

BUCH-TIPP

Tagebuch einer ungewöhnlichen Reise: In drei Wochen durchquerte Joey Kelly die USA – ohne einen Cent in der Tasche. Was er dabei alles erlebte, verrät er in seinem aktuellen Buch „America For Sale“ (Rowohlt-Verlag).



© ZVZ

„Disziplin ist das Fundament zum Erfolg“

INTERVIEW MIT JOEY KELLY In seinem Vortrag „No Limits – wie erreiche ich mein Ziel?“ schilderte Joey Kelly auf Einladung des Linz-Marathons, was Willenskraft bewirken kann.

MAG. HEIDI RIEPL

LAUFSPORT führte mit dem ehemaligen Musik-Star das folgende Interview.

Wie wird man vom Musiker zum Extremsportler?

Kelly: Ganz einfach. Ich habe den Ausdauersport zufällig für mich entdeckt und gemerkt, dass er mir unwahrscheinlich viel Spaß macht. Und dann geht man einfach seiner Leidenschaft nach und ist eben Ausdauersportler ...

Aber Sie sind nicht einfach nur Ausdauersportler, nach all Ihren Leistungen muss man Sie als Extremsportler bezeichnen.

Extremsport ist für mich mit Gefahr verbunden, aber meine Geschichten sind von der Gefahr her überschaubar.

Was war Ihre bisher härteste Situation, die Sie bei einem Wettkampf erlebt haben?

Es gab viele Wettkämpfe, die ziemlich hart waren. Wo man auf den letzten zehn, zwanzig Prozent ziemlich am Zahnfleisch ist. Und ich habe eine Reihe von Wüstenläufen gemacht. Einer davon war in Gobi, da habe ich gegen einen Teilnehmer in meiner Altersgruppe um eine Platzierung gekämpft. Auf

den letzten 30 Kilometern haben wir Kopf an Kopf gekämpft. Das war psychischer Krieg in einer ziemlich schwierigen körperlichen Verfassung. Ich bin dann ein paar Minuten vor ihm ins Ziel gekommen. Aber das ist im Grunde genommen nur eine normale Wettkampfsituation.

Haben Sie nie eine Situation erlebt, in der alles im Körper nach Aufhören gebrüllt hat?

Ich glaube, das erlebt jeder, auch beim Marathon, dass man körperlich nicht mehr will oder nicht mehr kann und das Ziel vor Augen nicht mehr sieht. Aber da geht es immer noch weiter. Der Körper kann einiges mehr leisten, als er denkt. Und die Situation, wo man zu zweifeln beginnt, kommt bei jedem Ultramarathon. Der innere Schweinehund steckt in jedem, auch bei mir. Aber man kämpft sich weiter und wenn man im Ziel ist, ist das Leiden für die Leidenschaft vorbei.

Haben Sie ein Geheimrezept, wie Sie sich zum Kämpfen motivieren?

Die Erfahrung hilft da natürlich. Man lernt, sich die Kraft besser einzuteilen. Und man weiß, dass es nur der innere Schweinehund

oder anders gesagt, die Hysterie des Körpers ist.

Sie haben viele extreme Projekte gemacht. Kennen Sie keine Grenzen? Haben Sie nie Angst vor einem Scheitern?

Nein, ich habe keine Angst vor dem Scheitern. Und ich glaube, dass auch Niederlagen wichtig sind. Man kann sehr viel daraus lernen.

Was?

Erstens: Die Siege, mehr zu genießen. Zweitens: Man bekommt die Chance, wieder aufzustehen. Man wird dankbar, dass man das Ganze überhaupt machen darf. Und man lernt zu kämpfen und sieht, dass Kämpfen sich auszahlt.

Aber warum tun Sie sich die Strapazen überhaupt an? Oder anders gefragt: Was ist das Schöne an der Qual?

Ich empfinde es nicht als Qual. Ausdauersport ist für mich Leidenschaft und nicht Leiden.

Verändert Ausdauersport den Menschen?

Ich glaube, dass der Ausdauersport einen beflügelt. Wenn ein Mensch in der Lage ist, Marathon zu laufen, erlebt er Grenzen, die er

zuvor noch nie erlebt hat. Das überträgt sich auch auf den Beruf und aufs Privatleben. Man kämpft einfach mehr.

Sie sagen: „Mit Disziplin ist alles möglich“. Kann wirklich jeder seine Ziele erreichen?

Disziplin ist das Fundament zum Erfolg. Aber man braucht auch Ausdauer und einen langen Atem.

Trainieren sie nach einem Plan?

Ja, ich bin in einem Laufverein, mein Trainer ist auch der Vereinstrainer. Mit ihm stimme ich meine Ziele und mein Training ab.

Achten Sie speziell auf Ihre Ernährung?

Zwei, drei Monate vor den Wettkämpfen esse ich weniger Kohlehydrate und mehr Obst.

Haben Sie einen speziellen Rat für Marathon-Einsteiger?

Man sollte zuerst einen Halbmarathon machen und dann sieht man, wo man steht. Beim ersten Marathon sollte man nicht auf die Zeit

schauen. Der Weg ist das Ziel, das sollte man nie vergessen.

Aber haben Sie auch einen mentalen Tipp?

Also ich teile meine Wettkämpfe auf. Ich sage 10 km ist mein erstes Ziel, da habe ich dann 25 Prozent, die Distanz des Halbmarathons ist dann das nächste und dann kämpfe ich mich bis Kilometer 28 und sage mir, dass ich schon zwei Drittel geschafft habe, dann laufe ich bis Kilometer 30 und sage mir, dass ich nur noch zehn Kilometer habe, auch wenn es noch zwölf sind. Die letzten zwei zählen für mich nicht, weil man da schon das Ziel sieht oder hört und dann einfach die Zähne zusammenbeißt.

Was sind Ihre nächsten Ziele? Gibt es überhaupt noch Herausforderungen für Sie?

Ja klar. Ich mache in Israel einen Halbmarathon am Toten Meer, der interessiert mich, weil es am tiefsten Punkt der Welt losgeht, bei 420 Metern unter dem Meeresspiegel. Und im Sommer gibt es in Berlin den 100-

Meilen-Mauerweglauf. Zuvor mache ich ein, zwei Aufbauwettkämpfe. Vielleicht den Rennsteig. Im Herbst laufe ich dann den Köln-Marathon und im Herbst einen 24-Stunden-Lauf und im Dezember ist der nächste Wüstenlauf geplant. Und vielleicht dann nächstes Jahr einen Lauf non-stop 280 Kilometer durch Ägypten. «

INFO

Joey Kelly

Bekannt wurde Joey Kelly in den 1990er-Jahren, als er gemeinsam mit seinen elf Geschwistern über 20 Millionen Schallplatten verkaufte. Doch mittlerweile hat sich der 42-Jährige auch als Ausnahmesportler einen Namen gemacht. Bislang absolvierte er 40 Marathons, über 30 Ultramarathons, neun Wüstenläufe, dreimal das Radrennen „Race Across America“ sowie zahlreiche Triatlons. Bis heute hält er mit acht Ironman-Teilnahmen innerhalb eines Jahres einen Rekord. In 17 Tagen und 23 Stunden durchquerte Joey Kelly im September 2010 Deutschland von Wilhelmshaven bis zur Zugspitze. Auf seinem 900 Kilometer langen Fußmarsch ohne jegliches Geld ernährte er sich nur von dem, was die Natur ihm gab. Im Winter 2010/2011 bestritt er mit Markus Lanz im deutschen Team den „Wettlauf zum Südpol“. Über seine Erfahrungen hat er zwei Bücher geschrieben.

MMA Online.Kiosk *Online, das neue Lesevergnügen.*

Gratis Available on the App Store

Das neue Lesen. Überall und jederzeit.

Powered by **OZV**

Oesterreichischer Zeitschriften- und E-Medien-Verband
 Renngasse 12/6, A-1100 Wien, www.ozv.or.at, www.mma-onlinekiosk.at

ASICS GEL-NIMBUS 17

Der neue Maßstab für höchsten Tragekomfort bei langen Läufen. Dafür bietet der neue GEL-NIMBUS 17 von Fluid-Ride-2.0-Technologie über das neue TRUSSTIC-System bis zur weiterentwickelten FluidFit-Technologie alles, was Komfort, Dämpfung, Passform und individuellere Anpassung auf allerhöchstem Niveau garantiert.



Weitere Informationen: www.asics.at