

# EAT & RUN

Mein ungewöhnlicher Weg als veganer  
Ultramarathon-Läufer an die Weltspitze

südwest



mit Steve Friedman

# SCOTT JUREK

Jenseits der extremsten Erschöpfung und Qual stoßen wir möglicherweise auf ein Ausmaß an Mühelosigkeit und Kraft, das wir uns so nie erträumt hatten; auf Quellen der Stärke, die niemals in Anspruch genommen wurden, weil wir niemals die Hindernisse überwinden.

**William James** [Ref 1](#)

# Prolog

Ich war ein schüchternes Kind mit hohem Blutdruck und wurde ein magerer Teenager, den die anderen Kinder hänselten und „Pee-Wee“ nannten. Ich war weder das schnellste Kind der Schule noch das stärkste oder gar das klügste. Im Grunde war ich so gewöhnlich wie ein Grashalm, sehnte mich aber nach etwas, das ich nicht benennen konnte. Ich war wie alle anderen auch, nicht anders. Aber dann entdeckte ich etwas.

Ich will hier keine

durchsichtigen Parabeln über Inspiration und Glauben spinnen. Genauso wenig habe ich vor, Ihnen zu erzählen, dass Sie nur an sich selbst glauben müssen, um all Ihre Träume zu verwirklichen. Nein, ich will Ihnen ganz konkret zeigen, wie ich mich von innen heraus neu erfand - und wie Sie das Gleiche fertigbringen können. Ob Sie jetzt Marathonläufer oder Wochenendjogger sind, Schwimmer oder Radfahrer, jung oder alt, fit oder dick: Sie können es schaffen. Das weiß ich, weil ich es selbst geschafft habe.

Meine Lebensgeschichte dürfte Ihnen vertraut vorkommen.

Vielleicht nicht in allen Einzelheiten (es sei denn, Sie lagen auch schon mal im Death Valley am Boden), aber in Hinblick auf das Verlangen, das mich immer angetrieben hat. Alle, die schon einmal das Gefühl hatten, nichts ginge mehr; alle, die schon einmal davon geträumt haben, mehr zu erreichen, mehr zu sein – all die Menschen kennen diese Geschichte.

Vor ein paar Jahren ging bei mir selbst gar nichts mehr, und das ausgerechnet an einem der heißesten Orte auf unserem Planeten. Dort will ich meine Geschichte beginnen lassen. Und

dort werde ich auch *Ihre*  
Geschichte beginnen lassen.