

# „Ich bin einfach nur müde“

Jonas Deichmann hat es geschafft: Der Athlet ist im Triathlonmodus um die ganze Erde geschwommen, geradelt und gelaufen. Im Frühjahr kommt er ins Fichtelgebirge.

**Marktredwitz** – Er lebt. Und der Bart ist ab. Jonas Deichmann, Mitglied des Marktredwitzer Alpenvereins und immer wieder Gast im Fichtelgebirge, hat den längsten Triathlon der Welt absolviert: 450 Kilometer Schwimmen, 21 000 Kilometer Radfahren und 5060 Kilometer Laufen. Kurz vor seiner umjubelten Ankunft in München hat die *Frankenpost* mit dem Extrem-Ausdauerathleten gesprochen.

*Herr Deichmann, ganz spontan, wie geht es Ihnen?*

Super, ich bin einfach nur froh, dass es vorbei ist und ich es geschafft

## Interview

mit Extrem-Ausdauerportler  
Jonas Deichmann

habe. Jetzt wieder hier am Ausgangspunkt zu sein, ist ein tolles Gefühl. Endlich mal wieder die Familie und Freunde um mich zu haben, darauf freue ich mich besonders. Und darauf, endlich mal wieder etwas Zeit zu haben. Ich habe zwar eine herrliche Arbeit, aber dennoch hatte ich während meines Triathlons fast immer Sieben-Tage-Wochen mit jeweils zehn Stunden Sport. Wenn ich morgens aufwache und nicht sofort los muss, das ist herrlich.

*Die letzte Etappe absolvierten Sie mit dem Gravelbike von Portugal nach München. Ist das für Sie überhaupt noch eine Herausforderung gewesen?*

Ich hatte sicherlich viele Höhenmeter auf der Strecke und immer mal wieder Schneetreiben und schlechtes Wetter. Aber ganz ehrlich: Es ist schon etwas anderes, 4000 Kilometer durch Europa zu radeln als zum Beispiel 5000 Meter durch Mexiko zu laufen.

*Was war die schlimmste Herausforderung während des Welt-Triathlons?*

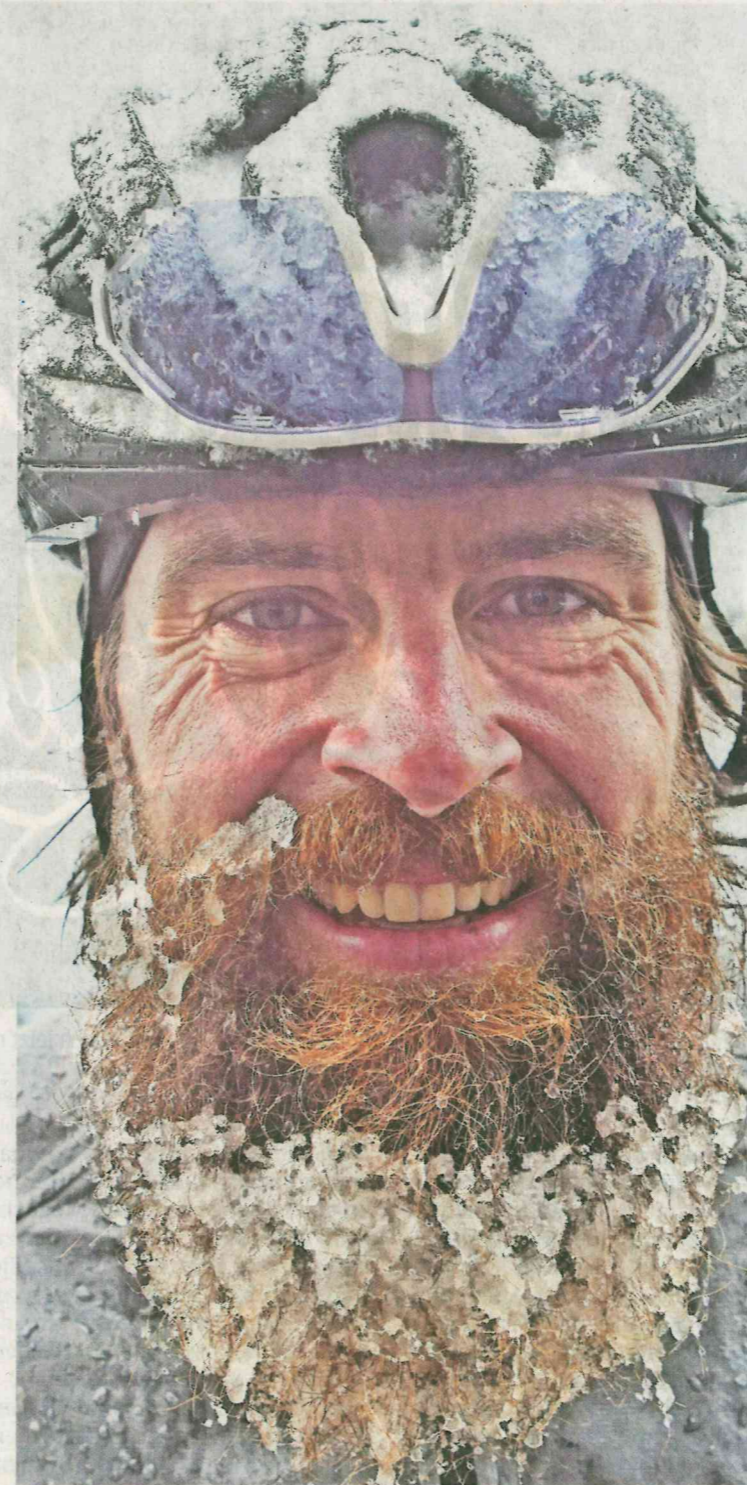
Eindeutig das Schwimmen in der Adria. Dieser Sport liegt mir weit weniger als Laufen oder Radfahren. Tagelang sich durch hohe Wellen zu kämpfen, von Quallen ins Gesicht gestochen zu werden, die Strömung, die Kälte und der heftige Wind, das war wirklich enorm fordernd. Manchmal bin ich abends an einem Felsen gestrandet und habe da mein Nachtlager aufgeschlagen. Da fand ich natürlich kaum Schlaf. Wenn ich dann daran dachte, am Morgen wieder ins Wasser zu müssen, da musste ich mich schon ziemlich motivieren.

*Apropos Motivation. Wie schafft man es, 429 Tage – also weit länger als ein Jahr – sich immer und immer wieder aufzuraffen?*

Man muss einfach wissen, wofür man etwas macht. Ich bin ein positiver Mensch und denke bei derartigen Herausforderungen eigentlich nur ans Hier und Heute. Das ganze Geheimnis ist, auch die längste Strecke in kleine Portionen aufzuteilen. Ich freue mich dann eben auf den nächsten Imbiss.

*Wie haben Sie die schier unglaublichen Strapazen verkraftet?*

Ich verspüre jetzt einfach nur eine Grundmüdigkeit. Wahrscheinlich wird es einige Monate dauern, bis ich körperlich wieder komplett hergestellt bin. Beim Laufen durch Mexiko habe ich zehn Kilogramm abgenommen und war spindeldürr. Danach, wieder auf dem Rad, legte ich aber schon wieder etwas zu – Gott sei Dank.



Jonas Deichmann kurz vor der Zielankunft.

Foto: pr.

*Ihr Bart sieht ziemlich verwegen aus.*

(Lacht): O ja! Den lass ich mir sofort abrasieren. (Anmerkung: Mittlerweile ist der Bart tatsächlich ab).

*Bislang waren Sie zwar in der Sport-, vor allem der Radszene bekannt, mittlerweile sind sie aber fast schon eine Berühmtheit. Alle denkbaren Medien haben über Sie berichtet. Wie gehen Sie damit um?*

Das hat jetzt tatsächlich ein anderes Level erreicht. Vor allem in Mexiko kennt man mich in etwa so wie einen Fußballnationalspieler. Das war eine interessante Erfahrung. Aber es hat auch seine Nachteile, wenn es dann einfach mal zu viel ist. In Deutschland habe ich damit noch null Probleme. Im Gegenteil, es ist schön, interessante Leute zu treffen und auch viele Einladungen und Möglichkeiten zu haben. In Mexiko habe ich gemerkt, dass man aufpassen muss, den ganzen Rummel nicht überhandnehmen zu lassen. Irgendwann hat man keine Privatsphäre mehr. Mir ist schon wichtig, nicht überall erkannt zu werden.

*Sie haben während Ihres Triathlons etliche Menschen getroffen. Was waren die beeindruckendsten Begegnungen?*

Eindeutig die in Mexiko. Da spielten sich groteske Szenen ab, etwa wenn man von Drogenbossen eskortiert wird, dann von ganzen Polizeieinheiten, die singend mitjoggen. Auch

der einbeinige Marathonläufer, der auf Krücken neben mir herlief, faszinierte mich. Schließlich freute ich mich auch über den Hund, der mich mehr als 120 Kilometer auf der Straße begleitete.

*Was steht in nächster Zeit an?*

Wie gesagt, erst einmal freue ich mich auf meine Familie. Dann beginnt die Medientour mit einigen Talkshow-Besuchen. Im Januar starte ich mit Vorträgen und promote mein Buch „Das Limit bin nur ich“, das Anfang Dezember herauskommt. Der Dokumentarfilm über den Triathlon wird ab April in den Kinos laufen.

*Werden Sie auch wieder im Fichtelgebirge einen Vortrag halten?*

Auf alle Fälle. Ich glaube, der Alpenverein Marktredwitz organisiert schon etwas. Ich gehe mal davon aus, dass ich im April ins Fichtelgebirge komme. Der genaue Termin steht aber noch nicht fest.

*Ein Triathlon um die Erde ist wahrscheinlich nicht zu toppen. Setzen Sie sich jetzt zur Ruhe?*

Nein, auf keinen Fall. Herausforderungen gibt es immer, natürlich auch für mich. Ich habe schon mehrere Ideen. Die nächste Aktion wird dem Triathlon in nichts nachstehen. Bisher hat das noch nie jemand gemacht. Aber das ist noch streng geheim...

*Die Fragen stellte Matthias Bäumler*

## Der Triathlon um die Erde

Jonas Deichmann fuhr mit dem Fahrrad über die Alpen bis an die kroatische Küste. Von hier aus schwamm er 450 Kilometer entlang der Adriaküste und erreichte nach 54 Tagen im Wasser Dubrovnik. Dabei stellte er einen neuen Rekord für die längste Schwimmstrecke ohne Begleitboot auf. Von Dubrovnik radelte Deichmann über die Ukraine nach Russland und durchquerte das Land im sibirischen

Winter. Nach 17 000 Kilometern auf dem Fahrrad hat er am 17. Mai Wladiwostok an der russischen Pazifikküste erreicht, von wo er an die mexikanische Pazifikküste übersetzte. Von Tijuana aus rannte er 120 Marathons quer durch Mexiko, wo er nach 117 Tagen und 5060 Kilometern Cancun erreichte. Die letzte, 4000 Kilometer lange Etappe von Lissabon nach München legte Deichmann wieder auf dem Fahrrad zurück.