



**COPRESS**

Michael Stocks

## **240 KILOMETER IN 24 STUNDEN**

Was man beim Laufen übers Leben lernt



Michael Stocks ist 49 Jahre alt, als er an der Startlinie des Laufs steht, der sein Leben verändern soll. Es ist 12 Uhr mittags, und der Regen setzt gerade ein. Michael hat das Laufen erst wenige Jahre zuvor für sich entdeckt, in seinem ersten 10-Kilometer-Lauf musste er zahlreiche Gehpausen einlegen.

Und nun will er sich mit 49 Jahren für den Ultralaufkader von Großbritannien qualifizieren. Dafür muss er in den nächsten 24 Stunden 240 Kilometer auf einer 400m-Tartanbahn ohne Unterbrechung laufen. Sechs Marathondistanzen, immer im Kreis, immer dieselben 400m. Sehr unterhaltsam reflektiert Michael Stocks entlang der Stunden des Rennens, welche Parallelen zwischen dem sportlichen Erleben und dem Auf und Ab des Lebens in Summe bestehen. Er zeigt auf, welche Lehren ihm die körperliche und mentale Extrembelastung beschert, und wie man diese für Situationen außerhalb des Sports nutzen kann.

»240 Kilometer in 24 Stunden« ist eine Liebeserklärung an den extremen Ausdauersport, die auch Nicht-Läufer:innen in ihren Bann zieht.

Über den Autor: Michael Stocks ist gebürtiger Südafrikaner und lebt heute mit seiner Frau Jane in London. Laufen war für ihn zunächst nur ein Ausgleich zu seiner fordernden Karriere als Anwalt und StartUp-Gründer. Aber dann packte ihn das Ultralauf-Fieber, und er startete seine zweite Karriere als Ultraläufer für Großbritannien. Im Alter von 50 Jahren lief er das erste Mal in einem internationalen Wettkampf für seine Wahlheimat.

### **Bibliografische Daten**

ISBN 978-3-7679-1288-5

18,00€ [D] | 18,50 € [A]

232 Seiten, 15 x 21,5 cm

April 2022

Text zur Veröffentlichung freigegeben.

Presse: Sarah Geiberger | Stiebner Verlag GmbH

Email: [s.geiberger@stiebner.com](mailto:s.geiberger@stiebner.com) | Telefon: +49 (0)176 74791543