

EINE FRAGE DER SELBSTDISZIPLIN

Ausdauersportler Joey Kelly über seinen unbedingten Siegeswillen



VON SANDY STRASSER

Alles ist eine Sache des Kopfes, eine Frage der Selbstüberwindung, des konsequenten Umsetzens und des zielorientierten Handelns. Nur mit eisernem Willen und unglaublicher Selbstdisziplin schaffte der Ausdauersportler Joey Kelly das, was vor ihm noch keiner vollbrachte: Er beendete achtmal innerhalb von nur 12 Monaten einen Ironman. Doch woher nimmt er die Motivation für diese extremen Herausforderungen und was tut er, wenn sich sein innerer Schweinehund zu Wort meldet? Wir haben nachgefragt.

Seit fast 20 Jahren betreiben Sie nun schon Ausdauersport. Wie haben Sie diese, doch sehr zeitaufwändige, Passion für sich entdeckt?

JOEY KELLY: Das ist schnell beantwortet. Es begann damals alles mit einer Wette. Meine Schwester Patricia hatte mir nicht zugetraut, einen Triathlon erfolgreich zu beenden. Ich wollte ihr das Gegenteil beweisen.

Was fasziniert Sie daran?

J. K.: Ausdauersport ist unglaublich vielfältig und lässt sich wunderbar mit dem Thema „Reisen“ und „Kennenlernen“ anderer Länder und Kulturen verbinden. Da ich ein sehr neugieriger Mensch bin, ist das genau das Richtige für mich. Außerdem finde ich Leute, die Ausdauersport betreiben, grundsätzlich interessant, weil sie sich feste Ziele stecken, diese konsequent verfolgen und darüber hinaus bewusst leben.

Wie bereiten Sie sich auf Wettkämpfe bzw. Expeditionen vor und wie viel Vorlaufzeit nehmen Sie sich?

J. K.: Ganz wichtig sind eine langfristig angelegte körperliche Vorbereitung und das Finden der richtigen Ausrüstung. Diese kann je nach Art des Wettkampfes stark variieren. Oftmals dauert die Vorbereitung für einen großen Wettkampf aber ein bis eineinhalb Jahre.

Es gibt den Ausspruch „Mein ärgster Gegner bin ich selbst“. Welche Rolle spielt „Selbstdisziplin“ und wie definieren Sie diese für sich?

J. K.: Selbstdisziplin spielt eine große Rolle. Auch für mich stellt es immer wieder die eine oder andere Überwindung dar, mein Trainingspensum kontinuierlich zu absolvieren. Das alles neben dem Alltag zu tun, ist aber fast noch härter als der eigentliche Wettkampf.

Woraus schöpfen Sie die nötige Motivation für eine enorme Selbstdisziplin?

J. K.: Der Ausdauersport fasziniert mich durch und durch. Es ist eine Leidenschaft, die mich auch nach über 17 Jahren noch ungebremst in ihren Bann zieht. Ich denke, das ist meine größte Motivation.

Welche Strategien haben Sie entwickelt, um Ihre Selbstdisziplin zu pushen und damit Ihre gesteckten Ziele zu erreichen?

J. K.: Wichtig ist vor allem, ein konkretes Ziel vor Augen zu haben, das man erreichen möchte. Um dorthin zu gelangen, sollte man sich außerdem kleine Zwischenziele stecken. Das Erreichen dieser Etappen wirkt enorm motivierend und aktiviert weitere Kräfte, um durchzuhalten.

Welches Erlebnis war für Sie bisher das anstrengendste, körperlich?

J. K.: Im Laufbereich war der anstrengendste Wettkampf sicherlich der Badwater Ultramarathon in den USA. Das ist

ein Wüstenlauf über eine Distanz von 217 Kilometern – non-stop. Gestartet wird in Badwater im Death Valley auf 85 Metern unter dem Meeresspiegel. Im Verlauf des Rennens muss ein Höhenunterschied von über 4.000 Metern überwunden werden. Das Ziel am Mount Whitney liegt auf einer Höhe von 2.530 Metern über dem Meer. Die Höchsttemperaturen liegen dabei zwischen 48 und 52 Grad Celsius im Schatten. Auch der Wettlauf zum Südpol, bei dem in Viererteams eine Strecke von 500 Kilometern zurückgelegt werden musste, war extrem hart. Im Gegensatz zum Badwater Run waren wir hier Temperaturen zwischen minus 30 und minus 40 Grad Celsius ausgesetzt. Das war körperlich schon sehr anstrengend. Aber auch der Deutschlandlauf von Wilhelmshaven bis zur Zugspitze, den ich vor drei Jahren absolviert habe, ist nicht zu unterschätzen. Diese Strecke musste ohne Proviant und Unterkunft gemeistert werden. Das war teilweise eine ziemliche Quälerei, vor allem, weil man ständig daran denkt, dass man von hier in nur wenigen Stunden wieder zuhause sein könnte. Auch der Ultraman auf Hawaii mit 10 Kilometern Schwimmen, 421 Kilometern Radfahren und 84 Kilometern Laufen stellte eine körperliche Herausforderung dar. Und welcher Wettkampf hat Sie mental an Ihre Leistungsgrenze gebracht?

J. K.: Der 250 Kilometer lange Wüstenlauf in der Wüste Gobi hat mich definitiv an meine Leistungsgrenze gebracht. Bei dieser Challenge bin ich auf Platzierung gelaufen. Auch gut in Erinnerung geblieben ist mir zudem ein 200-Kilometer-Lauf in Libyen. Hier hatte mir das Klima zu schaffen gemacht.

Wann haben Sie Angst, zu versagen?

J. K.: Angst ist nicht schlimm, sofern sie nicht die Macht über den Körper übernimmt. Angst ist ein natürliches Instrument, Gefahren zu erkennen und sich vor ihnen zu schützen.

Gibt es eine Art persönliches Mantra, das dann aufgesagt wird, oder mit welchen Methoden bringen Sie sich wieder zurück auf die Spur?

J. K.: Na ja, es ist extrem schwierig, gegen Angst anzukommen, wenn Sie bereits deinen Körper kontrolliert. In solchen Situationen versuche ich mir aktiv bewusst zu werden, dass es trotz allem möglich ist, die jeweilige Situation, in der man gerade steckt, zu meistern.

Sie sind bekannt dafür, dass Sie, bei allem was Sie machen, immer auch ein wenig Risiko mitspielen lassen. Wo liegt Ihre Grenze? Was würden Sie niemals versuchen?

J. K.: Es gibt einige Sportarten, wie zum Beispiel Tieftauchen oder Basejumping, die ich nicht betreiben würde, da sie in meinen Augen zu gefährlich sind. Denn bei allem, was ich tue, meine Gesundheit oder gar mein Leben würde ich niemals aufs Spiel setzen.

Sie sind heute 40 Jahre alt und über alle Maße fit. Welche sportliche Herausforderung wartet als nächste auf Sie?

J. K.: Im kommenden Jahr möchte ich die „Yukon Challenge“ in Kanada absolvieren und erneut den Deutschlandlauf meistern. Dieses Mal allerdings mit einer anderen Streckenführung als zuvor. Und dann steht noch die „Camp-David-Expedition“ am Kap Hoorn in Argentinien auf dem Programm.

www.joeykelly.de