



# „Der Körper kann mehr leisten, als man denkt“

Der Extrem-Sportler Joey Kelly im OÖN-Interview über den inneren Schweinehund, Grenzerfahrungen und seine Leidenschaft Ausdauersport. Von Heidi Riepl

„Ausdauersport ist für mich Leidenschaft und nicht Leiden“, sagt Ex-Musik-Star Joey Kelly. Der Extremsportler absolvierte 40 Marathons, über 30 Ultramarathons, neun Wüstenläufe und vieles mehr. Fotos: Kelly

**D**isziplin ist das Fundament zum Erfolg“, sagt Joey Kelly. Er muss es wissen: Der 42-Jährige absolvierte neben seinen zahlreichen Marathons und Ultras acht Ironman in einem Jahr, durchquerte in drei Wochen die USA und machte beim „Wettlauf zum Südpol“ mit. Der ehemalige Musik-Star, der auf Einladung des Linz-Marathons in Oberösterreich war, gibt letzte Tipps, wie man am besten einen Marathon läuft.

## OÖN: 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 gerungen. 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.

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

„Der innere Schweinehund steckt in jedem, auch in mir. Aber man kämpft sich weiter, und wenn man im Ziel ist, ist das Leiden für die Leidenschaft vorbei.“

Joey Kelly

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 man denkt. Und die Situation, wo man zu zweifeln beginnt, kommt bei jedem Ultramarathon. Der innere Schweinehund steckt in jedem, auch in 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 so viele extreme Projekte gemacht. Kennen Sie gar 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 all 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, 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 Kilometer 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. 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 einen 24-Stunden-Lauf, und im Dezember ist der nächste Wüstenlauf geplant. Und vielleicht dann nächstes Jahr einen Lauf nonstop 280 Kilometer durch Ägypten.



## VOM MUSIK-STAR ZUM EXTREMSPORTLER UND BUCHAUTOR

Bekannt wurde Joey Kelly in den 90er-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 Triathlons. Bis heute hält er mit acht Ironman-Teilnahmen innerhalb eines Jahres einen Rekord. Im Winter 2010/2011 bestritt er

mit Markus Lanz im deutschen Team den „Wettlauf zum Südpol“. Ohne einen Cent in der Tasche durchquerte er in drei Wochen die USA. Was er dabei alles erlebte, verrät er in seinem aktuellen Buch „America For Sale“.

**Joey Kelly:** „America for Sale – Von L. A. nach New York“, Rowohlt-Verlag, 272 Seiten, 10,30 Euro.

