

So viel mehr als nur ein Sportbuch: »ENDURE« ist eine packende Abenteuerreise an die äußersten Grenzen menschlicher Leistungsfähigkeit

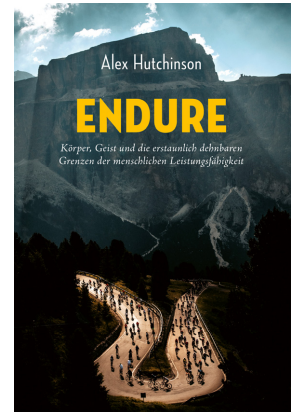
Der in zahlreiche Sprachen übersetzte Bestseller endlich auch in einer deutschen Ausgabe:
Pflichtlektüre für alle Ausdauersportler, die das meiste aus ihrem Potenzial machen wollen

Seit mehr als einem Jahrzehnt spürt der kanadische Autor Alex Hutchinson, selbst ein erfolgreicher Mittel- und Langstreckenläufer, einem Rätsel nach: Wo liegen die Grenzen der menschlichen Ausdauer? Wodurch werden sie bestimmt? Das Ergebnis seiner jahrelangen Recherchen, vieler Reisen zu Sportereignissen und Forschungsstätten in aller Welt und nicht zuletzt zahlloser Gespräche mit Ausnahmeathleten und einflussreichen Wissenschaftlern ist ein gleichermaßen erhellendes wie inspirierendes Buch, das einen Überblick über den aktuellen Stand der Forschung mit packenden Reportagen aus der Welt des Spitzen- und Extremsports verknüpft. Jetzt endlich ist dieser internationale Bestseller auch in einer deutschen Ausgabe erhältlich: »ENDURE – Körper, Geist und die erstaunlich dehnbaren Grenzen der menschlichen Leistungsfähigkeit« erscheint als Hardcover im Covadonga Verlag.

Vom Ironman Hawaii bis hin zur Besteigung des Mount Everest: Wir sind fasziniert von den extremen Grenzbereichen der Ausdauer. Wohl kein anderer Journalist hat sich so akribisch und umfassend mit diesem Thema befasst wie der langjährige *Runner's World*-Autor Alex Hutchinson: Er verfolgt Eliud Kipchoge auf der Jagd nach dem ersten Marathon unter zwei Stunden. Er schaut sich Radsportler in den schmerzlichsten 60 Minuten ihres Lebens an, wirft den Blick auf Ultraläuferinnen, die nach einer Gehirnoperation nun ohne Gefühl für Zeit und Ort ihre Meilen abspulen, und erinnert an verwegene Abenteuer, die sich auf Antarktis-Expeditionen buchstäblich selbst in den Tod getrieben haben. Er ist live vor Ort dabei, wenn Red Bull diverse Weltklasseathleten versammelt, um ihren motorischen Kortex mit Stromstößen zu stimulieren. Er trifft und löchert die maßgeblichen Forscherinnen und Forscher auf dem Gebiet – Tim Noakes und Samuele Marcora, Louise Burke, Michael Joyner, Alexis Mauger, Martin P. Paulus und viele mehr. Und er hat als ehemaliger Leistungssportler seine eigenen verblüffenden Rennen, die er in »ENDURE« entschlüsseln kann: Wettkämpfe, in denen er an Grenzen scheiterte oder aber Grenzen durchbrach.

Und so gelingt es Alex Hutchinson in seinem Buch überaus anschaulich zu erklären, warum unsere individuellen Grenzen ebenso sehr von unserem Kopf wie von unseren Muskeln bestimmt werden können. Spannend erzählt er vom Bestreben der Wissenschaft, das Phänomen der Ermüdung zu ergründen: von brutalen Experimenten mit Strom und Froschschenkeln bis hin zu hochmodernen Neuroimaging-Technologien. Er zeigt auf, dass ein Schlüsselement der Ausdauer darin besteht, wie das Gehirn auf Notsignale reagiert, ob es nun Hitze, Hunger und Durst sind oder Muskeln, die von Laktat überflutet werden. Und er liefert schlagkräftige Belege, dass es möglich ist, diese Gehirnreaktion zu trainieren und auf diese Weise bisherige Grenzen zu überwinden. Das alles macht »ENDURE« zur Pflichtlektüre für Ausdauersportler, die das meiste aus ihrem Potenzial machen wollen.

Der Autor: Der kanadische Journalist, Autor und studierte Physiker Alex Hutchinson ist Redakteur beim *Outside*-Magazin, hat bereits mehrere erfolgreiche Bücher veröffentlicht, wurde für seine Technologie-Berichterstattung in *Popular Science* mit dem begehrten National Magazine Award ausgezeichnet und war zudem viele Jahre lang Kolumnist bei der US-Ausgabe von *Runner's World*. Seine Reportagen und Analysen erscheinen auch in der *New York Times*, im *New Yorker* und in weiteren renommierten Zeitungen und Magazinen. In seiner eigenen Karriere als Mittel- und Langstreckenläufer gehörte Alex Hutchinson der kanadischen Nationalmannschaft an. Er lebt (und läuft) in Toronto. Mehr unter www.alexhutchinson.net und <https://x.com/sweatscience>.



Alex Hutchinson

ENDURE

*Körper, Geist und die
erstaunlich dehnbaren
Grenzen der menschlichen
Leistungsfähigkeit*

aus dem Amerikanischen
von Olaf Bentkämper

Covadonga Verlag, 2024
ISBN 978-3-95726-089-5

Hardcover:
368 Seiten im Format
22,8 cm x 15 cm

Ladenpreis:
EUR 26,80 [DE]
EUR 27,60 [AT]

erscheint:
27. November 2024

auch als E-Book erhältlich
(ISBN 978-3-95726-094-9)

Pressekontakt:
Covadonga Verlag
Rainer Sprehe
Spindelstr. 58
33604 Bielefeld
Fon: 0521/5221792
Fax: 0521/5221796
r.sprehe@covadonga.de