

JONAS DEICHMANN

MIT MARKUS WEINBERG

DAS LIMIT BIN NUR ICH

DER BILDBAND



**Als erster Mensch im Triathlon
um die Welt**

POLYGLOTT

JONAS DEICHMANN

MIT MARKUS WEINBERG

TEXTFASSUNG: MARTIN WALLER

DAS LIMIT BIN NUR ICH

DER BILDBAND

**Als erster Mensch im Triathlon
um die Welt**

POLYGLOTT



INHALT

| | | |
|------------|----------------------------|-----|
| | Einmal um die Welt | 6 |
| | VORBEREITUNG | |
| | Norwegen, Deutschland | 8 |
| 01. | ETAPPE | |
| | Start der Weltreise | 16 |
| | Traumtour Kroatien | 24 |
| 02. | ETAPPE | |
| | Schwimmrekord in der Adria | 28 |
| 03. | ETAPPE | |
| | Über den Balkan | 46 |
| | Traumtour Montenegro | 50 |
| | Traumtour Babadağ | 62 |
| 04. | ETAPPE | |
| | Südosteuropa | 66 |
| 05. | ETAPPE | |
| | Über die russische Grenze | 86 |
| 06. | ETAPPE | |
| | Russlands Ferner Osten | 104 |
| | Traumtour Burjatien | 112 |
| 07. | ETAPPE | |
| | 5.060 Kilometer zu Fuß | 124 |
| | Traumtour Baja California | 136 |
| | Traumtour Sierra Madre | 142 |
| 08. | ETAPPE | |
| | Im Herzen Mexikos | 148 |
| | Traumtour Chiapas | 162 |
| 09. | ETAPPE | |
| | Zurück in Europa | 170 |
| | Traumtour Mont Ventoux | 182 |
| | Danke! | 191 |
| | Impressum | 192 |



EINMAL UM DIE WELT

Einmal um die Welt reisen. Einmal ans Meer radeln. Oder einmal einen Marathon bestreiten. Wenn man seine Träume angeht, können sie Wirklichkeit werden. Doch 120 Mal am Stück einen Ironman absolvieren: 460 Kilometer schwimmen, 5.060 Kilometer rennen und 21.600 Kilometer Fahrrad fahren, und das alles ohne Unterstützung von außen? Das erschien dann doch verrückt – selbst für mich.

Ich begegnete Jonas zum ersten Mal auf einer Radmesse, wo er mir von diesem Vorhaben berichtete. Es ging dabei schon um sein übernächstes Projekt, denn am Folgetag unserer Begegnung brach er auf, um mal eben einen neuen Bikepacking-Weltrekord auf der Strecke »Cape to Cape« aufzustellen: vom Nordkap in Norwegen nach Kapstadt in Südafrika. Wie er es schaffte, in diesen 72 Rekordtagen so erstaunlich gut mit mir in Kontakt zu bleiben, blieb mir ein Rätsel. Heute wundert mich da gar nichts mehr.

Als begeisterter Sportler, Journalist und Filmemacher hatte ich spontan ein offenes Ohr für seinen Plan, als erster Mensch einen Triathlon um die Welt zu absolvieren. Ohne zu zögern bot ich ihm an, einen Film über sein Rekordvorhaben zu drehen, zu fotografieren und davon zu berichten – und selbst eine schöne Zeit dabei zu haben. Ich hatte in diesem Moment keine Ahnung, wie umfassend das Projekt werden sollte.

Glück im Unglück brachte die erste Corona-Welle, denn Jonas musste den Start seiner Reise verschieben. Dadurch öffnete sich mir eine Möglichkeit, dem Projekt die Größe zu verleihen, die es verdiente und die es auch brauchte. Meine Freunde von der

Dresdner Produktionsfirma ravir film kamen ebenso an Bord wie einige andere Partner und wichtige Sponsoren. Alle glaubten an die Geschichte, lange bevor sich irgendjemand sonst dafür interessierte.

Wir nutzten den Lockdown, um im Sommer 2020 per Sondergenehmigung gemeinsam nach Norwegen zu reisen. Wir wollten dort einen Trailer drehen und noch wichtiger: uns kennenlernen. Denn der Plan war, dass ich ihn immer wieder über Wochen begleiten sollte, auf dem Rad, per Boot oder per pedes. Bei diesem Abenteuer wollte ich nicht nur aus dem Auto heraus zuschauen, sondern mitfrieren, mitleiden, mitfluchen. Ich sollte – und wollte – möglichst nah dran und authentisch mit dabei sein, einschließlich der Luxusunterkünfte in Bushaltestellen, Sümpfen oder Schafställen.

Der Startschuss fiel am 26. September 2020 auf dem Odeonsplatz in München, und am 29. November 2021, circa 14 Monate und zwei Corona-Wellen später, kamen wir wieder dort an. Um die Erde zu umrunden, sind wir durch 18 Länder gereist, wenn man Transnistrien nicht mitzählt.

Dass wir in diese von Moldawien abtrünnige, international nicht anerkannte Teilrepublik hineinkamen, empfanden wir damals, im Februar 2021, als eine Art Triumph. Was waren wir naiv begeistert von der Andersartigkeit dieses Zipfelchens Erde, in dem Sowjetstern, Plastikgeld und russisches Militär die Vergangenheit am Leben halten!

Und nun? Wie alle Welt waren wir ungläubig geschockt, als die russische Armee am 24. Februar 2022 die Ukraine überfiel. Hatten wir doch im Jahr zuvor noch live und in Farbe die Militärparaden zum »Tag des Sieges« am 9. Mai erlebt. All die Waffen und Soldaten waren an uns vorbeigezogen, die nun Tod und Elend in jene Orte bringen, wo wir damals zu Wodka, Borschtsch und einem warmen Schlafplatz eingeladen worden waren. Nach wie vor stehen wir mit vielen Menschen in Kontakt, bei denen wir

auf unserer Reise zu Gast waren, ob im ukrainischen Charkiw oder im russischen Wladiwostok.

Und auch in Mexiko. Mexiko war ein Wendepunkt der Reise. Jonas war vorher viel allein unterwegs gewesen, vor allem beim wochenlangen Schwimmen längs der kroatischen Küste und auch die meiste Zeit auf dem Rad in Russland. Dort hatte er nur sporadisch Begleitung; auch ich war jeweils nur kurz dabei gewesen. Die 120 Marathons am Stück durch Mexiko aber übertrafen alles, was wir erwartet hatten. Denn im Land des Tequilas, der Tacos und der Drogenkartelle war er nach kurzer Zeit fast nie mehr allein. Die Geschichte des »Forrest Gump alemán«, der mit einem Anhänger im Schlepptau durchs Land läuft, verbreitete sich wie ein Lauffeuer und begeisterte die Menschen. Unzählige liefen mit, ob nur mit einem Bein, im Aztekenkostüm, als Sportgruppe oder als schwer bewaffnete Eskorte mexikanischer Polizisten. Die Begeisterung kannte keine Grenzen.

Grenzen wurden indes nach und nach bei Jonas sichtbar: Hatte er zuvor seine offen in Social Media geteilten Abenteuer locker am Telefon gemanagt und mit seinen Freunden, Fans und Followern wie nebenbei Kontakt gehalten, so wurden nun seine Nächte immer kürzer und die Augenringe tiefer. All der Anfragen, Angebote, Wünsche und Nachrichten Herr zu werden, verschlang unendlich viel Zeit. Mehr als vier Stunden Schlaf waren zum Teil nicht drin – zusätzlich zu einem Marathon täglich. Doch auch hier blieb er seinem pragmatischen Motto treu: in Etappen denken, sich erreichbare Ziele setzen und immer nur bis zum nächsten Schokoriegel planen. So kann man alles schaffen.

Und dazu möchten wir auch Sie mit diesem Buch einladen. Blättern Sie von Seite zu Seite, von Etappe zu Etappe, lassen Sie sich auf die Traumrouten dieser Erde mitnehmen. Vielleicht starten Sie dann selbst Ihren ersten Marathon, die lang geplante Radtour ans Meer oder die Reise um die Welt. Das wünschen wir Ihnen von Herzen.

MARKUS WEINBERG | JONAS DEICHMANN

Über den Balkan

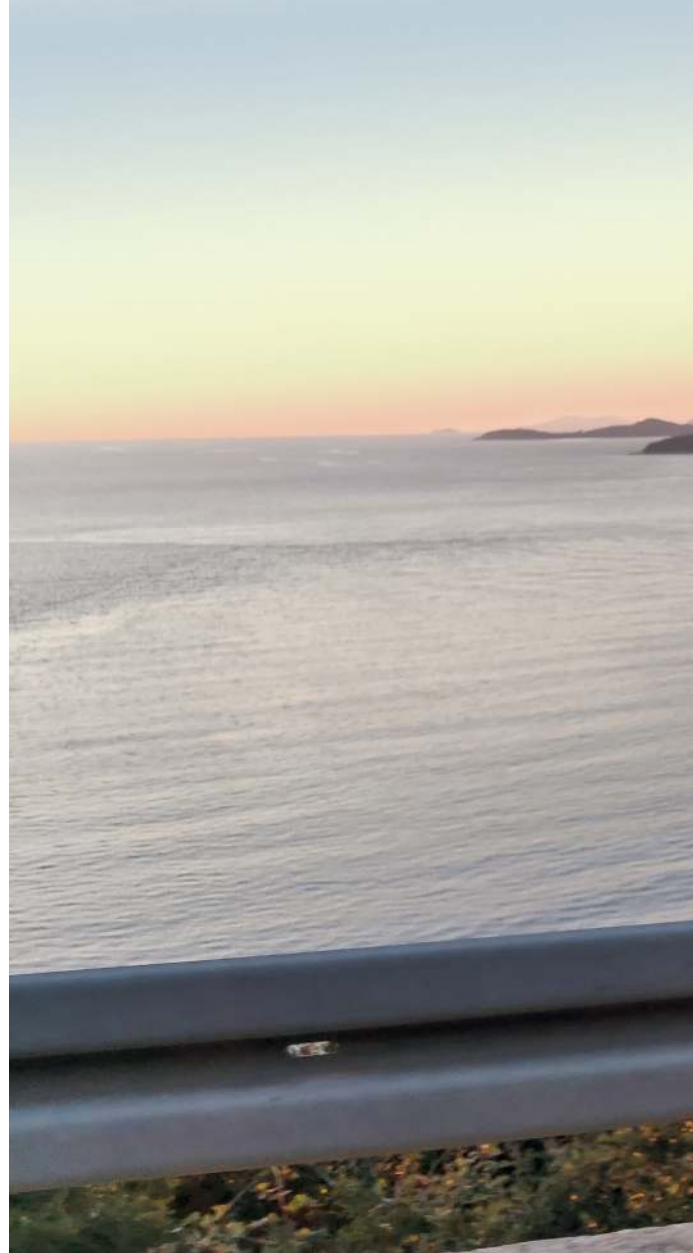


HINTER DUBROVNIK, KROATIEN

25. NOVEMBER 2020 • 116 M Ü. MEERESSPIEGEL

Endlich wieder auf dem Fahrrad! Der Start in Dubrovnik war etwas holprig, weil ich wegen eines Transportschadens an meinem Rad in eine Werkstatt musste, und wir – Markus war wieder dabei – erst nachmittags loskamen. Die Sonne versank bereits blutrot in der Adria. Aber egal: Ich genoss jeden Tritt in die Pedale, ich war wieder in meinem Element.

An der Grenze zu Montenegro war es schon stockfinster, und das Städtchen Kotor, wo wir ein Hotel gebucht hatten, erreichten wir erst gegen 21 Uhr. Wir konnten von Glück reden, dass wir noch etwas zu essen bekamen – Ausgangssperre wegen Corona ...



ANSTIEG AUF DEN LOVČEN



HINTER KOTOR, MONTENEGRO

26. NOV. 2020 • 220 M Ü. MEERESSPIEGEL

Der Tag darauf brachte ein Highlight bei idealen Fahrradbedingungen: Von Meereshöhe in Kotor ging es richtig hinauf in die Berge. Genau das Richtige für einen eingefleischten Bergfahrer wie mich. Die Aussicht auf die Bucht von Kotor, die Berge, die Adria ist so erhehend, dass sich Fürst Petar II. im 19. Jahrhundert hier sein Mausoleum errichten ließ. Ein imposantes Bauwerk auf dem Gipfel des Jezerski.




**Kroatien
Montenegro**

| | |
|---------------------------|------------------------|
| EINWOHNER: | 622.000 |
| FLÄCHE: | 13.812 KM ² |
| HAUPTSTADT: | PODGORICA |
| WÄHRUNG: | EURO (EUR) |
| ZEITZONE: | UTC+1 (MEZ) |
| ZURÜCKGELEGTE STRECKE: | 206 KM |

Montenegro heißt »Schwarzer Berg«, das klang verheißungsvoll für mich: Ein Anstieg nach dem nächsten, ich liebe das. Das Land ist so klein, dass wir es nach nur einer Übernachtung schon passiert hatten.





Traumtour Montenegro

KOTOR (MNE) → VIRPAZAR (MNE)

LÄNGE: 102 KM

HÖHENMETER: 1.900 HM

CHARAKTERISTIK:

Anspruchsvolle Kletteretappe in das Küstengebirge Montenegros

Über 16 steile Serpentinaen schraubt sich die gut ausgebaute, aber schmale Straße von der Hafenstadt Kotor (Bild) auf die Hausberge des Lovćen-Massivs und Nationalparks. Von unten sieht die Straße fast aus wie eine Ziehharmonika – so gleichmäßig legen sich die Kurven übereinander. Mit dem Jezerski (1.657 m) liegt ein Gipfel auf der Route. Die Abfahrt führt von der Küste fort Richtung Albanien und Skutarisee. Eine der schönsten Etappen meiner Weltumrundung.



AM SKUTARISEE



NAHE VIRPAZAR, MONTENEGRO

27. NOVEMBER 2020 • 171 M Ü. MEERESSPIEGEL

Ende November kann es an der Adria richtig ungemütlich sein – wir hatten Glück, dass für uns eine besondere landschaftliche Schönheit im leuchtenden Herbstlicht erstrahlte: der Skutarisee, halb montenegrinisch, halb albanisch. Sportlich hielt er keine größeren Herausforderungen für uns bereit, doch auf schmalen, kaum befahrenen Sträßchen an seinem Ufer entlangzurollen war eine in jeder Hinsicht sonnige Angelegenheit. Und am Ende waren in der hügeligen Landschaft immerhin 2.000 Höhenmeter zusammengekommen.



Montenegro Albanien

| | |
|---------------------------|------------------------|
| EINWOHNER: | 2.838.000 |
| FLÄCHE: | 28.748 KM ² |
| HAUPTSTADT: | TIRANA |
| WÄHRUNG: | LEK (LEK) |
| ZEITZONE: | UTC+1 (MEZ) |
| ZURÜCKGELEGTE STRECKE: | 241 KM |

Auffällig in Albanien waren die vielen Bunker aus der Zeit der kommunistischen Herrschaft. Relativ kleine, kuppelförmige Bauten, deren Beton schon bröckelte. Tausende von ihnen, und das in dieser wunderschönen Landschaft. Bizarr!



WINTEREINBRUCH IN NORDMAZEDONIEN



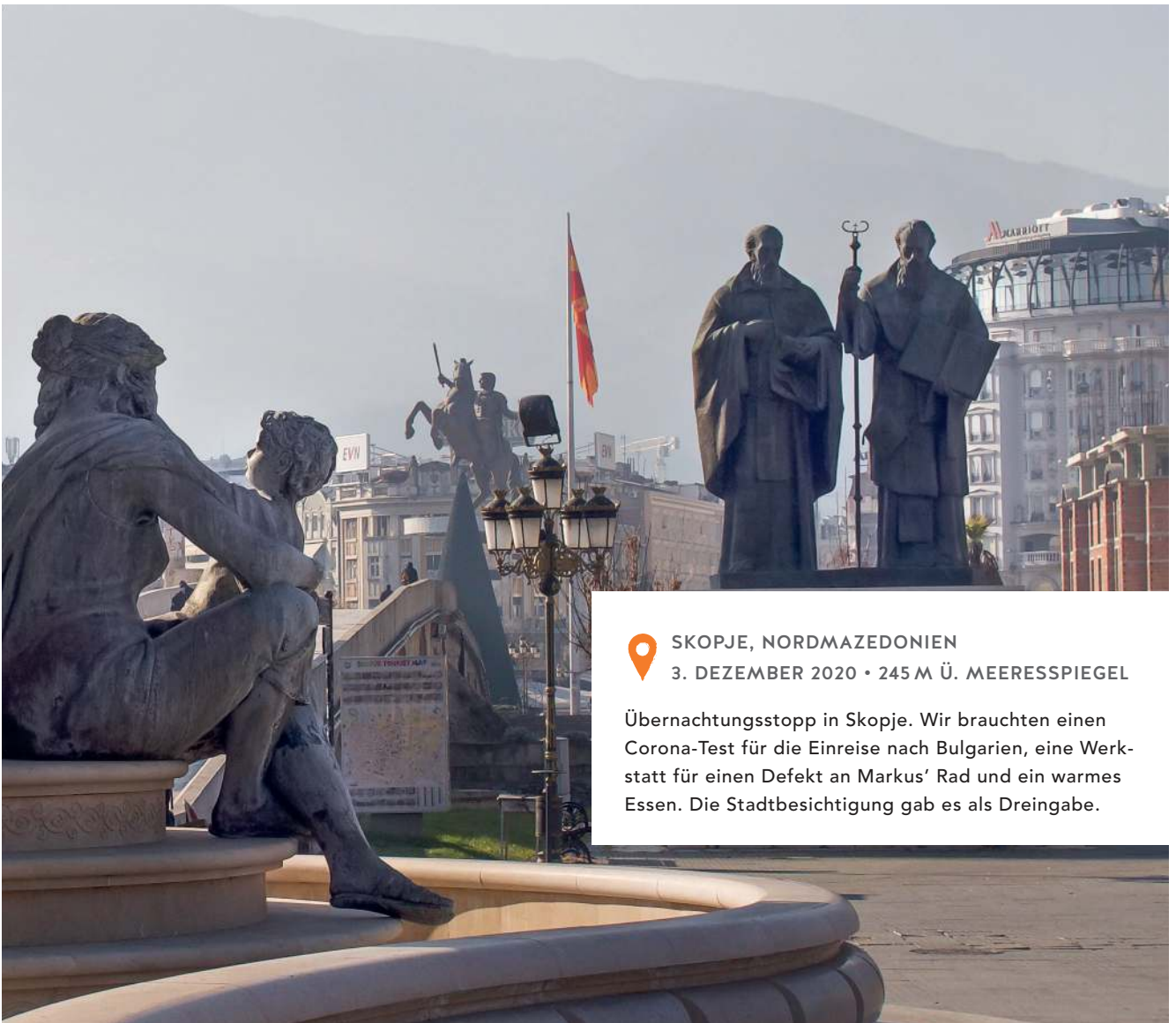
MAYROVO-NATIONALPARK, NORDMAZEDONIEN
30. NOVEMBER 2020 • CA. 1.300 M Ü. MEERESSPIEGEL

Wie schnell der Winter kommen kann, erlebten wir dann sehr bald im Mavrovo-Nationalpark in Nordmazedonien. Klar, das ist ein Gebirge mit einer Menge 2.000er-Gipfel, da kann es schon mal kalt werden. Es blieb aber auch danach die meiste Zeit so – nicht immer verschneit, aber immer kalt und ungemütlich. Das Mittelmeer lag nun endgültig hinter uns.



Albanien Nordmazedonien

| | | |
|---------------|------------------------|--------------------------------------|
| EINWOHNER: | 2.083.000 | Debar, die erste Stadt, die wir in |
| FLÄCHE: | 25.713 KM ² | Nordmazedonien erreichten, war |
| HAUPTSTADT: | SKOPJE | stark albanisch geprägt, ansonsten |
| WÄHRUNG: | DENAR (MKD) | waren wir nun in einen Teil der Welt |
| ZEITZONE: | UTC+1 (MEZ) | angelangt, in dem Kyrillisch ge- |
| ZURÜCKGELEGTE | | schrieben wird (auch Montenegro |
| STRECKE: | 251 KM | gehört ja bereits dazu). |



 SKOPJE, NORDMAZEDONIEN
3. DEZEMBER 2020 • 245 M Ü. MEERESSPIEGEL

Übernachtungsstopp in Skopje. Wir brauchten einen Corona-Test für die Einreise nach Bulgarien, eine Werkstatt für einen Defekt an Markus' Rad und ein warmes Essen. Die Stadtbesichtigung gab es als Dreingabe.



07

ETAPPE



Tijuana, Mexiko – Durango, Mexiko



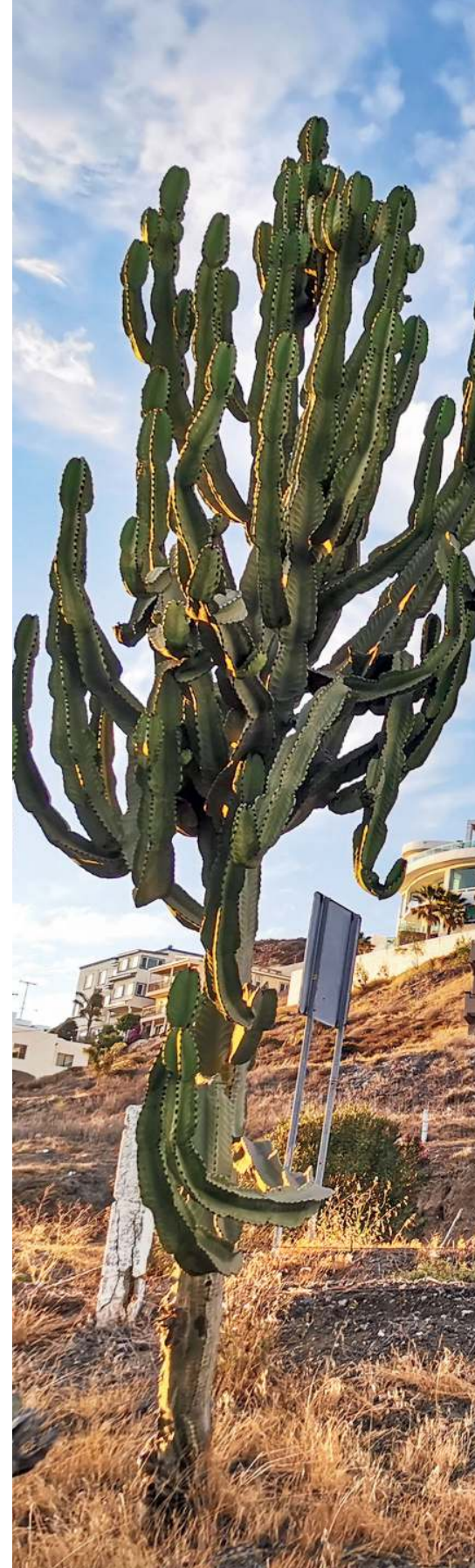


DIE ERSTEN LAUFETAPPEN

📍 15 KM SÜDLICH VON ROSARITO, MEXIKO
9. JUNI 2021 • 40 M Ü. MEERESSPIEGEL

Am Ende des ersten Tages und damit auch meines ersten Marathons grüßte der »Christus vom Heiligen Herzen« von seinem Hügel herunter. Meine Schmerzen linderte das kein bisschen. Ich war körperlich gut in Form, aber seit Beginn der Weltreise natürlich keine längeren Strecken mehr gelaufen. Da steckt man 42 Kilometer nicht einfach so weg. Markus und Leonardo, die ich abends traf, bemühten sich nur unzureichend, ihre mitleidigen Mienen zu verbergen angesichts des humpelnden Wracks, das da auf sie zukam. Aber ich hielt es so wie immer, wenn ich an meine Grenzen stoße: Ich denke nicht an das weit entfernte Ende, sondern nur an die nächsten Kilometer, an das, was unmittelbar vor mir liegt. So fiel mir das Laufen von Marathon zu Marathon leichter.

Die Hilfsbereitschaft der Menschen war fantastisch. Leonardo und Markus hatten sich nach einigen Tagen verabschiedet und ich war wieder allein auf der Hauptstraße, die Baja California von Nord nach Süd durchzieht. Immer wieder hielten Autos auf freier Strecke, um mir Wasser oder Obst herauszureichen, manche wollten auch ein Selfie mit mir. Einmal bremste ein Kleintransporter direkt vor mir – und heraus sprang eine Mariachi-Band, die mir ein Motivationsständchen spielte. Selbst die LKWs nahmen Rücksicht auf mich, auch wenn sie wegen Gegenverkehr eine Zeit lang hinter mir herzuckeln mussten.







»JONAS HAT GESCHAFFT, WAS VOR IHM NOCH KEINER GESCHAFFT HAT, EINEN TRIATHLON UM DIE WELT.«

DER SPIEGEL

Jonas Deichmann hat die Menschen mit seinem Triathlon um die Welt begeistert. Die Adria ist er hinuntergeschwommen, von Dubrovnik durch das winterliche Sibirien bis nach Wladiwostok mit dem Fahrrad gefahren und in Mexiko hat er auf seinen 120 Marathons einen Hype um »El Forrest Gump alemán« losgetreten. Auf seiner Solo-Tour wurde er immer wieder begleitet von Markus Weinberg, einem hervorragenden Fotografen und Filmemacher. Ihre spektakulärsten und berührendsten Aufnahmen und schönsten Etappen sind in dem Band versammelt und machen die unfassbare Reise hautnah erlebbar.

»Und wenn ich nass und hungrig mitten in Sibirien im Zelt friere, gibt es trotzdem keinen Ort, an dem ich lieber wäre. Denn ich liebe, was ich tue und nur weil dieser Tag fürchterlich war, heißt das nicht, dass nicht morgen wieder die Sonne für mich scheint.«

JONAS DEICHMANN



WWW.POLYGLOTT.DE