

„Jede Pedalumdrehung, jeder einzelne Schritt bringt Dich dem Ziel näher“

Muskelleistung, mentale Einstellung, emotionale Balance, vitalstoffreiche Vollwertkost und alternative Heilmedizin im Extremsport – Arbeit auf den vier elementaren Ebenen des Körper-Seele-Geist-Systems beim 10-fach Ironman Classic Deca continuous



Finish nach 10 Fach Ironman nonstop

„38 km Schwimmen, 1800 km Radfahren und 422 km Laufen, das alles nonstop, keine Pause, über mehrere Tage immer im Sportmodus, Essen auf dem Rad, Akkus aufladen für Muskulatur und Radlicht, Joggen durch die Nacht, Umgang mit akutem Schlafentzug, extreme Muskelbelastung, Materialprobleme, Wettereinbrüche – und allen Widrigkeiten zum Trotz geht es immer weiter!“ Das ist ein Auszug aus den Gedanken von Tristan Vincent, Extremsportler beim Classic Deca continuous beim Decaman USA 2018.

Aber fangen wir von vorne an:

Der Ultra Triathlet Tristan Vincent

Tristan Vincent ist Trompeter, Musikpädagoge, Dirigent für Blasorchester. Er arbeitet mit Kindern und Erwachsenen, sein Tag ist durchgetaktet bis abends um 22 Uhr und seine Freizeit widmet er seit 10 Jahren dem Ultra Triathlon. Bei diesem eher unbekanntem Sport Ultra Triathlon geht es um alle Distanzen, die länger sind als der „normale“ einfache Ironman, der zum Beispiel in Hawaii gemacht wird. Es gibt Double, Triple, Quintuple, ja und sogar Deca, also den 10-fachen Ironman. Und der Classic Deca continuous beinhaltet die 10-fache Ironman Distanz, und zwar alles am Stück. Wenn also der einfache Ironman 3,8 km schwimmen beinhaltet, dann muss der Athlet, der einen Classic Deca finishen möchte, zunächst $10 \times 3,8 \text{ km} = 38 \text{ km}$ schwimmen. Ebenso beim Radfahren und Laufen. Die Zeit startet mit dem Startschuss und endet beim Übertritt der Finishline. Also beim Wechsel der

Sportarten, bei Pausen, beim Schlafen, beim Essen und natürlich auch beim Gang auf die Toilette läuft die Zeit weiter. 13 Tage gibt die IUTA, also die Ultra Triathlon Association, die die Regeln für den Deca erstellt und jedes Jahr einen Worldcup veranstaltet, dafür Zeit und genau auf diesen Wettkampf hatte Tristan Vinzent sich 2018 vorbereitet.



Tristan Vinzent spielt die deutsche Nationalhymne beim Zieleinlauf des Double Ultra Triathlon in USA 2017

38 km Schwimmen, 1800 km Rad und 422 km Laufen??? Geht das? Meistens fragen die Menschen mehrmals nach, ob sie es eventuell falsch verstanden haben. Und danach kommt die Frage auf: „Warum tut man sich das an?“ Dies ist die wohl meist gestellte Frage an den Athleten und er antwortet immer gleich:

„Ich tue mir das nicht an, ich freue mich darauf!“

Unglaublich, aber man muss Ultratriathleten gesehen haben, um zu wissen, dass es nicht unsägliche Masochisten sind, sondern mental definierte Sportler, die extrem auf ihren Körper achten.

Die Vorbereitung auf den Deca

Er freut sich also darauf – und das ein ganzes Jahr lang, denn so lange dauerte diese besondere Vorbereitungs- und Trainingszeit. Als Vorbereitung auf den Classic Deca continuous absolvierte Tristan Vinzent einige selbst gesteckte Ziele: Da war zunächst im Januar das 24 Stunden Schwimmen in Dietenhofen. Sein Ziel war es, zum ersten Mal 38 km zu Schwimmen – und er erreichte trotz starker Atemprobleme aufgrund der hohen Chlorkonzentration im Wasser sein gestecktes Ziel in 22 Stunden – und gewann den ersten Preis im Wettkampf. Weiter ging die Vorbereitung auf die zu bewältigenden 1800 km Rad. Dazu absolvierte er neben großen Rad-Touren zum Bruder in die Schweiz, zu mehreren Orchester-Probewochenenden und zum Zahnarzt im Hochwald vermehrt Radfahrten zu seiner Mutter in die saarländische Heimat. Dazu ging es oft nachts nach der Orchesterprobe mit einem Rucksack voller Vollkornbrot los für 130 km mit dem Rad von Wörrstadt nach Ormesheim. Dort hieß es die Tomaten gießen und danach ging es wieder zurück. Manch eine

Bäckerei auf dem Weg im Donnersbergkreis kennt schon die genauen Wünsche des Ultra-Athleten: viel Butter auf dem Brot und auf jeden Fall Sahne im Kaffee!

Ja, und das ist auch ein Teil der Vorbereitung: Essen. Für Tristan ist das Essen absolute Grundlage und Erklärung seiner körperlichen Leistungsfähigkeit:

„Essen ist zu 100 % essentiell - Ohne dieses Essen funktioniert das nicht!“

So ernährt sich Tristan Vinzent das ganze Jahr sehr bewusst, vitalstoffreich und vollwertig. Das heißt kompletter Verzicht auf Zucker, auf Weißmehl und auf Fertigprodukte. Der Schwerpunkt der Ernährung liegt auf Vollkornprodukten und auf viel Frischkost. Wenn das Gemüse gekocht wird, dann nur gerade so viel, dass es noch möglichst viele Nährstoffe enthält. Das Lieblingsgericht und absolut unverzichtbar für Tristan ist Sauerkraut, ansonsten ist er weder Vegetarier noch Veganer, einmal im Jahr isst der durchtrainierte Sportler auch ein Steak, immer dann, wenn er Lust darauf hat, er hört einfach auf sein Körpergefühl. In diese Ernährung nach Dr. Bruker führte ihm seine Mutter vor Jahren als Gesundheitsberaterin der GGB ein – und nun bin ich in der gleichen Ausbildung im Brukerhaus in Lahnstein.

Überhaupt darf ich mich jetzt auch ins Spiel bringen:

Die Partnerin Eva Maria Leonardy



Eva Maria Leonardy - Musikerin, Pädagogin und Therapeutin in einer Person

Mein Name ist Eva Maria Leonardy. Ich bin Vollblutmusikerin, Sängerin, passionierte Pädagogin, Stimmbildnerin, Dirigentin – und ebenfalls endlos interessierte Körpertherapeutin mit angewandter

Kinesiologie, Hypnose und Meditation nach Milton Erickson und angehende Gesundheits- und Ernährungsberaterin der GGB. Seit nunmehr 15 Jahren forsche ich nach Verbindungen zwischen Stimme, musikalischer Leistung, musikalischer Ausdruck, Musikermuskulatur, Psyche, Lernblockaden, Körperblockaden und Kopfkino beim Musizieren. Durch zahlreiche Ausbildungen (nach meiner musikalischen und pädagogischen Grundausbildung folgten über 1100 h Fortbildungen der alternativen Heilmedizin auf professionellem Niveau, 7 ärztlichen Prüfungen, Beteiligung an wissenschaftlichen Studien, Verfassen dreier Bücher, ich wurde Dozentin an mehreren Universitäten, gebe Einzelberatungen und Workshops) auf guten Grundlagen arbeitend, fasziniert mich körperliche Leistung auf den Punkt: wieviel ist der menschliche Körper fähig zu tun, wenn er dabei immer in Balance bleibt. Dabei gilt es, den Körper auf unterschiedlichen Ebenen in Balance zu halten: auf der muskulären Ebene, emotionaler Ebene, mentaler Ebene und ökologischer Ebene.

Möchte man eine optimale Performance haben, so ist es wichtig, alle Ebenen zu überwachen und auf allen Ebenen „angeschaltet“ zu sein.

Angeschaltet? Ach, es wäre echt gut, wenn man sich ab und zu mal irgendwie anknipsen könnte, oder? Das ist kein Witz, sondern mein absoluter Arbeitsmittelpunkt: das „Anknipsen“ von Muskulatur ist oft meine Aufgabe bei Wettkämpfen. „Anknipsen“ wäre dann das Aktivieren von ermatteter Muskulatur, das Entspannen von überarbeiteter Muskulatur, das Entkoppeln einer Blockade und das Überwachen von allen Körpervorgängen, um möglichst das gesamte Körper-System immer in Balance zu bleiben. Dabei berücksichtige ich natürlich auch die inneren seelischen Vorgänge und die äußeren Einflüsse, denn diese haben einen unmittelbaren und absolut direkten Bezug auf die Performance. Ganzheitliches Arbeiten mit der Körper-Seele-Geist-Einheit vor mir ist meine oberste Prämisse und daher achte ich auch immer auf die Ursache der Imbalance. Symptombekämpfung bringt für den Augenblick eine Entlastung, aber nur Arbeiten an der Ursache des Problems kann eine wirklich neue Basis für die Zukunft sein. Viele Methoden der Angewandten Kinesiologie, die Beeinflussung des Unterbewusstseins durch Hypnose, unterschiedliche Massagetechniken und viel emphatisches Fühlen leiten mich bei meiner Therapie. Die Kinesiologie hilft mir bei dem Ansatz, immer die Ursache für eine Imbalance zu finden. Wenn der Athlet also zum Beispiel in Runde 135 von 249 um die Ecke kommt und die Beinmuskulatur ist verkrampft, dann suche ich mit kinesiologischen Muskeltests nach der Ursache dafür. Dabei ist es während des Wettkampfs aus Zeitgründen unendlich hilfreich, dass ich auch auf Entfernung testen kann. Die Ursache für die Verkrampfung der Beinmuskulatur in Runde 135 könnte sich ja auf den vier unterschiedlichen Ebenen befinden: auf körperlicher, emotionaler, mentaler oder ökologischer Ebene.



ESR, Emotionale Stress Reduzierung als Einstimmung in den Minuten vor dem Wettkampf

Körperarbeit auf emotionaler Ebene

Emotionen beeinflussen über Botenstoffe direkt unsere Muskulatur, unsere Körperhaltung, eigentlich alle Körpervorgänge, ja auch unsere Verdauung. Wir alle kennen den Fakt, dass wir uns bei einer Person wohl fühlen und eine andere Person macht uns Bauchschmerzen. Natürlich geht es beim Sport nicht anders, sondern alle Faktoren spielen in die körperliche Leistung hinein. So zeigt die Abbildung 4 das ESR, die Emotionale Stress Reduktion. Tristans Körper weiß von allein, was ihm in den letzten Minuten vor dem Wettkampf gut tut: Automatisch ohne mein Zutun legt er die Hand auf die Stirn und nutzt so optimal die letzten freien Minuten vor dem Wettkampf zur Beruhigung. Er bringt sich in einen schlafähnlichen oder wie ich sagen würde tranceähnlichen Zustand und kann sich so noch in den letzten Sekunden vor dem Start noch eine tiefe Erholungspause speichern.

Aber wirklich belastend waren emotionalen Bedingungen während des Wettkampfs: Zum Beispiel das tagelange Duell mit dem englischen Athleten Dave Clamp.



Umarmung an der Finishline der beiden Athleten, die sich ein tagelanges Duell geleistet hatten

Dave ist ein sagenhaft guter Läufer, der nur einen Halbmarathon hinter Tristan lag und ihm 4 Tage lang nicht auf den Augen ließ. Er saß uns während des gesamten Laufens immerwährend auf der Pelle. Am Ende war einer der Betreuer nur noch dafür zuständig, zu überwachen, wann und wie lange Dave schlafen ging. Dave lief schneller als Tristan, musste dies aber mit längeren Laufpausen ausgleichen – im Endeffekt blieb der Abstand des Halbmarathons über 4 Tage bis ins Ziel hinein stetig konstant. Aber wir kämpften 4 Tage lang mit ihm und mit äußerst wenig Schlaf- und Erholungsphasen ins Ziel! Für beide Sportler und für uns als Crew war der Verfolgungsdruck und der Schlafmangel eine hohe emotionale Belastung, wie auf den Bildern wohl gut zu erahnen ist.



Aufwachen und Essen nach nur 2 Stunden Schlaf wurde von Tag zu Tag schwieriger



egal ob nass oder nicht, wer müde ist, der kann egal wo schlafen, auch auf dem Tisch



und wenn man mitten im Raum schläft, dann bemerkt man auch, wenn Dave wieder auf die Strecke geht

Die direkte Körperarbeit

38 km Kraulen, 1800 km Radfahren und 422 km Laufen gehen nicht sang- und klanglos am Körper vorbei. Natürlich sind bestimmte Muskelgruppen extrem belastet und beginnen zu schmerzen oder zu verkrampfen, zum Beispiel eine Überlastung der Oberschenkelmuskulatur vom Drücken auf dem Rad oder auch eine ermüdete Rückenmuskulatur, die über Tage hindurch die Körperstatik auf dem Rad zu gewährleisten hatte. Die Therapie mit den entweder ermüdeten oder verkrampften Muskeln erfolgt dann über spezielle Massagetechniken, über Erhöhung der Blutzirkulation oder durch Aktivierung der Lymphe. Die Kinesiologie kann durch Muskeltests die Ursache aufdecken und man kann den betreffenden Körperregionen wieder neue Energie zukommen lassen. Dabei erreicht man durch neurovaskuläre Körperzonen am Kopf eine Erhöhung der Blutzirkulation, durch neurolymphatische Aktivierung am Körper einen Abbau von Schlackstoffen auf Zellebene oder über Meridiane und deren Akupunkturpunkte eine neue energetische Balance. Natürlich kennt jeder Ultra Athlet auch das Thema Schmerz. Für einen Kinesiologen ist Schmerz „nur“ eine Körperreaktion, ein Signal, welches der Körper aussenden, dass er mit etwas ein Problem hat. Der Schmerz zeigt mir, dass der Körper in Imbalance gekommen ist. Schmerz ist dabei ein „zu viel“ an Energie und man muss das „zu wenig“ im Körper finden, damit dieser sich selbst wieder in Balance bringen kann.

Es ist unendlich wichtig, immer MIT dem Körper zu arbeiten und nicht GEGEN den Körper.

Das Kennenlernen des eigenen Körpers, das Stecken der mentalen Grenzen und das Erfahren neuer fiktiver oder effektiver Grenzen, die einem das Körper-Seele-Geist-System aufzeigt, das ist immerwährender Teil eines Wettkampfs im Ultra Triathlon. Seit mehr als 4 Jahren begleite ich Tristan auf alle Wettkämpfe, helfe bei vielen Trainingseinheiten und musiziere mit ihm. Empathie leisten meine Hände beim Ertasten von verkrampften Muskelfasern. Es ist immer wieder eine Kommunikation zwischen mir und einem Muskel, der fest entschlossen ist, nicht wieder locker zu

werden. Es ist eine Schutzreaktion des Muskeln, der sich gegen die überhöhte Anforderung wehrt. Er macht bei Berührung „zu“, um nicht zu reißen. Dadurch regeneriert er sich aber nicht, denn in den Entlastungsphasen erneuert sich die Muskelenergie. Da hilft immer meine selbst erarbeitete Ironman-Mini-Massage: Das Aufnehmen von Kontakt mit dem Muskel durch Massage quittiert er durch sofortige Verkrampfung und eisenähnliche Festigkeit. Dann nehme ich komplett den Druck aus der Massage und arbeite in liegenden Achten mit einem Druck, der einem Schmetterling gleichkommt. Teilweise berühre ich dann noch zart den passenden Alarmpunkt des Meridians. Erstaunt erfahre ich dann sofort immer wieder, wie sich die verspannte Muskulatur löst und sich entspannen lässt. Der Weg zur Regeneration ist gewährleistet und dies haben wir auch im Wettkampf gemacht. Während Tristan sich schon verdient für (nur) 2 Stunden schlafen legte, kommunizierte ich über Micro-Massage mit Bein- und Rückenmuskulatur, die sich danach entspannte. Der gesamte Körper schaltete mental unendlich gefasst in kürzestem zeitlichem Rahmen auf Regeneration um – und quittierte es mit Fieberschüben. Mehrmals während dieser 2 Stunden musste Tristan sich komplett umziehen, weil der Körper durch Überhitzung die Muskulatur aufheizte, be-feuerte und regenerierte. Nach dem Aufwachen aus dem kurzen Schlaf ging es mit neuer Energie zurück auf die Strecke.



Endlich vom Rad runter und nun auf zum Laufen!

Während die Schulmedizin immer viel Symptombekämpfung betreibt, arbeitet die alternative Heilmedizin an der Ursache. Dabei kann die Ursache auch in einem nicht schmerzenden Bereich zu finden sein. Der Schmerz zeigt ja ein „zu viel“ an, daher ist oft die schmerzende Stelle nicht die Ursache der Imbalance. Der schmerzende Muskel arbeitet ja noch. Allerdings arbeitet er so viel, dass er schmerzt. Er zeigt uns sein Unbehagen. Meine Aufgabe ist es dann, seinen Gegenspieler zu finden und diesen wieder zu aktivieren. Erst in einem ausbalancierten Zusammenspiel aller Muskeln kann der Körper seine optimale Leistung bringen – und die braucht er bei einem Classic Deca auch! Aber vielleicht liegt die Ursache auch im mentalen Bereich, zum Beispiel dass man sich die Distanz einfach nicht vorstellen kann.

Arbeit auf mentaler Ebene

Tristan arbeitete nun ein Jahr lang an der Visualisierung des Ziel und der Ausspruch „Jede Pedalumdrehung und jeder einzelne Schritt bringt Dich dem Ziel näher“ ging ihm wohl über hunderttausendmal durch den Kopf! Mit „mind over body“ beeinflussen die Gedanken die positive oder negative Muskelaktivierung. Da sah man im Wettkampf den schwedischen Athleten Gregor als

erstes vom Rad gehen und hochmotiviert das Laufen starten – und musste dann zusehen, dass er beim Laufen einging und später erst als 5. mehrere Tage hinter Tristan ins Ziel kommen. Was war passiert? Gregor hatte beim Rad starke Probleme gegen den Schlaf anzukämpfen. Um sich wachzuhalten, legte er ein irrsinniges Tempo vor und drückte die 1800 km Radstrecke so schnell als möglich durch. Tristan hingegen verließ sich auf eine mittlere Geschwindigkeit, welche weniger Kraft kostete – Ultra Triathlon entscheidet sich beim Laufen und nicht vorher! Gregor hatte „überpaced“, das heißt, er hatte gegen den Körper seine Muskulatur gefordert und diese quittierte es ihm dann mit Verweigerung beim Laufen.



Tristan liebt Radfahren, aber nach 6 Platten wäre man gerne runter von dem Bock!

Tristans mentale Herausforderung waren die Bedingungen auf der Radstrecke: Durch den Starkregen war von den Bäumen spitze Nadeln auf die Strecke gefallen und verursachten fast in jeder Runde einen „Platten“.



platt...



Ja, das Gesicht spricht Bände auf einem Rad, was zwar noch Räder hat, aber nicht auf seine Statik passt

Dabei auch noch zusätzlich mit einem Wetterumschwung und einem Temperatursturz um 20 Grad umzugehen erforderte eine mentale Stärke, die nur schwer aufrecht zu erhalten war. 50 % der Teilnehmer brachen das Rennen ab, Tristan fuhr weiter. Sich mental dabei noch im „going“ zu halten war unendlich schwer und kostete mentale Kraft! Tristan half die Präsenz seiner Crew und auch der Fakt, sich durch die Kamera in der Öffentlichkeit zeigen zu können, was er natürlich auch als Musiker gewohnt ist. Und natürlich die Reaktion der Facebook-Follow, die uns wirklich mit all Ihren Botschaften halfen, weiter zu machen. Denn es war schwer, während des Regens noch positive und motivierende Momente zu finden... Mental war das Thema der Platten, bei denen Tristan meistens pro Platten mehr als eine Stunde auf der Strecke verlor, das immer kälter werdende Wetter mit all den kalten, nassen Klamotten, die ich versuchte in der Mikrowelle zu trocknen, die fehlende passende Kleidung für die unendlich belastende Witterung, die wir mit selbst gemachten Mänteln aus Mülltüten versuchten zu kompensieren, die nicht mehr passenden Ersatzreifen, das nicht kompatible Ersatzrad... all das war das für uns alle eine zusätzliche Herausforderung zum Deca... und ich danke all unseren Freunden, Wayne Kurtz und Rick Freeman für all die Unterstützung für uns.



Eva trocknet Klamotten in der Mikrowelle - was später zu Protestaktionen der Mikrowellennutzer führte...



nass macht mürbe...



Mein Mantel auf Mülltüte und Gummistiefel, immer trotzdem lächeln hieß unser Überlebensprogramm

Ohne die gegenseitige Unterstützung der Ultra Triathlon Familie untereinander wäre dieser Wettkampf zu hundert Prozent beendet worden. Nur weil wir ALLE uns gegenseitig aufbauten, weil einige Athleten aufgaben, um in der Küche zu helfen, weil einige nur noch Reifen reparierten, egal zu welchem Teilnehmer ein Supporter auch gehörte, statt zu schlafen... nur durch die menschliche Nähe ging der Wettkampf in dieser Phase weiter. Aber das kostete unendlich Kraft, mental und körperlich!

Die ökologische Ebene: das Essen!

Neben Muskelaktivierung, Organisation und mentaler Unterstützung hatte ich eine weitere wichtige Rolle: die Ernährung des Athleten während des Wettkampfs - und damit wären wir bei der vierten Ebene im Körpersystem: der Ökologie des Körpers. Natürlich denken die Athleten an Magnesium, und Salz hat schon jeder Marathonläufer mal parat. Aber welche Ernährung ein Ultratriathlet wohl bei einem Classic Deca continuous wirklich braucht, um seine Vorräte an Kalorien, Vitalstoffen, Mineralien, Kohlenhydraten, Eiweißen und Fetten aufzufüllen, darüber gibt es wirklich noch keine Studien. Fakt ist es aber, dass wir auf das Essen besonderen Wert legen! Anders als andere Athleten verzichtet Tristan total auf chemische Gels, auf künstlich zusammen gerechnete Zutaten-Shakes und sonstige Medikamenten-Keulen. Sein Doping befindet sich in meinem Kochtopf, in frischem, ausgesuchten Obst und Gemüse und in keimfähigem, vollem Getreide. Dies ist unsere Art zu Leben und wenn man eine spezielle Ernährung hat, dann sollte man der Verdauung zuliebe diese nicht während eines Wettkampfs ändern. Würde Tristan jetzt – wie alle anderen Athleten - Toastbrot mit Nutella essen, dann würde sein Verbrennungshaushalt wahrscheinlich komplett ins Kippen geraten. Die einzige Konsequenz dazu war also: frische Lebensmittel einkaufen und vor Ort zubereiten. Also gehört zu unserer Grundausrüstung für Wettkämpfe, längere Trainingseinheiten und Wochenendtouren: eine kleine Getreidemühle, ein Camping-Gaskocher, Teller, Tassen, Geschirr, Gewürze, eine Kühlbox, und, und, und. Statt toten „Nahrungsmitteln“ verwenden wir „Lebensmittel“, also Essen, in denen noch „Leben“ steckt. Das wäre also kein fertiger Kartoffelbrei aus der Tüte, sondern wirkliche Kartoffeln, die dann an der Strecke zu Püree verarbeitet werden. Frische, möglichst nicht pasteurisierte Sahne und meistens selbst hergestellte Butter. Unser Menü beinhaltete Vollkorn-Kamut-Nudeln, aus Deutschland importierte Tomatensauce, gutes frisches Pesto, italienischer Käse zum Reiben (Fett wird viel benötigt im Ausdauersport), Kartoffeln, Spinat, Pilze, Blumenkohl, Rosenkohl, frische Kräuter, diverse Gemüsesuppen und natürlich das Frischkorngericht mit Früchten der Saison. Daneben gab es an Vollkornprodukten noch eigens importiertes Vollkornbrot vom rheinhessischen Bäcker, diverse Powerdrinks bestehend aus frisch gemahlenem Getreide, Obst und einer Sahne-Wasser-Mischung zum Trinken. Der mangelnden Zubereitungsmöglichkeiten geschuldet, dann leider fertige, aber frisch hergestellte Tortellini verfeinerten den Speiseplan. Als Brotaufstrich gab es die veganen Lieblingsbrotaufstriche, die in Deutschland auch immer auf dem Tisch stehen. Einmal gab es sogar Pfannkuchen mit Pilzsauce, das war eine Neuerung im Wettkampf-Speiseplan. Allerdings wären dafür eine bessere nicht klebende Pfanne und weniger Hitze auf dem Gaskocher gut gewesen.



ein Blick auf das Essen, der anderen Athleten

Gegessen wurde stündlich in kleinen Portionen, egal ob Nacht oder Tag.

Das ist gut für den Athleten und bedeutet eine irre Logistik für die Crew. Da müssen viele Dinge immer wieder frisch eingekauft werden, die Zutaten müssen vorbereitet und im optimalen Moment – eben dann, wenn Tristan gerade mit dem Rad vorfährt – „maulwarm“ angerichtet sein. Zu heiß verbrennt man sich und zu kalt schmeckt nicht und es gibt auch nicht den wirklichen emotionalen

und ökologischen WOW-Effekt. Danach muss dann alles gespült werden und gleichzeitig kontrolliert werden, ob der Magen des Athleten damit einverstanden war oder nicht.



stündlich wird gegessen und meistens im Gehen

Das Gleiche ergibt sich für Getränke während des Wettkampfs. Getränke müssen entweder unterstützen, also Nährstoffe bringen oder auch kühlen oder wärmen. Ja, das war wichtig: Wettkämpfe bei hohen Temperaturen gewohnt, waren wir gerichtet auf kalte Getränke, die den Körper bei Radfahren und Laufen unter hoher Sonneneinstrahlung abkühlen konnten: Apfelsaft mit Wasser gemischt, kaltes, alkoholfreies Bier und gekühlter Tee waren der Plan. Dass wir dann nur warme Getränke herzaubern mussten, um die Körper mit genug Wärme in den kalten, regnerischen Nächten zu versorgen, war uns zu Beginn und beim Einkauf für den Wettkampf nicht klar gewesen. Es wurde aber nach den ersten Tagen lausig kalt. Mein Olivenöl war komplett steif geworden, denn wir hatten Temperaturen bis 0 Grad, zusätzlich zu dem belastenden Dauerregen!

Das ergeben dann durchschnittlich mindestens 40 km Wegstrecke für die Organisation pro Tag. Zum Glück hatte ich Unterstützung durch Saulius Jakutonis, einem litauischen Freund und Sport-Begeisterten, der mich und Tristan als Crew unterstützte und so meine Schrittzählung auf 21 km pro Tag begrenzte.



Saulius war zweiter Supporter während des Wettkamps



Saulius in unserem Camp, in dem wir Tristan versorgten, schliefen und 10 Tage rund um die Uhr dem Wetter trotzten

Die Füße

Trotzdem waren meine Füße auch überlastet: wir begannen den Wettkampf bei 25 Grad und Sonnenschein, aber zum Start setzte (zunächst warmer) Regen ein. Da der Wettkampf in einem von Alligatoren gerne besuchten Sumpf waren, sahen wir zwar wenig Alligatoren, dafür war aber bald klar, warum das als Sumpf-Gebiet bekannt war: der Regen verwandelte im Handumdrehen Zeltplatz, Versorgungsstation und überhaupt alle Wege in Matsch und in 10 Zentimeter tiefe Seelandschaft. Die besten Schuhe zu Beginn daher waren keine Schuhe! Wir standen immer unter Wasser und meine mitgebrachten drei Paar Turnschuhe waren in kürzester Zeit komplett durchtränkt. Daher versuchten wir es zunächst barfuß, das war eigentlich bis auf den Matsch optimal. Als die Temperatur dann aber sank, wurden die Füße in den immer noch nassen Schuhen in Plastiktüten eingepackt, um die Nässe nicht zu spüren. Bei weiter sinkenden Temperaturen bis zum Gefrierpunkt war aber später der Kauf von Gummistiefeln unvermeidbar. Und die Erfahrung, dass Füße nicht gerne pro Tag 20-30 km in Gummistiefeln spazieren oder gar laufen gehen, durften wir dann auch machen. Die Verpflegung von entstehenden Blasen und Druckstellen durch Kinesiotapes lernte ich dann von John Vonhof, Fußspezialist für Extremsportler aus den USA. Seine Prävention und Behandlung von Tristans Füßen halfen unendlich über die 422 Lauf-Kilometer, auch die schmerzhaft entstehende Entzündung am Nagelbett von Tristans linkem großen Zeh konnte im Wettkampf gut im Griff behalten werden.



John zeigt uns die neue Funktion der Kinesiotapes: zur Vermeidung und Bearbeitung von Blasen





die FüÙe in der Finishline...

Zur Vermeidung von Blasen, Druckstellen und Schmerzen an den Fußnägeln hatten wir Laufschuhe in drei unterschiedlichen Größen dabei und diese Überlegung stellte sich als sehr optimal heraus. Wassereinlagerungen in Beinen und FüÙen lassen die FüÙe anschwellen. Das kannten wir schon vom Quintuple vor zwei Jahren in Mexiko und die Taktik, die FüÙe immer zu Überwachung und Prävention zu betreiben, verschaffte Tristan – laut John Vonhof – die FüÙe, die noch nach dem Wettkampf im besten Zustand von allen waren! Mit Watte, Kinesiotapes und John Vonhof schafften es Tristans FüÙe blenden durch 422 km. Dass sich nun im Nachhinein der Nagel des linken Zehs überlegt, Tristan zu verlassen, ist eher Optik als erwähnenswert.

Finish

Die Ziellinie, oft visualisiert und irgendwie am Ende schneller da, als man es sich je gedacht hätte... Wir waren froh, im Ziel zu sein... Froh, es durchgestanden zu haben... Froh sich gegenseitig getragen und ertragen zu haben... froh, diese immensen Kilometer und die 10 Tage durchgestanden zu haben. Ich war froh über die Menschen, die ich getroffen hatte: Shanda, Michel, Mark, Rick, Wayne, Don, John, Jade, Janice, Debby, Dave, Anke ... und natürlich Saulius und Wolfgang!!! Zu jedem dieser Menschen gehört eine eigene Geschichte, ein eigenes Kapitel. Jeder dieser Menschen trug zu „unserem“, also Tristans dritten Platz bei. Jeder dieser Menschen verdient eine Medaille. Jeder war ein Finisher dieses abnormalen Wettkampfs. Jeder hat uns und auch speziell mich unterstützt. Ich danke Euch allen vor Herzen dafür!



Fisishline mit Déjà-vu mit Sektflasche

Und: Nein, Wayne: vorerst kein Double-Deca!!! Nein danke! Dann zuerst nochmal bei Beto einen Deca unter normalen Bedingungen! Ohne verwunschene Rennplätze. ohne Starkregen, ohne Mächte und Gewalten, die gegen uns alle arbeiten. Einfach nur Sport machen, das wäre schön gewesen...

Aber es hatte einen Vorteil: durch alle diese Grenzerfahrungen habe ich mich gefestigt, ich habe mich nach einer schweren Zeit wiedergefunden. es hat uns gefestigt, Tristan und mich, gegen alle

Vorstellungen haben wir es zusammen durchgezogen! Und es hat uns viele neue, enge Freunde gebracht – es hat uns Wolfgang als Freund gebracht – danke!



Finish....

Athlet: www.tristanvinzent.de

Autorin, Therapeutin, Supporterin: www.eva-leonardy.de, www.ziel.gold

Webseite des Rennens: www.decamanusa.com

Fotos: Wolfgang Danner, Dan Elliott, Eva Maria Leonardy, Sean Kelly

