen können.«

»OK, ich schätze ... sagen wir, fünfundzwanzig Minuten.«

»Dann treffen Sie mich an der Ecke Highway 116 und Arnold Drive.«

»Was, direkt an der Ecke?«, fragte er. »Das ist eine ganz schön einsame Stelle am Highway. Welche Farbe hat Ihr Auto?«

»Ich sitze nicht in einem Auto«, sagte ich. »Aber ich bin leicht zu erkennen. Ich bin der einzige hier draußen, der rennt.«

»Sie rennen?« Es folgte eine kurze Stille. »Werden Sie denn verfolgt?«

»Nein«, lachte ich.

»Aber es ist schon Mitternacht!«, sagte er.

»Ja, es ist spät. Und eben deshalb brauche ich Pizza. Ich bin am Verhungern.«

»Ich verstehe.« (Lange Pause.) »Das ergibt absolut Sinn. Gibt es noch irgendetwas, was ich Ihnen bringen kann?«

»Gibt es ein Starbucks-Café in der Stadt?«

»Ja, aber ich bin sicher, dass die schon geschlossen haben. Aber ich habe meinen eigenen Vorrat an Kaffeebohnen hier. Ich werde einen aufsetzen, während die Pizza bäckt. Laufen Sie einfach weiter auf dem Highway 116 – wir werden Sie dort schon finden.«

Nachdem ich ihm meine Mobiltelefonnummer gegeben und aufgelegt hatte, senkte ich meinen Kopf und pflügte weiter durch die Dunkelheit. Wenn sie mich entlang der Straße suchen würden, bestand kein Grund, an der Ecke zu warten – was immerhin ein Vorteil war. Wenn man untätig in der Abendluft herumsteht, dann ist das geradezu eine sichere Einladung für unliebsame Beinkrämpfe.

Als ich mein Mobiltelefon wieder in den Rucksack steckte, zog ich das Bild eines kleinen Mädchens heraus. Auch mit all den Schläuchen und Nadeln, die an ihrem ganzen Körper befestigt waren, wirkte ihr Gesicht lebhaft. Aber sie war sehr krank; tatsächlich war sie dem Tode nah – und ich lief, um ihre Behandlung zu unterstützen. Ich warf einen letzten Blick auf das Bild und steckte es vorsichtig wieder weg.

Genau fünfundzwanzig Minuten später walzte ein staubiger Pick-Up mit überdimensionalen Reifen auf der Straße heran: Meine Pizza war angekommen. Zu meiner Überraschung saß der junge Manager selbst am Steuer.

»*Hey Mann!*«, rief er, als er aus dem Auto sprang. »Sie sind verrückt. Das ist ja grauenhaft!«

Er zog die Pizza vom Beifahrersitz und öffnete die Box. Sie war meisterhaft zubereitet, fast schon so dick wie breit, und jede

Menge Ananas und Oliven waren darauf aufgetürmt. Sie sah aus, als könnte man damit ein Nashorn füttern. Ich zahlte die Rechnung, dankte ihm und machte mich bereit, um weiterzustürmen.

»Werden Sie weiterlaufen?«, fragte er. »Soll ich Sie nicht mitnehmen?«

»Jetzt, wo ich Kraftstoff tanken kann«, antwortete ich und hielt das Essen hoch, »werde ich ihn gut verwenden.«

»Aber wie weit wollen Sie laufen?«

»Ich bin unterwegs zum Strand«, sagte ich.

»Zum Strand!«, schrie er. »Mann, Bodega Bay ist mindestens dreißig Meilen von hier entfernt!«

Eigentlich war ich unterwegs zum Strand von Santa Cruz – über 150 Meilen von hier entfernt. Aber mir schien, dass keiner von uns beiden bereit war, dieser Tatsache ins Auge zu sehen.

»Ich kann nicht glauben, dass es menschenmöglich ist, dreißig Meilen zu laufen«, staunte er. »Sind Sie eine Art Carl Lewis oder so etwas?«

»Äh ... ja«, entgegnete ich. »Ich bin eine Art Carl Lewis, nur langsamer.«

»Wo werden Sie schlafen?«

»Gar nicht.«

»Sie wollen die ganze Nacht hindurch laufen? Das ist ja abnormal. Ich finde das echt geil, Mann!« Er sprang zurück in seinen Truck. »Ich kann es gar nicht erwarten, den Jungs im Laden davon zu erzählen!« Er raste davon.

Ich mochte diesen Jungen. Für die meisten Nicht-Läufer ist das Laufen im besten Fall langweilig – und im schlimmsten Fall furchtbar schmerzhaft und sinnlos. Aber er schien ehrlich fasziniert zu sein von meinem Unternehmen, und wir hatten uns auf Anhieb gut verstanden – obwohl ich nicht den Eindruck hatte, dass er in absehbarer Zeit selbst mit diesem Sport beginnen wollte.

Mit dem Käsekuchen auf der Pizza begann ich wieder zu laufen; ich aß unterwegs. Beim Laufen zu essen ist eine Kunst, die ich im Lauf der Jahre – gezwungenermaßen – ziemlich gut entwickelt habe. Ich balancierte die Box mit der Pizza und dem Käsekuchen auf der einen Hand und aß mit der anderen – ein gutes Zusatzprogramm für das Oberkörpertraining. Zum Glück waren meine Unterarme gut entwickelt und konnten das zusätzliche Gewicht problemlos tragen. Aus Gründen der Effizienz rollte ich vier Stücke Pizza zusammen wie einen großen italienischen Burrito. Auf diese Weise konnte ich das Ganze besser in den Mund schieben.

Als ich gerade diesen ersten Gang beendet hatte, hörte ich wieder den Truck des Managers heranwalzen – der lose Auspufftopf war nicht zu überhören. Er hatte vergessen, mir den Kaffee einzuschicken. Wir füllten eine meiner Wasserflaschen mit dem dunklen Gebräu, den Rest trank ich gleich. Ich wollte ihn dafür bezahlen, aber er nahm kein Geld an.

Als er sich anschickte, wieder abzufahren, steckte der junge Mann seinen Kopf aus dem Fenster des Trucks und fragte: »Also, Kumpel, haben Sie etwas dagegen, wenn ich Sie frage, *warum* Sie das tun?«

Wo soll man beginnen? »Oh, Mann«, entgegnete ich, »ich werde ein anderes Mal darauf zurückkommen müssen.«

Und nun ist es an der Zeit, über seine Frage nachzudenken. Millionen von Amerikanern laufen. Sie laufen wegen der Bewe-

gung, wegen der Gesundheit ihres Herz-Kreislauf-Systems, wegen des Endorphin-Rausches. Im Jahre 2003 hat eine Rekordzahl von 460.000 Menschen einen der vielen Marathon-Läufe des Landes absolviert. Sie alle gingen bis an die Grenzen ihrer Leistungsfähigkeit, um die 26,2 Meilen zu schaffen.

Dann gibt es außerdem noch die kleine Gruppe der Hardcore-Läufer, eine Art Untergrund-Szene von Läufern, die man als »Ultramarathon«-Läufer bezeichnet. Für uns ist ein normaler Marathon nur eine Aufwärmübung. Wir laufen 50-Meilen-Rennen, sogar 100-Meilen-Rennen. Wir laufen 24 Stunden und mehr ohne Schlaf; wir machen kaum eine Pause zum Essen und um Wasser aufzufüllen – oder auch nur, um auf die Toilette zu gehen. Wir laufen durch das Hochgebirge; im Hochsommer durch das Tal des Todes; sogar am Südpol laufen wir. Wir treiben unseren Körper, unseren Geist und unseren Willen weit über das Maß an Schmerzen und Strapazen hinaus, das die meisten Menschen im äußersten Fall für möglich halten würden.

Ich selbst bin einer der wenigen, die über die 100-Meilen-Grenze hinaus gelaufen sind, ohne auszuruhen – und ich glaube, das macht mich zu einem Extra-Ultramarathon-Läufer. Oder vielleicht bin ich bloß verrückt. Wann immer Menschen hören, dass ich 100 Meilen an einem Stück gelaufen bin, stellen sie unausweichlich zwei Fragen: »Wie können Sie das schaffen?« Die zweite Frage – und die ist weitaus schwieriger zu beantworten – ist eben die, die der Pizza-Bote gestellt hat: »*Warum?*«

Das ist eine berechnete Frage, auch wenn man Suchtverhalten niemals vollständig erklären kann. Als man ihn fragte, weshalb er beabsichtigte, als erster Mensch den Mount Everest zu besteigen, entgegnete George Mallory lakonisch: »Weil er da ist.« Diese Antwort scheint die Leute immerhin so weit zufrieden zu stellen, dass sie zu einem verbreiteten Sprichwort geworden ist. Aber es ist nicht wirklich eine Erklärung. Trotzdem, ich kann Mallorys knap-

pe Antwort nachvollziehen. Wenn die Leute fragen, weshalb ich ganze Nächte lang solche unmöglichen Strecken laufe, bin ich oft versucht, eine ähnliche Antwort zu geben – wie z.B.: »Weil ich es kann.« Immerhin ist diese Antwort wahr, und Athleten sind ohnehin nicht immer die reflektiertesten Geister. Aber das ist nicht die volle Antwort. Sie ist nicht einmal für mich selbst zufriedenstellend. Ich habe meine eigenen Fragen:

Wovor laufe ich davon?

Für *wen* laufe ich?

Wohin laufe ich?

Jeder Läufer hat seine eigene Geschichte. Das hier ist meine.

Kapitel 2

Entdeckung einer Leidenschaft

*Von allen Lebewesen ist der Junge
am wenigsten beherrschbar.*

– Platon

***Los Angeles
1969-1976***

Viele Jahre meines Lebens bin ich gelaufen. Ich war das älteste von drei Kindern. Mein Bruder Kraig ist ein Jahr jünger als ich, und meine Schwester Pary ist zwei Jahre nach ihm gekommen.

In einigen meiner frühesten Erinnerungen laufe ich aus dem Kindergarten nach Hause. Wir waren eine Arbeiterfamilie und lebten in Los Angeles. Mein Vater hatte zwei Jobs, um über die Runden zu kommen. Ich wollte meine Mutter nicht damit belasten, mich jeden Tag von der Schule abzuholen, deshalb begann ich zu laufen.

Zunächst bestand meine Route in dem direktesten Weg nach Hause. Aber mit der Zeit dachte ich mir weitere unterschiedliche