

# Inhalt

**Auf die Plätze, fertig, los** 4

LAUFEN:

**Eine sehr menschliche Geschichte** 6

DISTANZEN UND TERRAINS:

**Leitfaden für Einsteiger** 12

**Athens Marathon – The Authentic** 20

GRIECHENLAND

**Endure24** 26

GROSSBRITANNIEN

**Endurancelife Northumberland** 32

GROSSBRITANNIEN

STADTLÄUFE:

**Pflaster treten: Spannende Läufe im Herzen der Stadt** 38

**Laufen bis zum Umfallen mit Streetwear-Pionier EDSON SABAJO** 44

**Die Rückeroberung der Straßen mit JÚNIOR NEGÃO und GISELE NASCIMENTO** 48

**Jungfrau-Marathon** 54

SCHWEIZ

**Südtirol Drei Zinnen Alpine Run** 58

ITALIEN

BERGLÄUFE:

**Bis in den Himmel: Atemberaubende Höhenläufe** 66

**Dragon's Back Race** 72

GROSSBRITANNIEN

**Bewegung und Leistung neu definiert mit JUSTIN GALLEGOS** 80

**Midnight Sun Marathon** 84

NORWEGEN

**Siberian Ice Half Marathon** 88

RUSSLAND

URIGE LÄUFE:

**Neben der Spur: Sonder- und wunderbare Läufe** 94

**Barrieren abbauen, Schritt für Schritt, mit dem WAYV RUN KOLLEKTIV** 100

**Madeira Island Ultra-Trail** 104

PORTUGAL

**Grand to Grand Ultra** 112

USA

**Mongolia Trail Run** 118

MONGOLEI

**Jungle Ultra** 124

PERU

**Guatemala Impact** 132

GUATEMALA

**Bob Graham Round** 138

GROSSBRITANNIEN

**Die Barkley Marathons** 146

USA

**ÖTILLÖ Swimrun Utö – World Series** 154

SCHWEDEN

**Western States 100-Mile Endurance Run** 162

USA

**Badwater 135** 168

USA

**Distanzen und Rekorde mit MIMI ANDERSON** 174

**6633 Arctic Ultra** 178

KANADA

**Sehenswertes: Inspirierende Läufe durch Kultur- und Naturerbe** 186

**Great Wall Marathon** 194

CHINA

**Bagan Temple Marathon** 200

MYANMAR

**Ultra X Jordan** 208

JORDANIEN

**Der Ruf der Wildnis: Abgelegene Läufe in herrlicher Natur** 214

**Big Five Marathon** 222

SÜDAFRIKA

**Unterwegs zu neuen Spitzenleistungen mit den MARMOTS** 232

**Ultra-Trail du Mont-Blanc** 236

FRANKREICH, ITALIEN, SCHWEIZ

**Tenzing Hillary Everest Marathon** 246

NEPAL

**Index** 254

**Impressum** 256