



WAS FASZINIERT AM ULTRATRIATHLON?

„Nirgendwo sonst sieht man Athleten aus nächster Nähe, die sich über viele Stunden am gerade noch Erträglichen entlang hangeln, die in eine eigene Welt abtauchen, in der nichts mehr zählt als Leistung und vor allem Wille. Der Wille, nicht aufzugeben, der Wille, anzukommen.“

(Michael Eder, FAZ, über den Ironman)

Die Geschichte des Ultratriathlons

Der Mehrkampf ist so alt wie die Menschheitsgeschichte – und mindestens ebenso faszinierend. Bereits in der Antike gab es das sogenannte Pentathlon, das Sportler und Zuschauer gleichermaßen begeisterte. Der Fünfkampf aus Speerwurf, Sprung, Diskuswurf, Laufen und Ringen war fester Bestandteil der Olympischen Spiele. Und da Plato allen Jugendlichen empfohlen haben soll, diese Sportart zu betreiben, muss es in Athen Tausende Fünfkämpfer gegeben haben – mit entsprechend großen Wettkämpfen. Ganz ähnlich, wie dies heute beim Triathlon der Fall ist.

Dabei bleibt es bis heute umstritten, wer die Zusammenlegung der drei Sportarten – Schwimmen, Radfahren und Laufen – in einen einzigen Wettkampf „erfunden“ hat. Bereits ab 1920 gab es jährlich ein Rennen in Frankreich namens „Les Trois Sports“, das aber keine internationale Aufmerksamkeit errang. 1974 wurde in San Diego, Kalifornien, ein Wettkampf veranstaltet, der 10 Kilometer Laufen, 8 Kilometer Radfahren und 500 Meter Schwimmen umfasste. Einer der Teilnehmer dieses Wettkampfs war John Collins, ein auf Hawaii stationierter Marine-Offizier und einer jener Sportler, die ein paar Jahre später in einen Streit darüber gerieten, welche Athleten am fittesten seien: Schwimmer,

Radfahrer oder Läufer? Collins schlug vor, die Strecken von drei auf Hawaii stattfindenden Wettkämpfen zu kombinieren: den Waikiki Roughwater Swim (3,86 km), das Around-Oahu Bike Race (180 km) und den Honolulu-Marathon (42,195 km). Dem Sieger sollte der Titel „Ironman“ verliehen werden.

Als die Medien von dem geplanten Rennen erfuhr, gingen sie zunächst davon aus, dass die Distanzen an drei aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführt würden. Doch Collins korrigierte dies: „Nein, wir werden alles an einem Tag machen. Alles am 18. Februar.“ Daraufhin schrieb der Journalist Dick Fishback im *Honolulu Advertiser*: „Der Hawaii Ironman Triathlon scheint ein unmenschlicher Versuch zu sein, den Körper über jedes Verständnis hinaus zu treiben und den Überlebenden – falls es einen gibt – mit einer Trophäe auszustatten.“

Vor dem Start erhielt jeder der 15 Starter drei Blätter Papier, auf denen ein paar Wettkampfregeleln notiert wurden und die Kursbeschreibung zu finden war. Auf der letzten Seite war handschriftlich Folgendes ergänzt: *Swim 2.4 miles! Bike 112 miles! Run 26.2 miles! Brag for the rest of your life!* – was so viel hieß wie: Schwimme 2,4 Meilen! Fahre 112 Meilen! Laufe 26,2 Meilen! Prahle damit für den Rest deines Lebens!

Waren es 1978 gerade einmal 15 „Verrückte“, die bei der Premiere des Ironman auf Hawaii ihre Kräfte maßen – 12 davon erreichten letztlich

ORIGINAL IRONMAN FINISHER 1978

1.	Gordon Haller	11:46:40 Stunden
2.	John Dunbar	12:20:27 Stunden
3.	Dave Orlovski	13:59:13 Stunden
4.	Ian D. Emberson	14:03:25 Stunden
5.	Sterling F. Lewis	14:04:35 Stunden
6.	Tom Knoll	14:45:11 Stunden
7.	Henry Forrest	15:30:14 Stunden
8.	Frank Day	16:38:31 Stunden
9.	John Collins	17:00:38 Stunden
10.	Archie Hapai	17:24:22 Stunden
11.	Dan Hendrickson	20:03:28 Stunden
12.	Harold Irving	21:00:38 Stunden

Quelle: www.ironman.com

das Ziel – reichte einzig Mundpropaganda dafür aus, damit sich im Jahr darauf bereits 50 Athleten für das Rennen meldeten. Wegen schlechten Wetters musste die Veranstaltung um einen Tag auf den Sonntag verschoben werden, so dass schließlich wie im Vorjahr doch nur 15 Teilnehmer die Herausforderung wagten: 14 Männer und eine Frau. Die damals 27-jährige Lyn Lemaire, die nach 12:55:38 Stunden als Fünfte in der Gesamtwertung das Ziel erreichte, wurde als erste IRONWOMAN geehrt. 1980 waren es bereits 108 Teilnehmer, die sich beim Ironman behaupten wollten. 95 davon erreichten das Ziel. Heute sind es mehr als 2.400 Athleten, die jährlich beim Ironman Hawaii starten – mit einem Frauenanteil von rund 28 Prozent.

So erlebte der Langdistanz-Triathlon in den letzten Jahrzehnten einen regelrechten Boom. Doch nicht nur die Ironman-Distanz profitiert vom Trendsport Triathlon. Auch die Kurzstrecken, sogenannte Volks- oder Sprinttriathlons (750 m Schwimmen, 20 km Rad und 5 km Laufen) sowie Veranstaltungen über die olympische Distanz (1,5–40–10), Mitteldistanz (2–80–20) oder der Half-Ironman, sogenannte 70.3-Wettkämpfe (1,9–90–21,1), schossen wie Pilze aus dem Boden.

Doch der Ironman, der zu Beginn seiner Geschichte in den Medien oft als Ultra Triathlon bezeichnet wurde, inspirierte auch die Ultraausdauer-Szene. 1981 fuhr ein Amerikaner aus der Kleinstadt Huntsville in Alabama nach Hawaii, um am Ironman teilzunehmen. Zwar konnte er selbst das Rennen nicht beenden, doch als er die anderen Teilnehmer dabei beobachtete, wie sie ins Ziel einliefen, kam ihm der Gedanke, dass dieses Rennen womöglich zu einfach sei. *Es müsste ein Rennen geben, das eine noch größere Herausforderung darstellte*, überlegte er. Also beschloss er, die Distanzen ganz einfach zu verdoppeln und in seiner Heimatstadt einen doppelten Ironman mit 7,6 Kilometer Schwimmen, 360 Kilometer Radfahren und 84,4 Kilometer Laufen zu veranstalten. 1984 warb er unter dem Namen *Double IRON* für das Rennen und wartete gespannt, ob sich überhaupt jemand freiwillig dafür melden würde. Niemand war überraschter als er selbst, als kurze Zeit später bereits zwölf Anmeldungen von wagemutigen Athleten in seinem Briefkasten landeten.

Doch nur wenige Monate vor dem Rennen sah er sich aus persönlichen Gründen gezwungen, die Rennleitung des Doubles abzugeben. Da sich mittlerweile weitere Athleten aus den gesamten USA für den Triathlon angemeldet hatten, wollte niemand den Termin so kurzfristig absagen. So kam es, dass seine Freunde Nancy und Ray Shephard, die als freiwillige Helfer im Komitee des Triathlons mitarbeiteten, kurzfristig als Race Direktoren einsprangen und damit die Veranstaltung retteten.



Entdeckt auf Hawaii: Finishershirt des ersten Ironman-Wettkampfs 1978.

Am Labor Day 1985, dem ersten Montag im September, wurde erstmals der Double IRON Huntsville ausgetragen. 23 Sportler stellten sich dieser Herausforderung. Sieger des weltweit ersten Ultratriathlons über die doppelte Ironman-Distanz war Ken Wiseman in einer Zeit von 25 Stunden und 38 Minuten. Der letzte der 17 Finisher erreichte nach etwa 50 Stunden das Ziel. Die Veranstaltung war ein voller Erfolg. Und so dauerte es nicht lange, bis die Information über einen Triathlon, der sogar noch länger war als der legendäre Ironman auf Hawaii, bis nach Europa schwappte. Ein Jahr später traf man in Huntsville auf Triathleten aus allen Teilen der Erde. Auch einige Europäer waren mit von der Partie: Harald Schulte aus Deutschland und Sepp Resnik aus Österreich waren die ersten deutschsprachigen Teilnehmer, die dort einen Ultratriathlon bewältigten. Als erster Schweizer schaffte Thierry Mathis 1991 einen Ultratriathlon – ebenfalls in Huntsville. Die Veranstalter staunten nicht schlecht, dass es bei der zweiten Auflage des *Double IRON* sogar eine Frau an die Startlinie zog: Cheryl Montgomery aus den USA erreichte 1986, als erste und einzige Frau im Teilnehmerfeld, nach rund 34 Stunden das Ziel.

Ungefähr zeitgleich zu den Planungen des Doubles in Huntsville entstand auf Hawaii ein weiterer

Ultratriathlon, der bis heute jährlich veranstaltet wird: der *Ultraman*. Dieses Rennen umfasst 10 Kilometer Schwimmen, 421 Kilometer Radfahren und 84 Kilometer Laufen. Doch im Gegensatz zum *Double IRON* in Huntsville werden hier die Distanzen nicht nonstop, sondern an drei aufeinanderfolgenden Tagen zurückgelegt. Am ersten Tag werden das Schwimmen sowie die ersten 145 Kilometer des Radfahrens absolviert, am zweiten Tag erfolgt die restliche Radstrecke, und am dritten Tag endet der *Ultraman* mit einem Doppelmarathon. Bei der Premiere 1983 konnten 22 von 28 Startern das Rennen erfolgreich beenden. Als Sieger wurde der 28-jährige Amerikaner Kurt Madden gefeiert, der mit einer Gesamtzeit von 21:41:02 Stunden finishte.

1988 wurde im französischen Fontanil, in der Nähe von Grenoble, der erste Triple Ultratriathlon – also die 3-fache Ironman-Distanz – mit 11,4 Kilometern Schwimmen, 540 Kilometern Radfahren und 126,6 Kilometern Laufen ins Leben gerufen. Von elf männlichen Teilnehmern erreichten bei der Premiere sieben Athleten das Ziel. Sieger wurde wiederum der Amerikaner Ken Wiseman. Mit einer Zeit von 39 Stunden und 38 Minuten ging er somit als erster Mensch in die Geschichtsbücher ein, der einen Double

KLASSISCHE DISTANZEN IM ULTRATRIATHLON

		SWIM	BIKE	RUN
Langdistanz	(1 x)	3,8 km	180 km	42,2 km
Double	(2 x)	7,6 km	360 km	84,4 km
Triple	(3 x)	11,4 km	540 km	126,6 km
Quadruple	(4 x)	15,2 km	720 km	168,8 km
Quintuple	(5 x)	19 km	900 km	211 km
Deca	(10 x)	38 km	1.800 km	422 km
Double Deca	(20 x)	76 km	3.600 km	844 km
Triple Deca	(30 x)	114 km	5.400 km	1.266 km

Zur Geschichte des Ultratriathlons stellte uns Mark Hohe-Dorst umfangreiches Material sowie statistische Zahlen zur Verfügung.

sowie einen Triple gewann. Der letzte Athlet überquerte nach rund 59 Stunden die Ziellinie. Die erste Frau, die einen Triple erfolgreich bestreiten konnte, war die Mexikanerin Silvia Andonie, die 1989 nach rund 52 Stunden die Ziellinie in Fontanil überschritt.

Erstmals gab es 1988 also zwei Ultratriathlons in einem Kalenderjahr. Insgesamt nahmen an beiden Rennen 36 Sportler teil, von denen 27 das Ziel erreichten. Martin Feijen (Niederlande), Guy Rossi, Dominique Callard und Bruce Gillet (alle Frankreich) sind die ersten Menschen, die je einen Double und Triple in einem Jahr erfolgreich beendeten.

Nun ging es Schlag auf Schlag: 1989 wurde der erste Quadruple Ultratriathlon – die 4-fache Langdistanz mit 15,2 Kilometern Schwimmen, 720 Kilometern Radfahren und 168,8 Kilometern Laufen – in Den Haag in den Niederlanden mit nur zwei Teilnehmern ausgetragen, von denen nur der Niederländer Martin Feijen nach rund 58 Stunden das Ziel erreichte. Die erste Frau, die diese Distanz erfolgreich absolvierte, war 1991 wiederum Silvia Andonie aus Mexiko in rund 72-einhalb Stunden. Nur zwei Jahre später fand ebenfalls in Den Haag der erste Quintuple – also die 5-fache Langdistanz – statt. Dieser Herausforderung stellten sich neun Männer und eine Frau. Für 19 Kilometer Schwimmen, 900 Kilometer Radfahren und 211 Kilometer Laufen benötigte der Sieger Martin Feijen rund 77 Stunden und Silvia Andonie, als erstplatzierte Frau, etwa 100 Stunden. Die Ultratriathlon-Gemeinde wuchs stetig weiter. Und so überstieg im Jahr 1991 die Zahl der Ultratriathlon-Teilnehmer an allen sechs Wettkämpfen weltweit (fünf davon in Europa und einer in Nordamerika) mit 121 erstmals die Marke von einhundert.

Auch die Amerikaner Steve Bozeman und Dr. James Pitzer Gills sind wahre Ultratriathlon-Pioniere: Die beiden nahmen nicht nur bei den ersten vier Double Ultratriathlons in Huntsville (1985–1988) teil, sondern konnten die Rennen auch erfolgreich finishen. Dr. Jim Gills, Inhaber einer Augenklinik in Florida und 1982 erstmals selbst Teilnehmer am *Ironman Hawaii*, kaufte

darüber hinaus im Dezember 1989 für drei Millionen US-Dollar das Ironman-Label und gründete die World Triathlon Corporation (WTC). 2008 verkaufte Gills die WTC an die Investmentgesellschaft Providence. Als Kaufpreis war von 50 bis 80 Millionen US-Dollar die Rede. Sieben Jahre später wechselten die beiden Marken *Ironman* und *Ironman 70.3* erneut den Besitzer: Sie gingen am 26. August 2015 für 650 Millionen US-Dollar an die chinesische Wanda Group. Von dieser extremen Kommerzialisierung einer Sportart ist im Ultratriathlon – auch mehrere Jahrzehnte nach dem ersten Rennen – bis heute nichts zu spüren.

IUTA: International Ultra Triathlon Association

1990 wurde die IUTA (International Ultra Triathlon Association) gegründet, der internationale Ultratriathlon-Verband. Die IUTA fungiert bis heute als Dachverband für den Ultratriathlon und stellt Veranstaltern und deren Teilnehmern ein verbindliches Regelwerk für die Durchführung von Wettkämpfen zur Verfügung. Weiterhin vergibt der Verband den Zuschlag zur Austragung der Weltmeisterschaft – in der Regel in den Distanzen Double und Triple Ultratriathlon – und initiiert eine Weltcupwertung, für die die Athleten bei entsprechenden Worldcup-Rennen rund um den Globus Punkte sammeln können. Für die Gewinner des Weltcups ist ein Preisgeld ausgesetzt. Die Sieger von 1990 – im ersten Jahr dieser Wertung – waren der Österreicher Wolfgang Erhart und die Mexikanerin Silvia Andonie.

Doch Ultratriathlon ist nicht gleich IUTA: Nicht jeder veranstaltete Ultratriathlon wird zwingend unter dem IUTA-Reglement durchgeführt. Es gibt zahlreiche Rennen, die unabhängig veranstaltet werden. Logischerweise können die Teilnehmer dieser Rennen keine Worldcup-Punkte sammeln.

Triple Lensahn 1992: Der erste Ultratriathlon in Deutschland

VON WOLFGANG KULOW

Wie es der Zufall wollte, hörte ich eines Tages von einem Double Ironman, der in Huntsville, Alabama, in den USA ausgetragen wurde. Die doppelte Ironman-Distanz? „Mensch, das wär doch was für mich!“, sagte ich mir. Ich war sofort Feuer und Flamme. Begeistert versuchte ich, an weitere Infos zu kommen. Vielleicht gab es so etwas ja auch in unserer Nähe? Denn das Ganze hatte einen Haken: Der Wettkampf hörte sich zwar spannend an, aber ich war nicht bereit, für einen Triathlon um die halbe Welt zu fliegen. Zeitgleich lernte ich bei der Deutschen Meisterschaft im 100-Kilometer-Lauf in Neu-Wittenberg Günther Teichmann kennen. Ich wusste, er hatte schon mal einen doppelten Ironman absolviert, und so löcherte ich ihn mit tausend Fragen. Ich erfuhr von einem Double in Lelystad in den Niederlanden, einem Triple in Fontanil in Südfrankreich, einem 4-fach-Ironman in Ungarn und einer 5-fachen Distanz in Den Haag. Günther und ich verstanden uns auf Anhieb. Wir waren auf einer Wellenlänge, und ziemlich bald überlegten wir uns: Bevor wir um die halbe Welt reisen, um an einem Ultratriathlon teilzunehmen, könnten wir doch auch selbst einen solchen Wettkampf auf die Beine stellen.

Eine kühne Idee. Aber wir waren voller Euphorie. Ich war der Macher, Günther hatte das Know-how. Den Gedanken, dass die Organisation eines solchen Wettkampfs vielleicht eine ganz andere Hausnummer wäre als eine Teilnahme, schoben wir rasch beiseite. Also riefen wir im Sommer 1992 den Triple Ultratriathlon in Lensahn ins Leben: 11,4 Kilometer Schwimmen auf einer 50-Meter-Bahn im Lensahner Freibad, 540 Kilometer Radfahren auf einer 10-Kilometer-Wendepunktstrecke, und am Ende sollten die Athleten die drei Marathonläufe

von 126,6 Kilometer auf einem 1,3-Kilometer-Rundkurs absolvieren. Aber damit nicht genug: Günther und ich wollten das Ganze nicht nur organisieren, sondern natürlich auch selbst daran teilnehmen. Das Vorhaben war abenteuerlich und die Planung umfangreich, aber das störte uns nicht im Geringsten, und wir stürzten uns sogleich in die Arbeit.

Der erste Ultratriathlon in Lensahn war sehr improvisiert. Die Ausschreibung und die Startunterlagen waren teils auf Deutsch, teils auf Niederländisch, denn als Vorlage dienten uns die Dokumente von Lelystad. Auch war es äußerst gewagt und unfassbar stressig, als Veranstalter am eigenen Wettkampf teilzunehmen. Aber irgendwie funktionierte es. Fünf Stunden vor dem Start saß ich nachts um zwei Uhr noch immer am Wohnzimmertisch und beschriftete die Badekappen für die Athleten, aber morgens um sieben stand ich pünktlich am Start meines ersten Ultratriathlons. Ich war total müde und ausgelaugt. Die Vorbereitungen gepaart mit meinem eigenen Training hatten mich am Ende mehr Kraft gekostet als gedacht. Dennoch war ich heiß auf den Wettkampf und voller Motivation. Ich wusste, mir blieb nichts anderes übrig, als mich während des Wettkampfs vom Vorbereitungsstress zu erholen. Denn da hatte ich endlich meine Ruhe. Keine Fragen mehr. Keine Probleme für andere zu lösen. Sobald der Startschuss fiel, konnte ich im Schwimmbecken ganz gemütlich meine Bahnen ziehen, ohne dass mir ständig jemand mit organisatorischen Dingen in den Ohren lag.

Der gesamte Stress der letzten Wochen fiel mit dem Start des Rennens augenblicklich von mir ab. Insbesondere beim Laufen konnte ich meine Stärken ausspielen, so dass ich am Ende mit 49 Stunden und 46 Minuten überglücklich als

Vierter im Gesamtklassament ins Ziel einlief. Die erste Auflage des Triple Ultratriathlons in Lensahn war ein voller Erfolg. Elf Athleten, davon zwei Frauen, waren 1992 mit dabei. Lediglich vier Athleten mussten vorzeitig den Wettkampf abbrechen. Die beiden Sieger der Erstauflage, Astrid Benöhr (39:51 Stunden) und Karl Kiermeyer (36:57 Stunden) – beide aus Deutschland –,

glänzten trotz hochsommerlicher Temperaturen mit hervorragenden Zeiten.

Seit der erfolgreichen Premiere hat sich der Triple in Lensahn zu einem jährlich wiederkehrenden Event in der Ultratriathlon-Welt etabliert. 2018 fand das Event bereits zum 27. Mal in Folge statt. Bis heute liegt die Erfolgsquote der startenden Athleten bei knapp 83 Prozent.

Der Deca Ultratriathlon – die 10-fache Ironman-Distanz – feierte im Jahr 1992 in Monterrey in Mexiko seine Premiere. Organisiert wurde dieses Rennen von Jorge Luis Andonie, dem Ehemann von Silvia Andonie. Beide waren seit Jahren begeisterte Ultratriathleten, und Silvia hatte bereits zahlreiche Rennen weltweit gewonnen. Insgesamt 20 Sportler stellten sich dieser bis dahin nie gekannten Herausforderung von 38 Kilometern

Schwimmen, 1.800 Kilometern Radfahren und 422 Kilometern Laufen. Von 19 Männern erreichten 18 das Ziel. Als Sieger konnte einmal mehr der Niederländer Martin Feijen nach rund 213:41:18 Stunden gefeiert werden. Silvia Andonie, die einzige Frau im Teilnehmerfeld, beendete nach rund 249:14:00 Stunden das Rennen, ein Weltrekord, der erst 2017 von der Österreicherin Alexandra Meixner unterboten wurde.



Stefan Schlett gemeinsam mit Wolfgang Kulow beim Deca Ultratriathlon 1992.

Premiere des Deca Ultratriathlons 1992: Die längste Fiesta in Mexiko

VON STEFAN SCHLETT

In der von zackigen Felstürmen der *Sierra Madre Oriental* eingerahmten Industriestadt Monterrey im Norden Mexikos fanden sich 20 Athleten aus zwölf Nationen ein, um den ersten Triathlon über die 10-fache Ironman-Distanz zu absolvieren. Die Mexikanerin Silvia Andonie – zugleich einzige weibliche Teilnehmerin im Feld – hatte die Idee zu diesem Rennen, ihr Mann realisierte sie. Als Jorge Luis Andonie sein Vorhaben ein Jahr zuvor beim Quintuple in Den Haag bekannt gab, dachte ich zuerst: „Der spinnt!“ Dann hatte ich 106 Stunden Zeit (so lange war ich im Rennen unterwegs), um darüber nachzudenken. Und schon bald änderte sich meine Einstellung dazu: Mexiko, Fiestas, Tequila, Haciendas, Corona-Bier, temperamentvolle Menschen – die Exotik lockte! Für Wettkämpfer und Betreuer sollte freie Unterkunft für die gesamte Dauer des Aufenthalts zur Verfügung stehen, und das Zeitlimit von 18 Tagen war äußerst großzügig angesetzt. Das waren Argumente, denen man sich nicht entziehen konnte. Zumindest ich nicht.

Der ganze Trip begann mit ungewohntem Luxus: Unterkunft im *Fiesta Americana*, dem besten Hotel am Platz, das zugleich als Hauptquartier diente. Das Argument von Jorge: „Hier wollen wir dem Athleten all das bieten, was er bei anderen Wettkämpfen nicht hat.“ Und bei Gott, da sollte er recht behalten! Bei einem Gottesdienst, der am Sonntagnachmittag uns zu Ehren zelebriert wurde, sprach der Pfarrer von „Superatléticos“. Allein 15 Sponsoren zeichneten für alle Bereiche des Wettkampfs verantwortlich. Preisgeld gab es für die ersten drei – und auf die ersten fünf Platzierten wartete eine Woche Urlaub für zwei Personen in Cancún.

Im Park *Niños de Héroes*, in dem das Radfahren und Laufen auf einem verkehrsfreien, flachen, asphaltierten und beleuchteten 1,8-Kilometer-Rundkurs stattfinden sollte, war unser Camp

aufgebaut: 6 x 6 Meter große Zelte für jeden Teilnehmer, Küche, Pizzeria, Ärzte-Zelt, Restaurant, Duschen, Toiletten, Whirlpool, Wäsche-Service, Kühlschränke für Eigenverpflegung, Büro mit Computer, Drucker, Kopierer und vieles mehr – einfach alles, was der Mensch für knapp drei Wochen Lagerleben brauchte. Essen und Trinken waren für alle Beteiligten kostenlos.

Das Rennen begann an einem Samstagmittag Punkt 12 Uhr. Wir waren auf acht 50-Meter-Bahnen im 28 Grad Celsius warmen Freibad verteilt. 760 Bahnen waren zu bewältigen. Wem es zu kalt wurde, der konnte sich im dazugehörigen Dampfbad wieder aufheizen. Ich war mit Günther Teichmann und Wolfgang Kulow auf einer Bahn. Wir stellten zusammen mit den Dänen, die ebenfalls zu dritt waren, die teilnehmerstärkste Nation. Der Beginn des Wettkampfs läutete leider auch eine zweiwöchige Schlechtwetterperiode ein, die für diese Jahreszeit ungewöhnlich war. Im 540 Meter hoch gelegenen Monterrey ist das Wetter im November normalerweise gemäßigt. Doch nun war es ungewöhnlich kalt und nieselte. Doch das Sauwetter tat der guten Stimmung keinen Abbruch.

Angesichts meiner schlechten Schwimmqualitäten kalkulierte ich 24 Stunden und wollte die erste Nacht durchschwimmen, was mir mit zwei kurzen „Dampfbad-Pausen“ auch gelang. Aufgrund der Auskühlung fanden bereits beim Schwimmen wahre Fressorgien statt: Von Pasta über Torte, Sandwich und Salat wurde so ziemlich alles verschlungen, was die Betreuer an den Beckenrand brachen – der Körper brauchte es.

Heiliger Strohsack! Fast 28 Stunden im Wasser! Durch meine Verletzungen – eine Sehnenentzündung am rechten Fuß und am linken Oberarm – hatte ich länger gebraucht als gedacht. ►



Verpflegung im Wasser:
Bei 38 Kilometern
Schwimmen durchaus
eine Option.

Als ich nach 27:55 Stunden als Dritttletzer aus dem Becken kroch, sahen die total aufgeweichten Hände und Füße wie Fremdkörper aus. „Nur“ noch 2.222 Kilometer! Der Franzose Fabrice Lucas entstieg schon nach 12:40 Stunden den Fluten. Ich musste einen der zahlreichen medizinischen Checks über mich ergehen lassen, bevor man mich unter Polizeieskorte die vier Kilometer vom Schwimmbad bis zum Park geleitete. Die Einfahrt zum Park war für mich so etwas wie das Verlassen der Zivilisation auf Zeit. Dort war die Außenwelt und hier die unendliche Schleife, auf der die nächsten Tage und Wochen unser Leben stattfinden sollte, reduziert auf die einfachsten Bedürfnisse. Ein Mikrokosmos, in dem man den Wechsel des Lichts, der Temperatur und der Luftfeuchtigkeit, aber auch den eigenen Körper intensiv erleben konnte.

Nach 37 Stunden Wettkampf war die erste planmäßige Pause fällig: Dusche, Whirlpool, eine Dose Bier, vier Stunden Schlaf – und schon war ich wieder auf der Piste. Dieses System behielt ich während des gesamten Wettkampfs bei. Die Schlafpause legte ich immer zwischen zwei und sechs Uhr morgens, weil zu diesem Zeitpunkt der Biorhythmus an seinem tiefsten Punkt angelangt ist und der Körper am ineffizientesten arbeitet. Schon bald kehrte Routine ins Lagerleben ein, jeder half jedem, und es entstand eine sehr familiäre Atmosphäre, wie es sie nur bei Mehrtagesrennen gibt. Martin Feijen aus Holland hatte mittlerweile die Führung übernommen. Mir ging es nicht um einen vorderen Platz, aber – bei aller Bescheidenheit – ich wollte mir zumindest eine Woche Urlaub in Cancún erarbeiten. Denn das hatte der Körper nach all diesen Exzessen verdient!

Schon am ersten Tag machte ich eine interessante Feststellung: Die mexikanische Bevölkerung war offen, kontaktfreudig, herzlich, lustig, temperamentvoll, interessiert und für jeden Spaß zu haben. Das war genau das Publikum, das wir brauchten. Schon bald war eine Hupe an meinem Rad montiert, mit der ich den Menschen das Bild des zwar hart arbeitenden, aber doch fröhlichen Ausdauersportlers vermitteln wollte. Das war und ist meine Art, die Schmerzen zu betäuben. Denn es ist ja so, dass der Körper bei einem Wettkampf, der derart an physische und psychische Limit geht, immer wieder überlistet werden muss. „Gib dem Körper genügend zu essen und zu trinken, ein Minimum an Schlaf und arbeite mit System, dann hast du schon fast gewonnen“ – das ist meine Erfahrung aus etlichen Multi-Day-Rennen. Ich spürte, dass der Körper immer stärker wurde, sich anpasste, effizienter arbeitete und der Stoffwechsel sich somit langsam umstellte.

Nach 123 Stunden Radfahren hatte ich mich vom 18. auf den zehnten Platz vorgearbeitet. Nun sollte sich zeigen, ob ich die 7.000 Laufkilometer dieses Jahres, die ich unter anderem beim Transamerika-Lauf gesammelt hatte, auch umsetzen konnte. Der Beginn war zuerst einmal ernüchternd:

Die Oberschenkel schmerzten höllisch, und nach fünf Tagen Radfahren rebellierte der Magen aufgrund der nun ungewohnten Erschütterungen beim Laufen. Außerdem musste jetzt zuerst einmal die Nahrungsaufnahme, die beim Radfahren keine Probleme bereitete, reduziert bzw. umverteilt werden. Nach dem ersten Marathon war dieser Prozess abgeschlossen, und ich rollte das Feld systematisch von hinten auf, konnte sogar Teilnehmer überholen, die mehr als 120 Kilometer Vorsprung hatten. Jetzt beim Laufen war auch ein erheblich besserer Kontakt zur Bevölkerung möglich. Immer mehr Zuschauer fanden sich Tag und Nacht an der Strecke ein. Ich dachte, nach dem Transamerika-Lauf gäbe es keine Steigerung mehr – aber dies war emotional noch ein Level höher! Die Bevölkerung fieberte mit uns mit, und jeder Athlet hatte nach kurzer Zeit seine ganz persönlichen Fans. Man vermittelte uns ein Gefühl von Anerkennung, Akzeptanz und Geborgenheit. Und das ist etwas, was jeder Mensch in seinem Leben braucht.

Die letzte Nacht sollte zu meinem ganz persönlichen Triumph werden. In einem taktischen Schachzug konnte ich innerhalb von zwei Stunden vom fünften auf den zweiten Platz vorstoßen. Um zwei Uhr morgens hatte ich noch 110 Kilometer zu laufen. Die beiden vor mir liegenden, Sören Hojbjerg und Guy Rossi, waren knapp 10 Kilometer weiter und stellten keine Gefahr dar, da sie nur noch humpelten. Von Gyula Rapolti – 18 Kilometer vor mir auf dem zweiten Platz liegend – wusste ich, dass er immer eine lange Schlafpause einlegte. Alles, was ich also machen musste, war, die Nacht durchzulaufen und mich mit dem so gewonnenen Vorsprung ins Ziel zu retten. Mit nur 28 Stunden Schlaf in neun Tagen war das eine verdammt harte Sache, denn der Körper war müde. Aber um sechs Uhr morgens hatte ich bereits zehn Runden auf Rapolti gutgemacht, als dieser sein Missgeschick merkte und zum Konter ansetzte. Ich musste ihn fürchten, da er ein schneller Läufer war. Wir „duellierten“ uns fünf Stunden lang, doch in dieser Zeit gelangen ihm nur zwei Überwindungen, und das brach seinen Kampfegeist, so

dass ich am Ende an ihm vorbeiziehen konnte. Und während wir uns einen erbitterten Kampf um Platz zwei und drei lieferten, beendete Martin Feijen in einer Gesamtzeit von 8 Tagen, 21 Stunden und 41 Minuten bereits als erster Mensch überhaupt einen 10-fachen Ironman.

Jeder Zieleinlauf wurde zu einer Party. Egal, zu welcher Tageszeit, der Zielkanal war voll mit applaudierenden Menschen. Das war Fiesta auf mexikanisch! Nach 222:48:31 Stunden (9 Tage, 6 Stunden und 48 Minuten) lief ich gemeinsam mit meiner BetreuungscREW als Zweiter im Gesamtklassement ins Ziel, fiel auf die Knie, küsste den Boden, erhob die Hände und schrie. Ein unbeschreibliches Glücksgefühl erfasste mich, und mein Körper schien innerlich zu beben – so etwas hatte ich noch nicht erlebt. Was in Mexiko geboten wurde, wird mit Sicherheit einen würdigen Platz in der Geschichte des Ultratriathlons erhalten. Es wird immer Menschen geben, die das Limit suchen. Wir haben unsere Befürworter und unsere Kritiker. Ich weiß nur eines: Der Tanz im Grenzbereich macht mich glücklicher, bescheidener, fröhlicher und zuletzt auch freier im Leben. Mir fällt dazu Janis Joplin's berühmtes Zitat ein: „Freedom is just another word for nothing left to lose.“ ▶



Ergebnisliste der Premiere des Deca Ultratriathlons 1992

RANG	NAME	NATION	NACH 38 KM SCHWIMMEN	NACH 1.800 KM RAD	NACH 422 KM LAUFEN
1	Martin Feijen	Niederlande	13:57:38	106:32:54	213:41:18
2	Stefan Schlett	Deutschland	27:55:31	151:14:17	222:48:31
3	Gyula Rapolti	Ungarn	26:48:30	143:20:58	226:05:26
4	Guy Rossi	Frankreich	16:31:35	125:31:57	231:59:18
5	Sören Højbjerg	Dänemark	17:34:41	120:36:00	233:49:28
6	Berthold Mosch	Österreich	19:08:33	146:54:40	236:07:43
7	Fabrice Lucas	Frankreich	12:39:08	114:44:30	244:47:05
8	Silvia Andonie	Mexiko	23:03:24	142:58:12	249:14:00
9	Vidmantas Urbenas	Litauen	14:37:56	147:18:00	266:33:24
10	Visti Petersen	Dänemark	20:08:39	136:59:59	269:20:37
11	Günther Teichmann	Deutschland	22:40:31	158:15:15	279:34:57
12	Andras Voloscsuk	Ungarn	21:37:24	154:07:02	281:44:25
13	Wolfgang Kulow	Deutschland	20:20:49	169:44:00	298:47:51
14	Yoshitaro Nakayama	Japan	20:08:46	167:44:49	301:55:56
15	Ted Epstein	USA	19:38:12	155:58:31	314:02:09
16	Mariano Loreface	Argentinien	19:08:12	168:01:18	323:05:28
17	Tom Kristensen	Dänemark	16:01:07	154:30:03	344:27:16
18	Michael Roberts	USA	25:46:33	202:30:02	388:22:30
19	Aldo Rock	Italien	29:48:19	203:59:01	390:35:08
20	Sergio Ferrero	Italien	29:23:32	257:48:20	DNF (257,76 km)

Drei Jahre nach dem Deca fand 1995 ebenfalls in Monterrey die Erstaustragung der 15-fachen Langdistanz statt. Jaroslav Pawelka (rund 312-einhalb Stunden) aus Tschechien und erneut Silvia Andonie (403 Stunden) hießen die Sieger des sogenannten *Fifteenfold Ultratriathlons*. Alle acht Teilnehmer dieser Premiere erreichten das Ziel. Doch es ging weiter. Kurz vor der Jahrtausendwende wurde ebenfalls im mexikanischen Monterrey der erste Double Deca Ultratriathlon – also die 20-fache Ironman-Distanz – mit 76 Kilometern Schwimmen, 3.600 Kilometern Rad und 844 Kilometern Laufen veranstaltet. Von sechs Teilnehmern, die sich 1998 bei dieser Herausforderung an den Start wagten, waren vier erfolgreich. Vidmantas Urbonas aus Litauen konnte sich nach rund 437-einhalb Stunden (etwa 18 Tage) als Sieger feiern lassen. Die erste Frau wurde Silvia Andonie mit rund 643 Stunden (fast 27 Tage).

Neben der üblichen Continuous-Variante – bei der die Distanzen der jeweiligen Disziplinen nonstop zu absolvieren sind – wurde von den Veranstaltern in Monterrey 2006 eine neue Version angeboten: Die sogenannte „one per day“ oder Tages-Variante feierte ihre Weltpremiere. Nun musste der Double, Triple oder Deca Ultratriathlon nicht mehr am Stück gemeistert, sondern konnte tageweise absolviert werden. Das hieß: An jedem Tag bewältigte man *lediglich* eine einzelne Langdistanz. So legten beim Deca Ultratriathlon die Teilnehmer an zehn aufeinanderfolgenden Tagen jeweils eine Ironman-Distanz zurück – 3,8 Kilometer Schwimmen, 180 Kilometer Rad und 42,2 Kilometer Laufen – und begannen mit dem Startschuss am folgenden Tag von Neuem. Am Ende des zehnten Tages hießen die Sieger Pascal Jolly aus Frankreich mit rund 125-einhalb Stunden sowie Susanne Beisenherz aus Deutschland mit rund 151-einhalb Stunden. Ein Jahr später wurde auch der Quintuple erstmals in der One-per-day-Variante angeboten. Als einziger Finisher – von zwei Teilnehmern – erreichte der Schweizer Beat Knechtle nach rund 69-einhalb Stunden die Ziellinie.

Der bislang einzige Triple Deca Ultratriathlon – und bislang längster „offizieller“

Vom Iron-Man zum Amboss-Man

Im Juli 2013 ging ein Schreiben bei der International Ultra Triathlon Association ein, in dem sie von der World Triathlon Corporation (WTC) höflich, aber bestimmt aufgefordert wurde, die Begriffe „Double Iron“ oder „Triple Iron“ nicht mehr zu benutzen. Denn bei dem Wort *Ironman* handele es sich nicht um eine Distanz, sondern um eine eingetragene Marke. Die IUTA reagierte prompt und löschte diesen Zusatz aus ihrem Reglement. Auch Ultratriathlon-Veranstalter in den USA zogen nach und nannten ihre Rennen fortan „Double ANVIL Triathlon“ statt „Double IRON“ – also doppelter Amboss, statt doppeltes Eisen. Nun hieß es beim Zieleinlauf nicht mehr: „You are a double Ironman“, sondern der Clou dieser Wettkämpfe war, dass jeder Athlet nach seinem erfolgreichen Finish mit einem Hammer auf einen Amboss schlägt.

Ultratriathlon (der jedoch nicht unter dem IUTA-Reglement ausgetragen wurde) – fand 2013 in Lonato del Garda am Gardasee in Italien statt. In der Tages-Variante siegte der Ungar Jozsef Rokob nach rund 356-einhalb Stunden. Von 21 Teilnehmern (20 Männer, eine Frau) erreichten acht das Ziel. Inoffiziell sind diese acht Athleten, die 30 Tage hintereinander jeweils einen Ironman zurücklegten, unter dem ehrfürchtigen Namen „The Big Eight“ bekannt. Dazu gehören neben dem Sieger Jozsef Rokob (Ungarn) auch Ferenc Szönyi (Ungarn), Greger Sundin (Schweden), Steve Harvey (Großbritannien), Jose Manuel Lopez (Spanien), Wayne Kurtz (USA), Jaime Azuaje (USA) und Angelo Sorrentino (Italien).

Dass nach oben längst keine Grenzen gesetzt sind, bewies der Amerikaner James Lawrence im Jahr 2015: Der unter dem Namen *Iron Cowboy* bekannte Triathlet absolvierte auf eigene Faust 50 Ironman an 50 aufeinanderfolgenden Tagen in 50 verschiedenen Staaten der USA.

WELTBESTZEITEN IM ULTRATRIATHLON

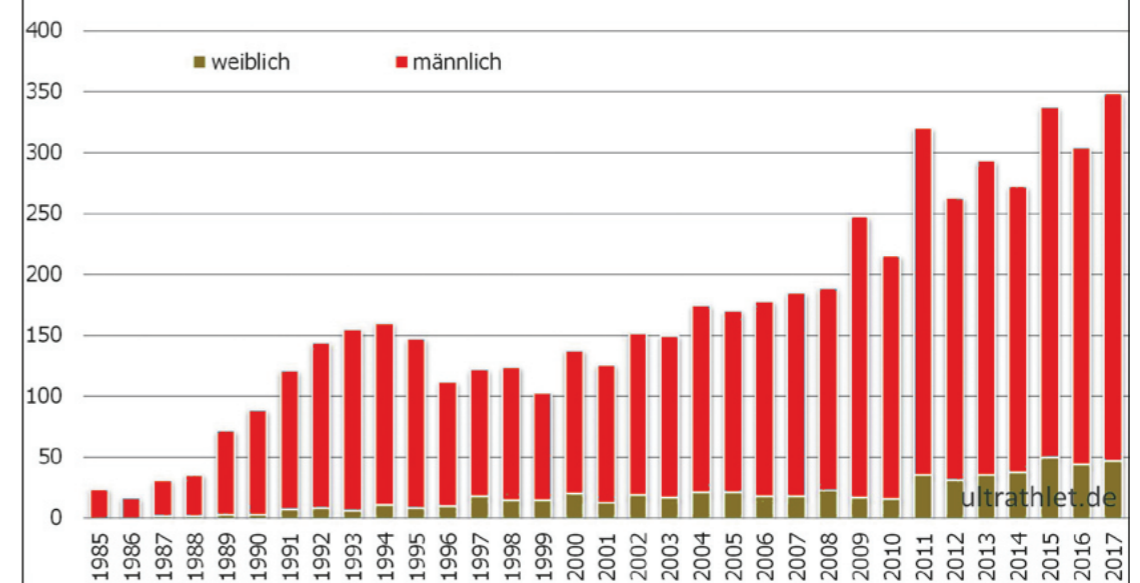
STRECKE	NAME	ZEIT	RENNEN	JAHR
1x	Jan Frodeno (GER)	07:35:39	Challenge Roth (GER)	2016
	Chrissie Wellington (GBR)	08:18:13	Challenge Roth (GER)	2011
2x	Robert Karaś (POL)	19:44:43	Emsdetten (GER)	2017
	Sirlet Viilas (EST)	23:31:38	Panevezys (LTU)	2016
3x	Robert Karaś (POL)	30:48:57	Lensahn (GER)	2018
	Astrid Benöhr (GER)	37:54:54	Lensahn (GER)	1996
4x	Sören Hojbjerg (DEN)	53:41:00	Szokesfehervar (HUN)	1993
	Astrid Benöhr (GER)	59:15:00	Szokesfehervar (HUN)	1993
5x	Emmanuel Conraux (FRA)	73:18:16	Monterrey (MEX)	2005
	Alexandra Meixner (AUT)	84:44:30	Buchs (SUI)	2018
5x Day	Thorsten Eckert (GER)	50:14:44	Buchs (SUI)	2018
	Eva Hürlimann (SUI)	66:52:25	Buchs (SUI)	2018
10x	Richard Jung (GER)	190:17:17	Buchs (SUI)	2018
	Silvia Andonie (MEX) Alexandra Meixner (AUT)	249:14:52 250:18:49*	Monterrey (MEX) Buchs (SUI)	1992 2017
10x Day	Richard Jung (GER)	106:11:53	Buchs (SUI)	2016
	Alexandra Meixner (AUT)	149:30:08	León (MEX)	2014
15x	Jaroslav Pawelka (CZE)	312:22:45	Monterrey (MEX)	1995
	Silvia Andonie (MEX)	403:01:54	Monterrey (MEX)	1995
20x	Vidmantas Urbonas (LTU)	437:21:40	Monterrey (MEX)	1998
	Silvia Andonie (MEX)	643:01:49	Monterrey (MEX)	1998
20x Day	David Clamp (GBR)	252:21:16	Buchs (SUI)	2016
	Alexandra Meixner (AUT)	279:37:48	Buchs (SUI)	2016
30x Day	Jozsef Rokob (HUN)	356:33:17	Lonato del Garda (ITA)	2013
	Kein weiblicher Finisher			

* Bestzeit inklusive Rennunterbrechung aufgrund eines Gewitters von 05:23:09 Stunden Stand: September 2018

2009 bewältigten erstmals mehr als 200 Teilnehmer in einem Kalenderjahr bei acht verschiedenen Wettkämpfen einen Ultratriathlon. 2017 waren es bereits rund 350 Teilnehmer, die bei einem Ultratriathlon starteten. Davon mehr als 260 Athleten, die bei 14 unter dem Reglement der IUTA durchgeführten Veranstaltungen am Start standen. Alleine in jenem Jahr

verzeichnete die IUTA 35 neue nationale Rekorde sowie zwei neue Weltbestzeiten: die der Österreicherin Alexandra Meixner auf der Deca Distanz (Continuous) in Buchs SG (Schweiz) in 250:18:49 Stunden und die von Robert Karaś (Polen) beim Double Ultratriathlon in Emsdetten in einer Zeit von 19:44:43 Stunden.

Anzahl der Teilnahmen bei Ultratriathlons seit 1985



Gesamtzahl aller Teilnehmer an Ultratriathlon-Veranstaltungen weltweit (inkl. der Rennen außerhalb des IUTA-Reglements)

Seit 1985 fanden bis zum Jahresende 2017 insgesamt 291 Ultratriathlon-Veranstaltungen in 19 Ländern statt – davon 257 in der Continuous- und 34 in der Day-Variante. Die meisten Rennen wurden

in Lensahn, Deutschland (Triple, 26x) und Virginia, USA (Double, 20x und Triple, 18x) ausgetragen. Insgesamt traten in dieser Zeit 1.825 Triathleten mit zusammengerechnet 5.518 Teilnahmen an.



Die Erfolgsquote bis zum Jahresende 2017 beträgt insgesamt 76,5 Prozent. Interessanterweise liegt die Finisherquote bei Rennen über die Deca und Double Deca Distanz in der Continuous-Variante (also nonstop) höher als in der Day-Variante. Beendeten beim Deca Continuous 83,7 Prozent das Rennen erfolgreich, waren es beim Deca one per day lediglich 50,5 Prozent. Beim Double Deca beträgt das Verhältnis 64,7 (Continuous) zu 45,5 (Day) Prozent. Woran das liegen könnte, darauf werde ich im Kapitel „Wie bereite ich mich auf einen Ultratriathlon vor“ eingehen (ab Seite 54).

Die große Frage nach dem Warum

Nach der weltweit rasanten Entwicklung im Ultratriathlon bleibt am Ende die Frage nach dem Warum. „Warum tut man sich das an?“ Deca-Finisher Robert Lurz hat darauf eine eher pragmatische Antwort: „Weil ich es kann!“ Seiner Erfahrung nach hat sich das Thema mit

dieser Antwort normalerweise für den Fragenden erledigt. „Oder aber es ist der Beginn einer langen Diskussion zu den wahren Hintergründen meiner Leidenschaft“, erzählt der Österreicher, der hauptberuflich als Bauleiter tätig ist.

Warum steigt jemand auf Berge? Weil sie da sind! Warum fährt jemand mit dem Rad durch ganze Kontinente oder taucht minutenlang ohne Hilfsmittel unter Wasser? Weil er es kann! Dennoch hat jeder Ultrasportler seine ganz individuellen Gründe für die Motivation zu extremen Ausdauerleistungen. Auf meine eigenen Motive bin ich ja bereits eingegangen. Aber es reizte mich, auch andere Athleten danach zu fragen. In diesem Kapitel geht es darum, die verschiedenen Herangehensweisen zu durchleuchten und mit dem Vorurteil „das sind doch eh alles Spinner“ ein Stück weit aufzuräumen.

Was also bewegt einen Menschen, all den Trainingsaufwand, die Kosten, die Schmerzen und die Schinderei auf sich zu nehmen, die ein Ultratriathlon mit sich bringt? Es sei ganz klar das Ultrafieber, erklärt Robert Lurz, das ihn 2011 gepackt habe und seitdem nicht mehr loslasse. Ziele zu definieren und diese zu erreichen. Körperlich und

mental absolut fit zu sein. Und das wahnsinnige, unbeschreibliche Gefühl, im Kreis der Ultra-Family die letzte Laufrunde zu genießen, ehe man über die Ziellinie schreite, lasse ihn immer wieder nach neuen Herausforderungen suchen. Aber all das sei nicht ohne seine Freunde und Familie möglich, die immer hinter ihm stünden und ihn unterstützten.

„Ich hab mir das nicht *angetan*“, sagt Stefan Schlett. „Ein Ultratriathlon war für mich immer eine Party, eine Genusstour, verbunden mit intensiven menschlichen Begegnungen. Aber auch gleichzeitig eine Art Durchschlageübung, so wie ich es von der Bundeswehr kannte, und eine logistische Herausforderung.“ Stefan stammt aus dem unterfränkischen Kleinostheim und war einer der ersten Deutschen, die einen Ultratriathlon absolvierten.

Bereits 1989 startete er beim legendären Double Ironman in Huntsville, Alabama, und belegte beim ersten Deca Ultratriathlon 1992 in Monterey, Mexiko, den zweiten Platz in der Gesamtwertung (siehe Erfahrungsbericht Seite 27). „Ich habe es damals gemacht, weil es etwas Neues war, eben die logische Steigerung zum Ironman.“ Und später dann, weil ihm die zunehmende Kommerzialisierung beim Ironman auf den Wecker ging. „Die Mehrfachdistanzen waren damals noch frei und ungezwungen, nicht von Verbänden und Funktionären bestimmt und mit unnützen bürokratischen Hindernissen und Grabenkämpfen verbunden.“ Nach der 10-fachen Langdistanz war die Herausforderung Ultratriathlon für ihn erledigt. „In der Steigerung auf die 20- oder 30-fache Distanz sah ich für mich persönlich keinen Sinn.“

Richard Jung: „Kein Materialfetischismus, sondern einfach im Kreis radeln und laufen“

Ich bin in einer Zeit aufgewachsen, in der sportliche Leistungen viel mit Anerkennung zu tun hatten, vor allem in der Schule. Dennoch war ich in der Grundschule eher ein Träumer und habe mich gerne versteckt, wenn ich ins Kinderturnen oder dergleichen sollte. Im Alter von 14 Jahren begann ich damit, täglich Klimmzüge zu machen. Ich fand Spaß daran, und recht schnell merkte ich, dass ich innerhalb kürzester Zeit mit wenig Aufwand immer mehr schaffte. Auch andere Dinge, wie beispielsweise der 1.000-Meter-Lauf in der Schule, funktionierten nun merklich besser. Also blieb ich dran. Mit 19 Jahren entdeckte ich dann das Fahrradfahren für mich. Täglich fuhr ich mit dem Rad zur Schule, was in der 13. Klasse satte 76 Kilometer bedeutete – 38 hin und 38 wieder zurück. Viele meiner Kumpel waren bereits berufstätig und hatten weniger Urlaub als ich. Also fuhr ich in den Ferien alleine los und erweiterte rasch meinen Radius. Zunächst radelte ich von einem Festival in Schleswig-Holstein den langen Weg zurück nach Zwiefalten. Auch im Zivildienst und im Studium bin ich alle meine

Strecken geradelt und im Sommer auch mal jeden Tag 60 Kilometer an die Uni gependelt. In den Semesterferien absolvierte ich Radtouren nach Südsanien, Istanbul oder auch kürzere Strecken von Tübingen nach Genf, Berlin, an die Ostsee, nach Genua, Südfrankreich oder über die Alpen. Zudem schloss ich mich dem Hochschulsport an, fand dort Gleichgesinnte und entdeckte die Freude an Wettkämpfen. Egal, ob im Schwimmen, Triathlon oder Marathon, Spaß fand ich an jeder Sportart, und die Universität zahlte bei Hochschulmeisterschaften netterweise Startgebühr und Anreise. Zu meinem ersten Ironman kam ich, weil ich für jemanden einsprang, der sich in der Woche zuvor den Arm gebrochen hatte. Dort registrierte ich, dass ich bei längeren Distanzen gar nicht so schlecht war und ich meine Altersklasse (damals 18 bis 24) hätte gewinnen können, wenn ich in dieser gestartet wäre.

Danach ließ ich mich dazu überreden, in der baden-württembergischen Triathlon-Liga zu starten. Allerdings war ich mit den dortigen Sportlern nicht auf einer Wellenlänge, ►



Robert Lurz kurz vor dem Ziel des Deca Continuous 2017 beim swissultra in Buchs SG (Schweiz).



Das „Draußensein“ genießen. Richard Jung beim Deca Continuous 2018 in der Schweiz.

weshalb ich mich nie mit diesem Sport identifizierte. Viele von ihnen flogen ständig in irgendwelche Trainingslager, brachten es aber nicht auf die Reihe, das Rad praktisch zu nutzen, um damit zur Arbeit oder Uni zu fahren. Außerdem herrschte bei den dortigen Wettkämpfen ein recht großer Materialfetischismus und Wettstreit. Der Großteil war mit teuren Fahrrädern, Zeitfahrhelmen etc. unterwegs und nur auf Zeiten und Platzierungen fokussiert. Das war für mich eine fremde Welt. Für mich stand – und steht – beim Sport absolut im Vordergrund, dass er mein Leben bereichert. Es geht mir nicht darum, zahlenverliebt irgendwelche messbaren Parameter verbessern zu wollen oder schneller zu sein als andere. Mir ist es wichtig, unabhängig zu sein, etwas aus eigener Kraft zu schaffen, mich wohl zu fühlen, mich und meine Umwelt mit allen Sinnen zu entdecken, das „Draußensein“ zu genießen sowie Zeit für Muße und Selbstreflexion zu haben.

Irgendwo habe ich dann mitbekommen, dass es auch Ultratriathlons gibt. So beschloss ich, 2012 beim Double Ultratriathlon in Slowenien zu starten – und habe dort sogar gewonnen. Auch die Teilnehmer gefielen mir dort auf Anhieb viel besser als auf der Kurzstrecke, und es herrschte eine schöne gesellige Atmosphäre. Die Athleten fuhren normale Fahrräder, zelteten am Streckenrand und jammerten nicht ständig wegen Kleinigkeiten wie beispielsweise über die vielen Stechmücken bei Nacht. Das begeisterte mich. Also habe ich mich anschließend gleich zur Weltmeisterschaft im Double angemeldet, die ein Jahr später in Österreich stattfinden sollte. Auch dort habe ich gewonnen und seither jährlich an Ultratriathlons teilgenommen.

Mittlerweile gehören solche Rennen für mich einfach mit dazu und füllen meinen jährlichen Wettkampfkalendar. Ich kenne die Mitstreiter dort, und es ist schön, sich immer wieder zu treffen und ein Wochenende lang gemeinsam Sport zu treiben. Die Anerkennungskultur beim Ultratriathlon ist eine andere als beispielsweise im Arbeitsleben. Ständig bekommt man Lob für seine Leistungen und weckt Begeisterung bei den Leuten. Ich weiß genau, was von mir erwartet wird, was ich zu tun habe, habe das Vertrauen, dies recht gut zu können, es gibt keine Rollenkonflikte, keine sich widersprechenden Anforderungen, und ich muss einfach nur im Kreis radeln und laufen.

Wettkämpfe von Richard Jung (vormals Widmer) in Auswahl

- 8x Double Ultratriathlon
- Triple Ultratriathlon Lensahn (Deutschland), 2014, 2015, 2016; jeweils 1. Platz, 2017; 2. Platz
- Triple Ultratriathlon Bad Blumau (Österreich), 2017; 1. Platz WM
- Deca one per day Buchs (Schweiz), 2016; 1. Platz und Weltrekord
- Deca Continuous Buchs (Schweiz), 2018; 1. Platz und Weltrekord

Beim Ultratriathlon geht es nicht in erster Linie um schneller, höher, weiter. Es geht vor allem um das Überwinden von Grenzen. Das Heraus-treten aus der eigenen Komfortzone. Und um die Neugierde, was der Kopf zu leisten vermag, sowie darum, den Körper zu pushen, ohne ihn zu schädigen. Davon ist Stephan Mayer überzeugt. „Kurze Wettkämpfe sind mir zu hektisch, dafür kann ich jedoch ewig in meinem Wohlfühltempo dahintuckern.“ Bei den langen Distanzen ist der Kopf der entscheidende Faktor: Er muss Antrieb, aber auch Bremse zugleich sein. Denn wenn man einmal überzogen hat und die Batterie leer ist, bekommt man sie nicht mehr so schnell geladen. Jedoch fasziniert den Sportler, der als Sanitäts- und

Winterausbilder der Bergwacht Oberau (Deutschland) tätig ist, noch etwas anderes: „Beim Ultratriathlon gibt es kein wirkliches Gegeneinander, sondern ein Miteinander.“ Die Athleten seien weniger Wettkämpfer, sondern vielmehr wie eine Familie, die gemeinsam mit großer Freude Extremsport treibt. Ein Naturerlebnis sei es natürlich nicht, beim Ultratriathlon mit dem Rad immer im Kreis zu fahren, sagt der Heilpraktiker Stefan Chares aus Deutschland. Doch es gehe dabei eher um innere Selbsterkenntnis – wie schafft man es, die Distanzen und die möglichen zugehörigen Krisen zu bewältigen – und weniger um den Wettkampf in Hinblick auf Platzierung und Zeit oder die Bestätigung von außen.

Vasanti Niemz: „Man muss kein Triathlet sein, um ein Ultratriathlet zu werden“

Triathleten? Sind das nicht die mit den muskulösen Körpern und den superteuren Rennrädern? Die stundenlang trainieren, um ein Rennen möglichst schnell zu beenden? Und die es lieben, sich bis ans Limit zu pushen – getreu dem Mantra *no pain, no gain*? Eisenmänner und -frauen eben! Dass ich als relativ „lahme Ente“ jemals einen Fuß in diese Welt setzen und ein Ironman irgendwann nur eine Trainingseinheit sein würde, hätte ich niemals zu träumen gewagt.

Mit Mitte 20 – ich war bereits seit Jahren überzeugte Vegetarierin – begann ich, regelmäßig zu meditieren. Als ich den integralen Yoga- und Meditationsweg Sri Chinmoys kennenlernte, war ich begeistert von seiner Kombination aus Meditation und Sport. Insbesondere die Philosophie der Self-Transcendence, bei der es nicht um Bestzeiten oder Siegen geht, sondern darum, seine vermeintlichen Grenzen auszuloten und ganz allmählich zu erweitern oder auch zu überschreiten und dabei völlig neue Bereiche – körperlich wie geistig – in sich zu entdecken, faszinierte mich. Innerhalb eines Jahres entwickelte ich mich so von der frischgebackenen

Nichtraucherin, die mühsam 200 Meter am Stück joggen konnte, zur waschechten Marathonläuferin.

Das Sri Chinmoy Marathon Team setzt seit den frühen 1980er Jahren immer wieder neue Impulse im Ultrabereich – vor allem im Laufen und beim Schwimmen. Die Mitglieder schwärmten von ihren Erlebnissen bei Mehrtages-Ultraläufen und den dort gemachten inneren Erfahrungen, trotz aller Schmerzen. Sie nannten es *heaven and hell* – also Himmel UND Hölle – und ihr Gesicht hatte nach diesen Läufen immer eine ganz besondere Ausstrahlung. Das begeisterte mich. Der Ultra-Bereich lockte: 1.000 Meilen waren mein Traum! Aber mein Körper streikte, und ein Schienbeinkantensyndrom sowie eine Hüftknochenentzündung, insbesondere nach längeren Läufen, machten mir einen Strich durch die Rechnung. Doch ich ließ mich nicht unterkriegen und begann zum Ausgleich regelmäßig zu schwimmen, denn schon als Kind liebte ich das Wasser und vor allem dessen Weite. Bewegung war damals mein Lebenselixier. Auf allen Kinderbildern sah ich am glücklichsten aus, ►

wenn ich schwimmen, radeln, rennen oder turnen konnte. Was mir dann in der Schule und im Verein lange Zeit den Sport vergällte, war der Leistungsgedanke, der dort herrschte, aber auch die niederschmetternde Erfahrung, eben oft nicht gut oder schnell genug zu sein. Das alles fiel durch den Geist der Self-Transcendence vollkommen von mir ab.

Mein Weg zum Ultratriathlon führte schließlich über den Ärmelkanal. Die Idee, den Ärmelkanal zu durchschwimmen – damals noch ein größerer Mythos als heute – kam im Team auf. Mein Herz flüsterte scheu: „Versuch es!“ Und nach nur viereinhalb Monaten Training, einer der schönsten und intensivsten Zeiten meines

Lebens, schaffte ich im September 1985 als zweite deutsche Frau und erstes Teammitglied den Kanal. 17 Stunden und eine Minute benötigte ich für die offiziell gemessenen 33,8 Kilometer Luftlinie von Dover nach Calais, ohne Neoprenanzug und im 13–15°C kalten Wasser. Nur zum Vergleich: Der Rekord der Ärmelkanaldurchquerung der Frauen, der 2006 von der Tschechin Yvetta Hlavacova aufgestellt wurde, liegt bei 7 Stunden 25 Minuten. Schnell war ich halt nie, aber ich hatte gezeigt, wie tägliche Meditation vor und nach jeder Trainingseinheit, inklusive Visualisierung, plus ein paar Pfund extra Speck auf den Rippen – sogenanntes Biopren – helfen können, sich körperlich und geistig-seelisch auf solch extreme körperliche Leistungen vorzubereiten. Und dabei das Event sogar

zu genießen! Der Kanal selbst schuf in mir eine ganz spezielle positive Energie, die auch Monate danach noch anhielt.

„What next?“ Sri Chinmoy hatte wenige Tage später schon eine Idee: „What do you think about swimming the English Channel, biking 150 miles and running two marathons? Do you think it is frightening or challenging?“ Den Ärmelkanal durchschwimmen, 240 Kilometer Radfahren und noch zwei Marathons laufen – das war seine Idee. Sei dies furchterregend oder eher eine Herausforderung? Eine Teamkollegin setzte diese Inspiration als Erste um und absolvierte 1996 ihren persönlichen Dover–Paris–Ultratriathlon. Ich war im Helferteam, hatte wenige Tage zuvor am Zürichsee-Schwimmen (26 Kilometer von Rapperswil nach Zürich) teilgenommen, fuhr 200 Kilometer als Bodyguard neben ihr auf dem Rad und lief einen Marathon mit. Am Ende spürte ich: Da ist noch mehr drin! Und da Freunde vom Sri Chinmoy Marathon Team im Februar 1998 ein großes Triathlon-Festival in Canberra (Australien) organisierten, bei dem die längste Distanz ein 10-facher olympischer Triathlon war (15 km Schwimmen, 400 km Rad, 100 km Laufen), war das die nächste inspirierende Herausforderung, nachdem ich 1997 bereits meinen ersten Ironman in Zürich absolviert hatte. Im Jahr 2000 finishte ich den Triple Ultratriathlon in Lensahn. Drei Jahre später kehrte ich dorthin zurück und belegte zu meiner eigenen Überraschung bei der in diesem Jahr dort ausgetragenen Weltmeisterschaft den dritten Platz bei den Damen in der Gesamtwertung. Aber all das waren nur Trainingseinheiten für das große Fernziel: meinen eigenen Ärmelkanal-Ultratriathlon!

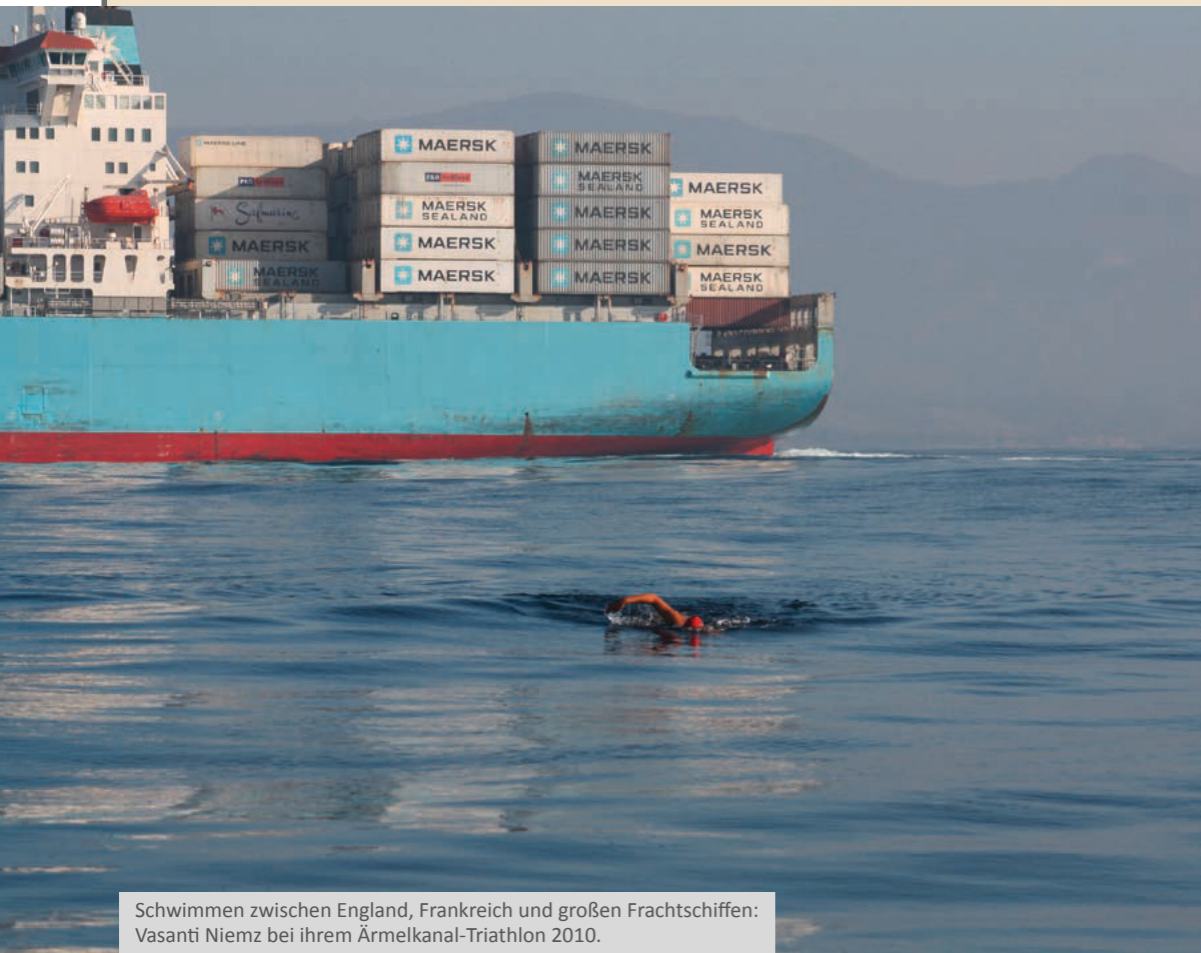
Die Events im Ultra-Ausdauersport gehören zu den schönsten Erfahrungen meines Lebens. Mein erster Ärmelkanal-Ultratriathlon, den ich schließlich 2010 von Dover nach Aachen absolvierte, war auf andere Weise speziell. Aufgrund einer „herausfordernden“ Helfersituation war er psychisch anstrengender als erwartet. Mein Mini-Helferteam hatte nämlich beschlossen, erst dann in Heidelberg loszufahren, wenn das Schwimmen erfolgreich beendet war, da ich bei meinem ersten Versuch 2008

Ultra-Events von Vasanti Niemz in Auswahl

- Ärmelkanal-Solo (ohne Neo), 1985 – England–Frankreich (34 km, 17:01 h)
- Ultratriathlon Canberra, 1998 (10x Olympische Distanz: 15 km Schwimmen, 400 km Rad, 100 km Laufen)
- Triple Ultratriathlon Lensahn, 2000, 2003 (3. Platz)
- Ärmelkanal-Triathlon Dover–Aachen, 2010: Kanal-Solo ohne Neo (16:50 h), 300 km Rad, Pause, 84,4 km Laufen
- Straße von Gibraltar, 2012 – Solo ohne Neo (15 km, 5:25 h)

nach 13 Stunden wegen Unterkühlung aus dem Kanal gezogen wurde und abbrechen musste. Und so stand ich mitten in der Nacht erst einmal allein in Calais. Als die Helfer schließlich eintrafen, konnten sie sich nicht mehr ausruhen und waren für den Rest des Events konstant übermüdet. Aber vielleicht sollte ich dadurch nur erfahren: Da ist immer noch Luft, und wer weiß, was bei optimalen Bedingungen möglich gewesen wäre ...?! Denn eigentlich war es mein großer Traum, einmal die Strecke Dover–Heidelberg zu bewältigen. Und manchmal brauchen Träume einfach Zeit, sich zu manifestieren! Dieses Ziel inspiriert mich noch immer, und so bin ich gerade wieder am Trainieren ...

Man muss also definitiv kein Triathlet sein, um ein Ultratriathlet zu werden! Das habe ich in den vielen Jahren gelernt. Es genügt, große Freude am Schwimmen, Laufen und Radfahren zu haben – natürlich ein wenig dafür zu trainieren –, aber vor allem, lange Distanzen zu lieben! Durch die Meditation fand ich meine Freude an der Bewegung wieder. Das tiefe Atmen und der innere Fokus beim Laufen halfen der Meditation. Und die Meditation half wiederum, die Erfahrung des Laufens ohne Erfolgsdruck intensiver genießen und dabei die körperlichen Grenzen allmählich erweitern zu können. Je länger die Distanzen, desto interessanter die inneren Erfahrungen. Daher: swim, bike, run with (all) your heart!



Schwimmen zwischen England, Frankreich und großen Frachtschiffen: Vasanti Niemz bei ihrem Ärmelkanal-Triathlon 2010.

Zu sehen, was der Körper zu leisten imstande ist, reizt auch die Österreicherin Alexandra Meixner. „Nach dem Double Deca one per day im Jahr 2016 plante ich eigentlich, mit dem Ultratriathlon aufzuhören“, erzählt sie. „Ich war schon so weit gekommen und hatte so viele tolle Erfahrungen machen dürfen, wozu mein Körper fähig ist. Also überlegte ich damals, eher in andere Richtungen zu gehen, denn Wettkämpfe bedeuteten auch immer einen hohen finanziellen Aufwand.“ Dann aber hörte sie vom Deca Continuous, der 2017 in der Schweiz stattfinden sollte. „Es ist ja nicht alltäglich, dass man von solchen Qualen freiwillig träumt, aber ich dachte sofort *Ui, das kenne ich noch nicht! Wie fühlt sich das wohl an?*“, lacht sie. „Und wenn diese Frage einmal in meinem Kopf auftaucht, dann wird sie zu meinem Wunsch. Und dieser Wunsch wird zu meinem großen Traum: nämlich genau *das* wissen und erleben zu wollen.“ Wozu sie fähig ist, zeigte die Gynäkologin, die erst mit 30 Jahren mit dem Laufen begann, äußerst eindrucksvoll: Alexandra hält die aktuelle Weltbestzeit im Deca one per day und Double Deca one per day. 2017 setzte sie noch einen drauf und lieferte auch beim Deca Continuous eine Weltbestzeit ab – und das, obwohl sie nur wenige Wochen zuvor das Race Across America – ein 5.000-Kilometer-Radrennen quer durch die USA – als zweite Frau im Gesamtklassement gefinisht hatte. 2018 trat sie wieder beim *swissultra* an, um den nächsten Weltrekord zu knacken: Beim Quintuple Continuous lief sie als Gesamtbeste ins Ziel – die Konkurrenz bestand aus fünf Männern! – und unterbot die bisherige Weltbestzeit der Deutschen Astrid Benöhr aus dem Jahr 1994 um exakt zwei Stunden.

„Ich mag es, meine Grenzen zu verschieben, denn in Extremsituationen lernt man sich besser kennen“, sagt Uwe Schiwon. Als erster Deutscher finishte er 2010 den Double Deca Continuous in Mexiko in 491 Stunden – also in etwa 20-einhalb Tagen – auf dem zweiten Platz im Gesamtklassement. „Danach wusste ich die die Kleinigkeiten des Alltags wieder viel intensiver zu schätzen. Nach zehn Tagen im Fahrradsattel fühlt sich das Wohnzimmer Sofa an wie der Himmel.“ Auch er kennt es, als verrückt bezeichnet

zu werden. „Eine Sache muss doch nicht verrückt genannt werden, bloß weil nur wenige Menschen sie tun.“ Für ihn sei der Sport vielmehr Freizeitgestaltung mit leistungsorientierten Zielen.

„Ultratriathlon sei verrückt oder sinnlos – das hab ich auch schon zu hören bekommen“, erzählt die Schweizer Athletin und dreifache Mutter Eva Hürlimann, die 2018 ihren ersten Ultratriathlon absolvierte, dabei direkt mit der 5-fachen Langdistanz startete und diese schlussendlich in neuer Weltrekordzeit ins Ziel brachte. Dabei sei alles eine Frage der Perspektive. „Wie sinnvoll ist ein Fußballspiel, Briefmarkensammeln, eine Modelleisenbahn zu bauen oder stundenlanges Fernsehschauen? Leben und leben lassen, das finde ich wichtig!“ Sie müsse oft erklären, warum sie Ultratriathlon betreibe, denn niemand könne sich vorstellen, wie man fünf Tage lang Triathlon machen kann. „Für mich ist der Sport aber mehr als ein Hobby, für mich ist es eine Passion.“ Spaß am Sport ist bei ihr ein großes Thema. „Ich bezeichne mich als Ausdauersportlerin aus Freude. Ich habe Freude an der Bewegung, in der Natur zu sein und Sport zu treiben. Es ist mein Ausgleich zum Alltag, zur Familie und tut mir einfach gut!“ Dabei hatte sie bereits vor der Geburt ihrer Kinder Ironman-Rennen bewältigt. Nach der Rückkehr aus ihrer fünfjährigen Mutterschaftspause gewann sie 2016 auf Anhieb den *Gigathlon* in der Schweiz. Ein Jahr später gewann sie ebenso den *Gigathlon* in Tschechien und belegte in der Schweiz den zweiten Rang. „Nach den *Gigathlons* hatte ich jeweils das Gefühl, dass ich am nächsten Tag gleich nochmal starten könnte. Körperlich habe ich die Distanzen gut verkraftet und hatte immer Freude dabei.“ Daher entschied sie sich für den Ultratriathlon. „Mit der richtigen mentalen Einstellung ist wirklich so viel möglich!“

Walter Eberle: „Mit einer positiven Einstellung und Willenskraft ist sehr viel möglich“

Der Liechtensteiner Walter Eberle, der seit einem Gleitschirmunfall im Jahr 1998 gelähmt ist, absolvierte 2017 als einer der ersten Sportler mit Handicap einen 5-fachen Ironman. Dabei ist Walter kein unbeschriebenes Blatt: Seit über zehn Jahren ist er im Para-Cycling erfolgreich unterwegs, er war unter anderem 2005 Schweizer Meister im Handbike und gewann 2010 die Europacup-Gesamtwertung. Viermal absolvierte er mit Teamkollegen das Radrennen *Tortour* und schnupperte 2011 zum ersten Mal Ultratriathlon-Luft. Damals fand in Neftenbach der erste Ultratriathlon der Schweiz statt. Eberle nahm zusammen mit anderen Athleten als Staffel teil und absolvierte 360 Kilometer mit dem Handbike. Eine weitere Herausforderung war die Teilnahme am *Den Store Styrkeproven – Die große Kraftprobe* 2016. Dort bewältigte er die Strecke von 543 Kilometern in 24 Stunden. 2013 wurde Walter zum Liechtensteiner Sportler des Jahres gewählt.

„Es war schon längere Zeit mein Ziel, einmal an einem Ironman teilzunehmen. Nach dem Unfall und der Reha-Zeit testete ich eine Menge Sportarten, um zu wissen, was mit einer Querschnittslähmung noch geht und was nicht. So besuchte ich zunächst einen Kraulkurs, denn Schwimmen hatte ich auch vor meinem Unfall im Winter als Ausgleichsport ausgeübt. Meine erste *richtige* Sportart war dann das Rennrollstuhlfahren. Mit dem gegebenen, sehr eingeschränkten Bewegungsradius im Rennrollstuhl fühlte ich mich jedoch nie wirklich wohl. Zudem nahm zu dieser Zeit der Handbike-Sport Fahrt auf und wurde innerhalb kürzester Zeit sehr populär. Das Virus dieser Sportart hat auch mich schnell erfasst. Nun konnte ich mich als Bewegungsmensch, der ich schon immer gewesen war, im Alltag, aber auch in der Natur, frei fortbewegen. Von Freunden wurde ich motiviert, damit auch an Rennen teilzunehmen. Und so konnte



Walter Eberle bei seiner Paradedisziplin: mit dem Handbike auf dem Rheindamm beim Quintuple Ultratriathlon (swissultra) 2017.

ich allmählich tolle Erfolge bei nationalen und internationalen Handbike-Rennen feiern. Nach dieser Serie unternahm ich längere Touren und entdeckte so die Langstreckenrennen für mich.

Da ich die nötigen Sportarten eines Triathlons nun mehr oder weniger aktiv betrieb, kam schließlich erneut der Wunsch auf, einmal an einem Ironman teilzunehmen. Genau zu jener Zeit wurde der *swissultra* im Rheintal veranstaltet. Zunächst sah ich mir das Geschehen in Ruhe vom Streckenrand aus an. Doch recht schnell reifte der Entschluss: „Da musst du nächstes Jahr dabei sein!“ Obwohl das beileibe kein gewöhnlicher Triathlon war: Im Rahmen des *swissultra* wurde nur die mehrfache Ironman-Distanz angeboten – also mindestens fünf Langdistanzen an fünf Tagen hintereinander. Meine Erfolgchance, diese fünf Rennen durchzustehen, stufte ich als sehr gering ein. So plante ich meine Betreuer auch nur für zwei bis drei Wettkampftage ein. Mein großes Ziel war, einfach mal *einen* Ironman zu finishen – auch wenn ich dabei immer den Hintergedanken hatte: Wenn es gut läuft, nehme ich auch den nächsten noch in Angriff.

Die Vorbereitung auf den Quintuple und die Teilnahme an diesem Ultratriathlon wurden zu einem Puzzlespiel, in dem sehr viele Teile – wie Gesundheit, Ernährung, Betreuer, Wetter und ►

das Material – schlussendlich ineinandergreifen mussten. Auch stellte sich die Frage, ob meine Arme dieser Belastung standhalten würden, denn schließlich wären diese im Rennen mindestens 13 Stunden lang täglich ununterbrochen gefordert. Ich schenkte ihnen daher eine ganz spezielle Aufmerksamkeit: in der Vorbereitung mit zusätzlichem Krafttraining und während des Rennens in Form von Lockerungsübungen und Massagen, um Krämpfen und Verspannungen vorzubeugen.

Als größte Herausforderung stellte sich überraschenderweise das Schwimmen mit Neo heraus. Der ungewohnte Ganzkörperanzug brachte mich total in Schiefelage. Der Oberkörper lag viel zu tief im Wasser, was ein ruhiges und konstantes Schwimmen verhinderte. Eine erfahrene Schwimmlehrerin half mir, dies mittels Luftpolstern und Gewichten auszugleichen. Drei Monate vor dem ersten Ironman galt nun die höchste Konzentration dem Schwimmen. Es folgten etliche Trainingseinheiten mit abwechslungsreichen Übungen, um mir eine kraftschonende Schwimmtechnik anzueignen – ohne jedoch die anderen Disziplinen zu sehr zu vernachlässigen.

Neben der Halbtagsarbeit musste nun jede freie Minute genutzt werden, um meine Technik, aber auch mein Material in den verschiedenen Sportarten zu optimieren. Was natürlich hin und wieder die quälende Frage aufwarf: Warum um Himmelswillen tust du dir das an? Aber das Ziel, einmal einen Ironman zu schaffen, motivierte mich sehr, denn es war seit langem mein großer

Traum. Hinzu kam, dass die Veranstaltung ganz in der Nähe meines Wohnorts stattfand.

Für so einen *Wahnsinnsanlass* musste auch das Mentale passen. Körper, Geist und Seele sollten im Einklang sein, das gehörte ebenso zur Vorbereitung wie ein gut abgestimmtes Betreuersteam vor Ort, damit ich mich im Rennen voll und ganz auf den Sport konzentrieren konnte. Ein wichtiges Thema war zudem die Ernährung. Bei den letzten Langstreckenrennen auf dem Handbike hatte ich jeweils größere Probleme mit der Verdauung, beziehungsweise mit der Darmträchtigkeit gehabt. So war diesmal die Devise „Back to the roots“: Statt auf Sportlernahrung mit Gels und Riegeln setzte ich auf meine ganz normale Alltagsernährung.

Dann war es soweit: Der erste Renntag verlief sehr erfolgreich. Ich fand schnell meinen Rhythmus und kam überraschenderweise ohne Krisen über die Runden. Da ich nun mein Ziel, einen Ironman zu finishen, erreicht hatte, konnte ich die folgenden Tage entspannt angehen. Ich genoss die lange Zeit auf dem Rheindamm, denn zahlreiche Freunde und Bekannte, die mich anspornen oder sogar streckenweise begleiteten, gaben mir zusätzliche Kraft. Ein unerwartetes Problem war jedoch die Erholung. Manche Tage waren sehr heiß, und mein Körper war stark überhitzt. Also versuchte ich, nach dem Sonnenuntergang auf der Rennrollstuhlstrecke den Körper immer wieder herunterzukühlen. Dazu fuhr ich mit etwas reduziertem Tempo und nahm immer wieder kühlende Getränke und Früchte zu mir. In der Folge waren die Erholungsphasen in den Nächten teilweise sehr kurz, was schließlich dazu führte, dass ich am vierten Tag meine erste richtige Krise überstehen musste. Bereits während des morgendlichen Schwimmens schlief ich beinahe im Wasser ein, und auf den ersten Radrunden fand ich keinen rechten Rhythmus. Glücklicherweise begleitete mich an diesem Tag Sandra, meine langjährige Trainingskollegin, auf der langen Radstrecke, so dass ich die Krise dennoch bald überwinden konnte.

Die Freude, die Emotionen und die Leidenschaft in diesen Tagen waren so groß, dass mich

die Betreuer und Fans bis zum fünften Tag unterstützten und begleiteten. Sehr beeindruckend und emotional war vor allem der Zieleinlauf mit all meinen Freunden. Der Veranstalter zelebrierte diesen Moment mit Alphornklängen, was für mich immer ein unvergesslicher Moment bleiben wird!

Diese intensiven und einmaligen Erlebnisse während der fünf Tage beim *swissultra* konnte ich erst nach und nach verarbeiten. Die kollegiale, ja sogar familiäre Atmosphäre und das Gemeinschaftsgefühl unter den Teilnehmern und Helfern waren

bemerkenswert. Jede Erinnerung an dieses Rennen löste auch noch Monate später tiefe Glücksgefühle in mir aus.

Ich bin ein positiv eingestellter Mensch und sehe einen Schicksalsschlag, wie er mir widerfuhr, als Chance. Anderen Menschen in meiner Situation möchte ich mit meiner Geschichte Folgendes auf den Weg geben: Die Welt steht dir auch weiterhin offen. Stecke dir Ziele im Leben, nimm Herausforderungen an, spüre deinen Körper und glaube an deine Fähigkeiten – denn mit einer positiven Einstellung und Willenskraft ist sehr viel möglich.“

Ironman versus Ultratriathlon

Was sind eigentlich die größten Unterschiede zwischen einem Triathlon über die Langdistanz und einem Ultratriathlon? Was unterscheidet sie im Ablauf, bei den Kosten, den größten Herausforderungen und in den Voraussetzungen zur Teilnahme?

Die Strecken

Parallel zur Streckenlänge weicht auch die Streckenführung eines Ultratriathlons vom typischen Ablauf eines Langdistanz-Triathlons ab. Beim Ironman wird die Schwimmstrecke meist in einem offenen Gewässer, zum Beispiel einem See oder Fluss, zurückgelegt. Die Rad- und auch die Laufstrecke werden in einer großen oder zwei bis maximal sechs kürzeren Runden absolviert. Bei einem Ultratriathlon ist der Ablauf in der Regel ganz anders.

Schwimmen

Geschwommen wird bei den meisten Ultratriathlon-Rennen in einem Schwimmbad (Freibad oder Hallenbad) in einem 50- oder 25-Meter-Becken, wo man sich mit mehreren Athleten eine Bahn teilt. Natürlich gibt es auch hier Ausnahmen. Der Double Ultratriathlon in Slowenien ist

eines der wenigen Rennen, bei denen das Schwimmen in einem See ausgetragen wird. Auch beim Deca one per day im mexikanischen León findet das Schwimmen im See statt. Wenn in einem Schwimmbad geschwommen wird, sollten sich laut IUTA in einem 50-Meter-Becken nicht mehr als sieben, in einem 25-Meter-Becken nicht mehr als vier Athleten eine Bahn teilen müssen. Die Einteilung der Bahnen findet nach der Schwimmstärke der Sportler statt, die bei der Anmeldung angegeben werden muss. Hier ist eine realistische Angabe der Ironman-Schwimmzeit nötig, denn daraus wird die prognostizierte Schwimmzeit für den Ultratriathlon errechnet und die Einteilung vorgenommen.

Bei einem Triple Ultratriathlon beispielsweise müssen im 50-Meter-Becken für die 11,4 Kilometer lange Schwimmstrecke 228 Bahnen zurückgelegt werden. Damit man dabei nicht den Überblick verliert, gibt es vom Veranstalter eingeteilte Helfer, die als Bahnzähler fungieren. Diese notieren genau, welcher Athlet wie viele Bahnen in welcher Zeit zurückgelegt hat. Um dies besser unterscheiden zu können, trägt jeder Athlet auf seiner Bahn eine andersfarbige Badekappe, die er mit seinen Wettkampfunterlagen erhält.

Der Vorteil des Schwimmens im Schwimmbecken liegt klar auf der Hand: Die Sicherheit der Triathleten geht vor. Zum einen kann jeder Sportler immer



Jede Erinnerung an dieses Rennen löste noch Monate später tiefe Glücksgefühle aus.



Bahnzähler und Rettungsschwimmer beim swissultra 2018.

dann eine Pause am Beckenrand einlegen, wenn ihm danach zumute ist. Zum anderen hat der Veranstalter die Athleten besser im Blick und kann im Notfall schneller einschreiten. Auch logistisch sind offene Gewässer für den Veranstalter eine Herausforderung: Dabei sind aus Sicherheitsgründen genügend Begleitboote mit Rettungsschwimmern nötig. Gerade bei längeren Wettkämpfen – vom Triple aufwärts – ist dieser Aufwand fast nicht zu bewältigen; zudem benötigt man auch hier Schwimm-längenzähler. Kein Athlet kann bei einem Deca Continuous seine Bahnen selbst zählen.

Es gibt immer wieder Überlegungen, wie man Schwimmbahnen elektronisch zählen könnte. In der Regel ist es kein Problem, für ein paar Stunden oder einen halben Tag bei einem Ultratriathlon genügend Helfer zu finden. Jedoch wird es für einen Deca Continuous, mit einem Schwimm-Zeitlimit von 27 Stunden, etwas schwieriger. Die Zähler müssen hochkonzentriert sein. Zudem sind Ersatzzähler nötig, denn nach ein paar Stunden braucht jeder mal eine Pause – insbesondere in der Nacht.

Das Problem dabei ist nicht, dass es keine elektronischen Zählsysteme gäbe. Aber einen Chip am Bein oder sonstwo zu befestigen, kann den Athleten auf Dauer nicht zugemutet werden. Auch wenn dieser nur ein wenig einengt – nach ein paar Stunden wird's unangenehm. Und die gängigen Sportuhren mit GPS sind im 50-Meter-Becken zu ungenau. Zudem ist dies auch eine Kostenfrage, und zu guter Letzt kommt hinzu: Fällt die Technik einmal aus, ist man aufgeschmissen und muss doch wieder auf eine manuelle Zählung zurückgreifen.

Im Gegensatz zum Ironman, bei dem das Tragen von Neoprenanzügen ab einer Wassertemperatur von mehr als 21,9 Grad (Elite und Profis) und 24,5 Grad (Altersklassen) nicht mehr erlaubt ist, ist der Neoprenanzug beim Ultratriathlon bei jeder Temperatur zulässig und bei vielen Rennen sogar Pflicht. Je länger die Strecke, desto eher kühlen die Athleten im Wasser aus – trotz Neoprenanzug.

Von der IUTA gibt es hinsichtlich der vorgeschriebenen Wassertemperaturen keine Vorgaben. Liegen die Temperaturen jedoch unter 15 Grad, können ausnahmsweise Neopren-Handschuhe und Fülllinge bewilligt werden.

Radfahren

Die Radstrecke wird beim Ultratriathlon meist auf Rundkursen zwischen zwei und zehn Kilometern Länge absolviert, denn auch hier geht die Sicherheit vor. Passiert auf der Strecke ein Unfall, ist die Rettung schnell vor Ort. Darüber hinaus kann der Veranstalter nur auf kurzen, überschaubaren Strecken seiner Fürsorgepflicht gegenüber den Athleten gerecht werden. Die Radstrecken sind daher auch meist – zumindest teilweise – für den motorisierten Verkehr gesperrt.

Doch der kurze Rundkurs hat noch weitere Vorteile: Er ist kurzweilig, denn man kommt immer wieder an den Zuschauern und den Betreuerenteams vorbei und hat so die Möglichkeit, regelmäßig Verpflegung aufzunehmen oder eine Pause einzulegen. Bei einem Defekt, Wetterumschwung oder sonstigen Unpässlichkeiten kommt man schnell wieder zurück an seinen Stützpunkt und kann das Problem rasch beheben.

Bei Langdistanzrennen sieht man trotz eines Rolling Starts – also eines Starts kleiner Athletengruppen in Sekundenabständen, der als Alternative zu den Massenstarts eingeführt wurde, um das Teilnehmerfeld auf der Radstrecke zu entzerren – immer wieder Kolonnen, die zumindest streckenweise die Windschattenregel, also den Mindestabstand von zwölf Metern zum Vordermann, missachten. Beim Ultratriathlon – hier beträgt der Mindestabstand zehn Meter – zieht sich das Feld der Radfahrer meist weit auseinander. Da in der Regel Wendepunktstrecken oder kleine Runden gefahren werden, steht man

natürlich unter ständiger Beobachtung von anderen Athleten, Streckenposten oder der Wettkampfleitung, so dass ein Windschattenfahren selten vorkommt. Allerdings wird es zumindest für ein paar Runden toleriert, nebeneinander zu fahren, sofern die Straßenbreite und der Verkehr das zulassen. Auf einer 1.800 Kilometer langen Radstrecke kann ein kurzes Gespräch mit anderen Athleten, Fans oder Betreuern eine willkommene Ablenkung sein.

Laufen

Wie das Radfahren findet auch das Laufen auf einem Rundkurs statt. Die Streckenlänge liegt hier meist zwischen 750 Metern und drei Kilometern. Auch beim Laufen vereinfacht eine kurze Laufrunde die Verpflegung des Sportlers durch das Betreuerenteam und eine intensivere Unterstützung – was sich insbesondere in Krisenzeiten auszahlt.

Die Zeitlimits

Hinsichtlich der Zeitlimits spricht die IUTA für die verschiedenen Rennen nur Empfehlungen aus. Die Organisatoren können die Zeitlimits selbst festlegen, allerdings müssen sie diese im Vorfeld ankündigen, der IUTA mitteilen und dürfen sie während des gesamten Rennens nicht mehr verändern.

- Double Ultratriathlon: 36 Stunden
- Triple Ultratriathlon: 60 Stunden
- Quadruple Ultratriathlon: 84 Stunden
- Quintuple Ultratriathlon: 156 Stunden
- Deca Ultratriathlon (Continuous): 350 Stunden
- Double Deca Ultratriathlon (Continuous): 700 Stunden

Das Zeitlimit für das Radfahren sollte in den Continuous-Rennen zwei Drittel der gesamten Wettkampfzeit betragen.

In der One-per-day-Version haben die Athleten im Prinzip 24 Stunden pro Tag Zeit, die Distanzen zu absolvieren. Einzelne Organisatoren geben aber auch hier ein Zeitlimit vor: So beträgt dieses beispielsweise beim *swissultra* 20 Stunden pro Tag.



Das Fass markiert den Wendepunkt nach rund 4,5 Kilometern: Radstrecke des swissultra.

ÜBERBLICK ZEITLIMIT IRONMAN VERSUS ULTRATRIATHLON					
	IRONMAN FRANKFURT (D)	DOUBLE ULTRA- EMSDETTEN (D)	TRIPLE ULTRA- LENSAHN (D)	QUINTUPLE CONTI- NUOUS BUCHS (CH)	DECA CONTI- NUOUS NEW ORLEANS (USA)
Zeitlimit Swim	3,8 km: 2:20 h	7,6 km: 4 h	11,4 km: 6 h	19 km 16 h	38 km: 23 h
Zeitlimit Bike inkl. Swim	180 km: 10 h	360 km: 19,5 h	540 km: 38 h	900 km: 149 h (6,2 Tage)	1.800 km: 204 h (8,5 Tage)
Zeitlimit gesamt	15 h	34 h	58 h	153 h (6,4 Tage)	312 h (13 Tage)

Die Kosten

Die Startgebühren sind ein wesentlicher Faktor, in dem sich die beiden Rennformate unterscheiden. Während die Startgebühren bei den *Ironman European Championships* in Frankfurt für 2019

bis zu 580 Euro betragen, erhöht sich beispielsweise die Gebühr für einen Deca nicht etwa um das Zehnfache, sondern beläuft sich nur auf etwa die Hälfte dessen.

STARTGEBÜHREN ULTRATRIATHLON IM VERGLEICH ZUM IRONMAN (NACH KOSTEN AUFSTIEGEND)	
WETTKAMPF	STARTGEBÜHREN
Double Panevėžys, Litauen 2018	150–500 Euro (je nach Anmeldefrist)
Double Emsdetten, Deutschland 2019	340 Euro
Triple Lensahn, Deutschland 2018	500 Euro
Triple Bad Blumau, Österreich 2018	500 Euro
Ironman Zürich, Schweiz 2018	595 CHF (+ 8 % Bearbeitungsgebühr) = 570 Euro
Double Orlando, USA 2018	750 US-Dollar = 640 Euro
Triple Lake Anna, USA 2017	865 US-Dollar = 740 Euro
Quintuple One per Day León, Mexiko 2017	1.000 US-Dollar = 855 Euro
Ironman World Championship, Hawaii 2018	950 US-Dollar (+ 8 % Bearbeitungsgebühr) = 875 Euro
Quintuple Decaman, USA 2018	1.400 US-Dollar = 1.200 Euro
Deca one per day León, Mexiko 2017	1.450 US-Dollar = 1.240 Euro
Deca Continuous León, Mexiko 2017	1.650 US-Dollar = 1.400 Euro
Quintuple one per day swissultra, Schweiz 2018	1.805 CHF = 1.600 Euro
Deca one per day Decaman, USA 2018	2.200 US-Dollar = 1.880 Euro
Deca Continuous swissultra, Schweiz 2018	3.135 CHF = 2.730 Euro
Double Deca one per day swissultra, Schweiz 2016	3.200 CHF = 2.790 Euro
Double Deca Continuous León, Mexiko 2019	3.350 US-Dollar = 2.860 Euro
Triple Deca one per day Lonato del Garda, Italien 2013	3.000 Euro

Hinweis: Bei manchen Rennen besteht die Möglichkeit eines Frühbucher-Rabatts. Währungskurs: September 2018.

Viele Athleten sehen bei der Anmeldung zum Ultratriathlon nur die Startgebühren, jedoch nicht, was sich dahinter verbirgt. Was ist in der Startgebühr tatsächlich enthalten, und wie unterscheiden sich die Kosten, wenn ich einen Wettkampf

in Europa oder in Übersee bestreite? Natürlich sind die reinen Startgebühren für einen Deca in Mexiko (León 2017: 1.450 US-Dollar, rund 1.240 Euro) oder in den USA (Decaman 2018: 2.200 US-Dollar, rund 1.880 Euro) im Vergleich

zur Schweiz (2018: 3.135 CHF, rund 2.770 Euro) erheblich günstiger. Aber sind es auch die Gesamtkosten? Was sollte beachtet werden? Und welche Kosten kommen möglicherweise noch hinzu?

Übernachungskosten

Für die Dauer des Rennens benötigt man – je nach Teamgröße – mindestens ein Hotelzimmer, in dem die Ausrüstung deponiert und sich der Athlet sowie der oder die Betreuer zum Duschen und Schlafen zurückziehen können. Bei der Auswahl des Hotels ist darauf zu achten, dass es sich möglichst in der Nähe des Austragungsortes befindet. Oft wird vom Organisator ein vergünstigtes Hotelkontingent vermittelt. Ferienwohnungen, Privatunterkünfte oder ein Zelt auf dem Campingplatz sind eine günstige Alternative. Auch ist es wichtig zu wissen, ob es einen vom Veranstalter organisierten Shuttle-Service zum Wettkampfgelände gibt oder ob dieser selbst organisiert werden muss.

Reisekosten

Startet man bei einem Wettkampf in Übersee, müssen Flugkosten für den Athleten sowie das gesamte Team einkalkuliert werden. Der Flug zum Deca nach Mexiko kostete 2014 beispielsweise 920 Euro pro Person - für mich und meine Betreuerin.

Equipment

Fliegt man zum Wettkampfort, fallen neben dem Radtransport im Flieger hohe Kosten für Übergepäck an. Dies ist auch der Grund dafür, warum man auf die Mitnahme von zusätzlichem Equipment verzichten sollte. Meist ist es bedeutend günstiger – wenn auch zeitraubender –, die Wettkampfutensilien vor Ort zu kaufen und danach zu verschenken:

- Zelt oder Pavillon (wenn dies nicht vom Veranstalter gestellt wird)
- die gesamten Nahrungsmittel für den Sportler sowie die persönlichen Betreuer – von den Hauptnahrungsmitteln angefangen bis hin zu den Gewürzen
- Pfannen, Töpfe, Geschirr etc.
- Kühlbehälter
- Klappstühle und Tisch
- alle Medikamente, Decken oder Schlafsäcke für die Nacht

Die Liste lässt sich je nach Sportler und individuellen Bedürfnissen beliebig verlängern.

In den Startgebühren sind (in der Regel) enthalten:

- Pastaparty / Athletenvorstellung vor dem Start
- Briefing
- Siegerehrung
- Medaillen

Beim swissultra sind folgende Leistungen in der Teilnahmegebühr enthalten:

- Verpflegung: bis zu drei warme Mahlzeiten pro Tag inklusive Salat, Dessert und Kaffee, dazu Sandwichs und Suppe nach Bedarf
- Die Verpflegung ist rund um die Uhr verfügbar
- Verpflegungsstände an der Strecke mit Snacks, Wasser, Süßgetränken (alkoholfrei) und Früchten (je nach Witterung)
- Essen und Getränke für alle Athleten bei der Athletenvorstellung sowie für max. zwei Begleitpersonen pro Athlet
- Vollständig überdachte Wechselzone mit Kühlschränken, Gefrierschränken, Duschen und Toiletten in der Nähe
- Elektrizität und Internetzugang (WLAN) in der Betreuerzone
- Fahrradservice, teilweise direkt vor Ort oder auf Anfrage mit Hol- und Bringdienst
- Ruhezelte für Continuous-Teilnehmer mit Betten im Freibad-Areal
- Freier Eintritt ins Freibad Buchs für Athleten und Betreuer
- Massage-Service nach Verfügbarkeit der Masseur
- Beleuchtung der Laufstrecke und Betreuerzone während der Nacht
- Start-Package mit personalisiertem Starter-shirt und Goodies
- Finisher-Pokale, Finisher-Shirt und weitere Präsente
- Siegerehrung und Apéro für alle Athleten, Betreuer und Angehörigen (zwei Begleitpersonen pro Athlet inklusive)

- Finishershirt, manchmal auch Startershirts
- Sicherheitskonzept – Sicherheit durch Helfer entlang der Strecke
- Medizinischer Service
- Radservice
- Verpflegung für die Sportler

Die Frage ist nur, verträgt man die Nahrung, die beispielsweise in Mexiko angeboten wird? Wie reagiert der Magen während des Laufens auf Chili con carne? Bei meinem Start in León haben wir selbst gekocht. Mein Team kaufte die Lebensmittel ein und bereitete diese in der vom Veranstalter bereitgestellten Küche frisch zu.

Man sollte bei jedem einzelnen Rennen also genau hinschauen, welche Leistungen in den Startgebühren enthalten sind und was gegebenenfalls darüber hinaus an Kosten anfällt. Als Beispiel: Bei meiner Teilnahme am Deca one per day in León 2014 kam ich auf Gesamtkosten in Höhe von rund 8.500 Euro – und das, obwohl die Startgebühr lediglich rund 1.200 Euro betrug.

Die Preisgelder

Für manche Sportler kann das Preisgeld ein Anreiz sein, einen Triathlon zu bestreiten. Beim Ultratriathlon sucht man diesen monetären Anreiz meist vergeblich. Obwohl man sich um ein Vielfaches, meist sogar Tage länger, auf der Strecke befindet, klafft die Schere der Preisgelder zwischen Ironman und anderen Langdistanz-Triathlons im Gegensatz zum Ultratriathlon weit auseinander.

Als Beispiel wurden 2018 bei der *Ironman Europameisterschaft* in Frankfurt insgesamt 150.000 US-Dollar Preisgeld für die Top Ten der Männer und Frauen verteilt. Davon entfielen auf den ersten Platz 30.000 US-Dollar, auf den zweiten 15.000 und auf den dritten Platz 8.000 US-Dollar. Selbst der Zehntplatzierte erhielt noch 1.000 US-Dollar. Anlässlich des 35. Jubiläums wurde 2018 das Preisgeld für die *Challenge Roth* von bis dato 88.150 US-Dollar auf 200.000 US-Dollar mehr als verdoppelt. Die Gewinner bei den Männern und Frauen erhielten jeweils 40.000 US-Dollar, für die Zweitplatzierten gab es 25.000 US-Dollar und 15.000 Dollar

für die Drittplatzierten. Es handelte sich um das bislang höchste Preisgeld bei einem Langdistanz-Rennen in Europa sowie das weltweit zweithöchste nach dem *Ironman Hawaii*, wo insgesamt 650.000 US-Dollar ausgeschüttet werden. Hier liegt der Schlüssel bei 120.000 US-Dollar (1. Platz), 60.000 US-Dollar (2. Platz), 40.000 US-Dollar (3. Platz). Der 10. Platz wird immerhin noch mit 10.000 US-Dollar belohnt.

Mit diesen Dimensionen kann der Ultratriathlon nicht mithalten. Preisgelder findet man hier selten, doch es gibt sie. „1993 bat mich János Mészáros, Veranstalter der 4-fachen Langdistanz in Ungarn, im Ultratriathlon auf Preisgelder zu verzichten“, erzählt Wolfgang Kulow. Erst dachte er, die Ungarn hätten als Veranstalter halt weniger Geld zur Verfügung und scheuten eine starke Konkurrenz. „Aber später wurde mir klar, dass János meinte, im Ultratriathlon solle der Sport im Vordergrund stehen. Solange keine hohen Preisgelder gezahlt würden, gäbe es beispielsweise auch keinen Grund für Doping.“ Dennoch zahlt der Triple Ultratriathlon in Lensahn ein Preisgeld an die drei schnellsten des Männer- und Frauenfeldes, das sich auf 750 Euro für den Erstplatzierten sowie 500 und 350 Euro für Platz zwei und drei verteilt. „In dieser Höhe sehen wir es eher als eine Art Aufwandsentschädigung für die Athleten“, so Kulow weiter. Auch beim Double Ultratriathlon in Emsdetten erhalten die ersten sechs Frauen und Männer im Gesamtklassement ein Preisgeld: 1. Platz: 500 Euro, 2. Platz: 300 Euro, 3. Platz: 150 Euro und 4. bis 6. Platz je 50 Euro.

Preisgelder sucht man beim Ultratriathlon meist vergeblich. (Siegerpokale und IUTA-Medaillen beim swissultra 2017).



Bei vielen Ultratriathlon-Rennen wird jedoch kein Preisgeld vergeben, denn sie sind eine große Belastung für das Budget der Veranstalter, die im Gegensatz zum Ironman nicht gewinnorientiert tätig sind. In der Regel gibt es Medaillen, Pokale, Urkunden oder Sachpreise. Es ist jedem Veranstalter selbst überlassen, ob und in

welcher Höhe er Preisgelder auszahlen möchte. Einzige Ausnahme sind Rennen, die als offizielle IUTA Weltmeisterschaft ausgeschrieben sind. In diesem Fall ist bei Veranstaltungen mit mehr als 50 Teilnehmern folgendes Preisgeld für die ersten drei Männer und Frauen vorgesehen:

PREISGELDER BEI WELTMEISTERSCHAFTEN IM ULTRATRIATHLON (EMPFEHLUNG DER IUTA)			
	1. RANG	2. RANG	3. RANG
DOUBLE	1.000 Euro	600 Euro	300 Euro
TRIPLE	1.500 Euro	900 Euro	450 Euro
QUADRUPLE	2.000 Euro	1.200 Euro	600 Euro
QUINTUPLE	2.500 Euro	1.500 Euro	950 Euro
DECA	5.000 Euro	2.000 Euro	1.200 Euro

Stand: Oktober 2018

Besonderheiten im Ultratriathlon

Athletenvorstellung

Im Gegensatz zum Ironman, bei dem dies aufgrund der Masse der Teilnehmer rein organisatorisch nicht mehr handhabbar ist, gibt es bei jedem Ultratriathlon eine Athletenvorstellung; meist findet sie am Tag vor dem Start des Rennens statt. Jeder einzelne Teilnehmer wird dabei aufgerufen und dem Publikum kurz vorgestellt. Man lernt seine Mitstreiter persönlich kennen und wünscht sich gegenseitig alles Gute. Bereits da wird das Gefühl der Ultra-Family gestärkt.

Attest

Ohne ärztliches Attest ist kein Start an einem Ultratriathlon möglich. Vor dem Rennen muss daher eine ärztlich unterschriebene Bescheinigung über den Gesundheitszustand des Athleten vorliegen, die mindestens im Jahr des Rennens ausgestellt wurde (manche Veranstalter fordern gar ein Attest, das zum Wettkampfbeginn nicht älter als 31 Tage ist). Bei verschiedenen

Veranstaltungen ist zusätzlich die Vorlage des aktuellen Hämatokrit-Wertes Pflicht, der nicht älter als 14 Tage sein darf. Bei manchen Rennen wird vom Veranstalter auch vor Ort eine Blutprobe entnommen.

Betreuung

Der größte Unterschied zwischen den beiden Rennen besteht wohl in der Verpflegung der Athleten. Beim Ironman gibt es für alle Athleten offizielle Verpflegungsstellen. Ein aktives Betreuen der Sportler ist für Trainer oder Angehörige nur im Rahmen dieser Verpflegungsstellen erlaubt. Hat der Athlet einen Defekt am Rad, so muss er diesen selbst beheben oder sich vom offiziellen Radservice unterstützen lassen. Er darf keine Hilfe von außen annehmen. Wird dies missachtet, droht dem Athleten eine Zeitstrafe oder im schlimmsten Fall die Disqualifikation.

Beim Ultratriathlon ist das komplett anders. Fast jeder Teilnehmer hat mindestens einen Betreuer, der ihn während der gesamten Wettkampfzeit in allen möglichen Belangen unterstützt, und zum Beispiel bei Reparaturen hilft, Kleidung

bereithält oder für die richtige Ernährung sorgt. Im Wettkampf ist dieses Zurückkommen zum Stützpunkt, zurück zum Team, immer ein Highlight. Denn die Nahrungsaufnahme und das Versorgtwerden von den eigenen Betreuern ist etwas ganz Essenzielles in einem Ultra-Rennen und baut unheimlich auf. Im Unterschied zum Ironman können die Betreuer ihren Athleten teilweise sogar auf den Strecken (zu Fuß oder auf dem Rad) begleiten und aktiv unterstützen.

Ernährung

Die Verpflegung während eines Ironman kann man bis ins kleinste Detail planen. Man nimmt sich beispielsweise vor, 90 Gramm Kohlenhydrate pro Stunde aufzunehmen und hat die Wahl zwischen flüssiger oder fester Nahrung. Meist in Form von Gels oder Riegeln, da der Körper diese problemlos aufnehmen kann. Vorausgesetzt natürlich, dass der Magen der Belastung Stand hält.

Beim Ultratriathlon ist das anders. Hier ist es nicht möglich, zehn Tage lang nur Riegel zu essen oder Gels zu sich zu nehmen. Auch weiß man nicht, worauf man während dieser langen Zeit im Wettkampf noch Gelüste hat, geschweige denn, was der Magen am Ende noch verträgt. Zudem ist die Auswahl der Nahrung beim Ultra eine andere. Schaut man sich einen Verpflegungstisch an, sieht man alles Mögliche: von Gummibärchen und Schokolade bis hin zu gesalzenen Nüssen, Kartoffeln oder Pasta. Findet man beim Ironman in der Regel Wasser, Iso und Cola, sind beim Ultra nicht selten auch Eiweißdrinks, Kaffee oder alkoholfreies Bier im Angebot.

Mindestalter

Beim Ironman muss der Athlet am Wettkampftag mindestens 18 Jahre alt sein, damit er starten darf. Beim Ultratriathlon indes müssen die Teilnehmer vor Ablauf des Wettbewerbsjahrs mindestens ihren 21. Geburtstag vollendet haben, wenn es sich um Wettkämpfe handelt, die gemäß den Regularien der IUTA durchgeführt werden.

Monotonie

Der Rundenparcours eines Ultratriathlons bedeutet eine spezielle Herausforderung für die Athleten. Es ist immer dasselbe. Beim Deca Continuous

beispielsweise gibt es während des Schwimmens der 38 Kilometer in einem 50-Meter-Becken kaum Ablenkung. Jeder schwimmt für sich alleine. Abgesehen vom Plätschern des Wassers hört man nichts, weder Musik noch die Stimmen der Zuschauer am Beckenrand. Man sieht auch nichts außer den Kacheln am Boden, die Neoprenanzüge der anderen Sportler und weiße Füße vor sich. Das kann auf Dauer etwas langweilig werden.

Für andere wiederum ist gerade diese Monotonie und der immer gleiche Streckenverlauf ein Vorteil: Man ist schnell wieder bei seinem Team und kann Verpflegung oder Motivation tanken. Man weiß genau, was einen hinsichtlich des Streckenverlaufs erwartet. Für die Statistiker unter den Athleten ist es zudem sehr einfach, die Rundenzeiten zu vergleichen oder die Bahnen herunterzuzählen, was durchaus ein Ansporn sein kann. Mich motiviert auch die zusätzliche mentale Herausforderung, die die Monotonie mit sich bringt. Damit kann nicht jeder umgehen. Und man sieht seine Mitstreiter immer wieder, man ist nie alleine. Der Führende überholt einen immer wieder – in einem anderen Rennen würde man ihn nie sehen! Viele Athleten unterhalten sich miteinander, gerade auf der Laufstrecke. Man lernt sich kennen und hat eine gute Zeit zusammen. Und gerade bei längeren Wettkämpfen gibt es immer wieder Zuschauer und Fans, die einen ein paar Runden begleiten. Wenn man seine Ruhe braucht, kann man sich andererseits gut abkapseln und für sich laufen.

Nahrungsaufnahme

Bei einem Langdistanzrennen nimmt der Athlet die Nahrung während der Belastung zu sich. Zwar geht er möglicherweise an den Verpflegungsstellen ein paar Schritte, aber er ist ständig in Bewegung. Im Gegensatz zum Ultratriathlon, bei dem die Sportler alles etwas ruhiger angehen lassen. Hier setzt sich während des Wettkampfes schon mal ein Athlet hin und lässt sich das Mittagessen in einer wohlthuenden Pause genüsslich schmecken – wobei es natürlich auch Teilnehmer gibt, die das Mittagessen auf dem Rad einnehmen ...

Schlafentzug

Absolviert ein Sportler eine Langdistanz, so hat er diese im Laufe eines Tages bewältigt und kann

am Abend – mehr oder weniger – entspannt nach Hause gehen. Bei einem Ultratriathlon jedoch verbringt er mindestens eine Nacht im Wettkampf. Ein Double dauert im Schnitt knapp 30 Stunden, wobei der Körper diese eine Nacht ohne Schlaf gut kompensieren kann. Bei längeren Rennen wird die Müdigkeit ein zunehmend wichtiger Faktor. Zwar tut der Schlafentzug selbst nicht weh, aber dadurch entsteht ein miserables Körpergefühl. Alles fühlt sich „teigig“ an. Entscheidend ist hier, ein funktionierendes Schlafkonzept zu finden und mit Powernaps oder längeren Schlafpausen einer Übermüdung entgegenzuwirken.

Wird der Schlafentzug über das erträgliche Maß hinaus verlängert, können beispielsweise negative Gefühle stärker empfunden werden und sogar Halluzinationen auftreten. Ab 96 Stunden gilt Schlafentzug als Folter, und Langzeitfolgen wie dauerhafte Schlafstörungen und Persönlichkeitsveränderungen sind möglich. Ein Dauer-Wachzustand von etwa 10 bis 14 Tagen kann Medizinern zufolge tödlich sein.

Schmerzqualität

Die Schmerzqualität unterscheidet sich deutlich bei beiden Rennen. Wer beim Ironman Schmerzen empfindet, hat das Ende des Wettkampfs irgendwie vor Augen. Er weiß, in wenigen Stunden hat er das Ziel erreicht und das Rennen beendet. Bei einem Ultratriathlon, der über mehrere Tage geht, bedeutet Schmerz indes eine ganz andere mentale Herausforderung.

Aus meiner eigenen Erfahrung kann ich sagen, dass die Schmerzen beim Deca Continuous im Gegensatz zum Double Deca one per day ein anderes Maß an Intensität annehmen. Auch die Verletzungsformen unterscheiden sich vollständig voneinander. Bei einem Deca one per day fängst du dir in der Regel keine Sehnenscheidenentzündung ein, beim Deca Continuous schon – und das ist äußerst schmerzhaft. Jedoch tun auch geschwollene Füße am 16. Tag des Double Deca one per day höllisch weh, wenn man sich beim Schwimmen alle 50 Meter vom Beckenrand abstoßen muss. Über die

Schmerzen in der Intimzone möchte ich lieber nicht reden. Wer aber weiß, was ein Wolf ist, kann sich einen „Decawolf“ in etwa vorstellen ...

Starritual

Bei einem Ironman ist es mittlerweile häufig der Fall, dass ein Rolling Start durchgeführt wird. Das heißt, die Athleten werden in kleineren Gruppen in Sekundenabständen auf die Strecke geschickt. Bei zwei- bis dreitausend Startern hat das den Vorteil, dass Prügeleien im Wasser umgangen werden können und im Anschluss auf der Radstrecke die Windschattenregel leichter eingehalten wird. Bei einem Ultratriathlon hingegen ist das Starterfeld überschaubar: Beim Double oder Triple sind es etwa 50 Teilnehmer. Je länger die Distanzen, desto weniger Teilnehmer. Beim Deca starten im Schnitt 15 Teilnehmer, beim Double Deca sind es auch mal weniger als zehn. Allen Ultratriathlon-Rennen ist jedoch eines gemein: Die Teilnehmer gleichzeitig in den Wettkampf.

Ultra-Family

Geht es auf der Langdistanz zum Großteil um Zeiten und Konkurrenzdenken, so erfährt der Athlet beim Ultratriathlon eher ein Miteinander von seinen Mitstreitern – und deren Teams.

Wie intensiv der Zusammenhalt bei einem Rennen ist, kommt zunächst auf die Veranstaltung an. Wer an einem Double teilnimmt, ist mehr auf dem Egotrip. Er benötigt maximal



Beim Ultratriathlon starten alle Athleten gemeinsam.



Die letzte Laufrunde wird in der entgegengesetzten Laufrichtung absolviert. Last Lap für Richard Jung beim Deca Continuous 2018 in der Schweiz.

36 Stunden für den Wettkampf und geht anschließend wieder nach Hause. Hier sind die Athleten weniger auf Hilfe von außen angewiesen. Ein Deca wiederum schweißt alle Beteiligten mehr und mehr zusammen. Die Krisen sind tiefer und länger, und die Schmerzen stärker. Die Athleten benötigen mehr Unterstützung von außen. Dabei kann folgendes beobachtet werden: Je länger der Wettkampf, desto intensiver hält die Ultra-Family zusammen. Hier gibt es auch keine Unterschiede, ob der Wettkampf im In- oder Ausland stattfindet. Selbst die sprachlichen Barrieren werden überwunden, denn im Grunde sind alle gleich. Es bildet sich eine Art „Ultratriathlon-Dorf“ entlang der Betreuer-gasse. Bei längeren Wettkämpfen richten sich die Betreuer dort quasi häuslich ein. Die einen haben eine Kochstelle, die anderen bringen einen Kühlschrank mit, die dritten eine halbe Apotheke – so helfen sich die Teams gegenseitig aus. Klar sind die Athleten Konkurrenten, aber genauso wichtig ist es bei Ultratriathlon-Wettkämpfen,

gemeinsam eine gute Zeit zu haben. Denn auch die Betreuer opfern ja viel Freizeit für den Wettkampf. Vor jedem Rennen ist es daher immer ein „großes Wiedersehen“, wenn sich Athleten und ihre Betreuer aus der ganzen Welt treffen. Hat während des Wettkampfs jemand Geburtstag, feiern alle mit; steigt jemand aus, findet jeder tröstende Worte ... Und bei den Zieleinläufen kommt die ganze Ultratriathlon-Family, um zu gratulieren und mit den Athleten zu feiern.

Verletzungsgefahr

Die Verletzungsgefahr ist natürlich bei beiden Rennformaten vorhanden. Bei Langdistanzrennen sind es vor allem die Intensität und Geschwindigkeit des Rennens, die Gefahren bergen. Ultratriathleten sind dagegen im Wettkampf eher vorsichtig, denn sie haben ja viele Stunden Wettkampfzeit vor sich. Abgesehen von der Gefahr zu überziehen, fahren sie gerade zu Beginn der Radstrecke nicht unbedingt in vollem Tempo in eine Kurve hinein, sondern lassen es viel ruhiger angehen.

Auf der Ultra-Distanz kommt es hingegen viel häufiger zu Überlastungserscheinungen. Beschwerden wie Achillessehnenentzündungen, Entzündungen im vorderen Schienbeinmuskel oder Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich können verstärkt auftreten. Die Gefahr, krank zu werden, ist beim Ironman gering – in 20 Tagen beim Double Deca kann jedoch viel passieren. Daher spielt das Immunsystem bei Rennen, die über mehrere Tage oder gar Wochen andauern, eine zentrale Rolle. Wird dieses durch die Belastungen geschwächt, ist die Gefahr, sich eine Erkältung, Grippe oder Magen-Darm-Erkrankung einzufangen, um ein Vielfaches größer.

Zieleinlauf

Bei vielen Ultratriathlon-Veranstaltungen ist es Tradition, dass die letzte Runde in der entgegengesetzten Laufrichtung absolviert wird. Hier kann sich nochmal jeder von allen feiern lassen und sich von den verbliebenen Athleten auf der Strecke verabschieden. Tradition ist auch, dass ein Athlet auf der letzten Runde nicht mehr überholt wird. Zudem bekommt jeder Athlet für die letzte Runde seine Landesflagge, mit der er stolz ins Ziel läuft. Meist wird er vom Veranstalter empfangen und persönlich auf die letzte Runde geschickt, angefeuert von seinen Fans, Betreuern und anderen Athleten, die bereits im Ziel sind – und teilweise mitten in der Nacht aufstehen, um für den Zieleinlauf ihrer Mitstreiter wieder auf dem Platz zu sein.

Die Voraussetzungen für einen Ultratriathlon

Ist es für die Teilnahme an einem Ultratriathlon zwingend erforderlich, bereits eine Langdistanz absolviert zu haben?

Früher stand in den meisten Anforderungsprofilen der Veranstalter, dass Teilnehmer mindestens im Vorjahr einen Ironman gefinisht haben sollten. Meiner Meinung nach ist das nicht nötig. Bei den Reglements des *swissultra* haben wir das dahingehend geändert, dass man einen Ironman,

Ultratriathlon oder Ausdauerwettkampf mit ähnlichem Charakter bestritten haben sollte. Beispielsweise ein Radrennen wie die *TORTOUR* in der Schweiz, einen Ultramarathon wie den *Tor des Géants* oder ein 24-Stunden-Schwimmen. Das reicht meines Erachtens aus, um zu wissen, was es heißt, körperlich und mental gut vorbereitet an den Start eines Ultratriathlons zu gehen.

Natürlich ist das keine Garantie für den Veranstalter, dass sich die Sportler während des Wettkampfs umsichtig verhalten und sich und andere nicht in Gefahr bringen. Vernunft oder Rücksichtnahme hat schließlich nichts mit einem guten Trainingszustand zu tun. Vielmehr kann es sein, dass gerade ambitionierte Sportler im Rennen ein Risiko eingehen, indem sie zum Beispiel auf Schlafpausen verzichten und dann wegen Übermüdung andere Athleten in einen Unfall verwickeln. So waren es beim Zugspitz-Lauf 2008, bei dem zwei Menschen an Unterkühlung starben, vor allem die ambitionierten Läufer, die trotz schlechter Wetterprognose auf zusätzliche Kleidung verzichteten und in kurzer Hose und T-Shirt starteten, während die weniger ambitionierten in langer Hose und Jacke liefen.

Für das erfolgreiche Absolvieren eines Ultratriathlons ist es daher nicht aussagekräftig, über welche sportliche Erfahrung oder gar Finisherzeiten ein Sportler verfügt.

Was sollte ein Athlet auf jeden Fall mitbringen, um überhaupt einen Ultratriathlon zu bestreiten?

Den Willen! Meines Erachtens ist der entscheidendste Faktor für eine Ultratriathlon-Teilnahme der unbedingte Wunsch, ein solches Rennen absolvieren zu *wollen* – und für dieses Ziel zu brennen!

Zu *müssen* – um sich oder anderen etwas zu beweisen – ist der völlig falsche Ansatz. Denn wenn du diesen Willen, dieses dringende Bedürfnis, nicht in dir spürst, dann bist du nicht bereit, die Strapazen auf dich zu nehmen und den Aufwand zu betreiben, die erforderlich sind, um einen Ultratriathlon zu finishen.