

JONAS DEICHMANN

CROSSING AMERICA

Auf dem Rad von New York
nach Los Angeles und zurück
in 100 Ultramarathons



SPIEGEL
Bestseller-
Autor

Was erwartet den »deutschen Forrest Gump«
(DER SPIEGEL) auf seinem neuen großen
Abenteuer »Trans America Twice«?

Die unglaubliche Weite des nordamerikanischen Kontinents, extreme Strapazen und Momente größten Glücks.

Vor allem aber sind es die Menschen, denen Jonas Deichmann begegnet und die ihm mit ihrer Gastfreundschaft unterschiedliche Perspektiven auf das Land der unbegrenzten Möglichkeiten bieten.

»Jonas Deichmann erfüllt sich mit seiner Tour zwischen Atlantik und Pazifik seinen ganz eigenen amerikanischen Traum.«
stern

»Sein nächster verrückter Trip.«
Handelsblatt

»Ein vermessen Vorhaben, eigentlich. Wäre da nicht Deichmanns Vorgeschichte.«
Frankfurter Allgemeine Zeitung

»Das Motto seines Idols Forrest Gump begleitet ihn von Kilometer eins an: einfach reingreifen in die Pralinenschachtel des Lebens und abbeißen, egal wie die Umstände sind.«
Süddeutsche Zeitung

CROSSING AMERICA: FAHRRAD

5384 km in 25 Tagen von New York City nach Los Angeles





JONAS DEICHMANN

mit Martin Waller und Carsten Polzin

CROSSING AMERICA

Auf dem Rad von New York
nach Los Angeles und zurück
in 100 Ultramarathons

POLYGLOTT







Red cap with logos

GLOBETROTTER
SHIMANO
TUSOCK
powered by
doujak.eu



Prolog	6
Forrest Gump: Film und Vorbild	14
1. Eine Radreise	16
Packliste der Fahrradstrecke	22
Chris Zimmerman: Lernen von einem Freund	36
2. Wüsten und Monumente	68
Packliste der Laufstrecke	72
3. Durch die Rocky Mountains	110
Sammy Deichmann: Familiengeschichten	114
4. In den Plains	190
Markus Weinberg: Optimisten unter sich	212
5. Von den Appalachen zum Big Apple	234
Epilog	250
Danksagung	254
Impressum	256

Prolog



Das Unwetter bricht völlig überraschend und mit überwältigender Wucht los. Eine Windböe packt mich und wirft mich fast vom Rad. Fette Hagelkörner prasseln herab, ihr Trommeln auf dem Fahrradhelm ist wie ein Martyrium. Aus dem lauen Lüftchen ist innerhalb weniger Minuten ein ausgewachsener Sturm geworden. Blitze schlagen auf der weiten, verwaschenen Ebene ein, manche am dunklen Horizont, andere gefährlich nahe, sodass ich geblendet die Augen schließen muss. Der Donner ist ohrenbetäubend.

Jetzt ist guter Rat teuer. Zu allen Seiten erstreckt sich die weite Prärie, ein Platz zum Unterstellen ist nirgends in Sicht. Anhalten würde nichts nützen. Wieder schlägt mit lautem Krachen ein Blitz ein, gefühlt nur wenige Meter neben mir. Jetzt bekomme ich es schon ein wenig mit der Angst zu tun. Ziehe ich auf meinem Fahrrad in dieser flachen Landschaft nicht den Blitz an wie ein Kreuz auf dem Berggipfel? Ich trete automatisch weiter in die Pedale und kämpfe gegen den Wind, Hagel und Regen an, die mich nun frontal in die Zange nehmen. Fieberhaft arbeitet es in mir, was zu tun ist. Was würde wohl im Lehrbuch stehen? Das Fahrrad zurücklassen und sich klein machen, um möglichst wenig Angriffsfläche zu bieten? Sich auf den Boden legen? In unseren europäischen Breiten sind wir es nicht gewohnt, diesen Extremen in freier Natur ausgesetzt zu sein. Meist lächelt man die Sorge über einen Blitzschlag einfach weg. Was soll schon passieren? Hier ist es anders. Ich bin hier draußen vollständig allem ausgeliefert. Und wenn es mich trifft, ist es vermutlich vorbei. Denn selbst wenn ich den Blitzschlag überlebe – würde mich hier draußen überhaupt jemand finden?

Also tue ich in dem tosenden Chaos das Einzige, was mir noch einfällt: Ich fahre weiter. Mein ganzes Wesen ist schließlich auf Durchhalten getrimmt. Völlig durchnässt gehe ich aus dem Sattel und treibe die Pedale nach vorne. Es geht quälend langsam. Meter um Meter krieche ich die Straße entlang, versuche, mich an den gelben Mittelstreifen auf dem schwimmenden Asphalt zu orientieren.

Wie lange geht das gut?

Forrest Gump als Vorbild

Ich bin mal wieder unterwegs.

Diesmal auf dem Weg durch die USA, die ich zweimal durchqueren will: mit dem Fahrrad von Ost nach West, das heißt, von New York nach Los Angeles, und dann auf einer weiter südlich verlaufenden Route wieder zurück von Los Angeles nach New York. Das ist ein Traum von mir, seit ich mit 12 oder 13 Jahren den Film »Forrest Gump« gesehen habe. Natürlich ist die ganze Geschichte des Films viel komplexer, doch der Abschnitt, in dem Forrest anfängt, durch die gesamten USA zu laufen, und läuft und läuft, der hat sich mir besonders eingeprägt. So etwas wollte ich auch einmal machen. Ich habe mir aber vorgenommen, anders als der von Tom Hanks gespielte Filmheld nicht einfach irgendwann zu stoppen. Forrest hatte schließlich genug von dem Gelaufe. Ich werde erst genug haben, wenn ich wieder an der Brooklyn Bridge stehe.

Von Haus aus bin ich begeisterter Radfahrer. Mein Vater erzählt gern die Geschichte, dass ich schon als Kind, um zu meinem Radsportclub zu kommen, von unserem Dorf aus jedes Mal zunächst eine steile Bergkette überwinden musste – natürlich per Fahrrad. Später unternahm ich im Urlaub lange Radreisen in alle möglichen Teile der Welt. Die erste Ultradistanz fuhr ich im Sommer 2017 vom westlichsten Punkt Europas, dem Cabo da Roca in Portugal, bis nach Wladiwostok im russischen Fernen Osten. Um das zu realisieren, hatte ich noch meinen damaligen Arbeitgeber überzeugen müssen, der mich großzügig freistellte und meine Unternehmung finanziell unterstützte. Genau genommen habe ich es ihm schlecht gedankt, denn im Jahr darauf kündigte ich, um fortan das Abenteuer zu meinem Beruf zu machen. Mittlerweile haben mein Ex-Chef und ich aber wieder ein gutes Verhältnis.

Meine Radreisen führten mich auch immer wieder zu Weltrekorden. So halte ich den Rekord für die schnellste West-Ost-Durchquerung Europas auf dem Fahrrad (6400 Kilometer in gut 25 Tagen) und die schnellste Durchquerung Eurasiens (14331 Kilometer in 64 Tagen).

Beides auf der bereits erwähnten Fahrt 2017 von Portugal nach Wladivostok. 2018 fuhr ich die Panamericana von Alaska nach Feuerland (23112 Kilometer in knapp 98 Tagen) und 2019 »Cape to Cape« vom Nordkap in Norwegen bis zum Kap der guten Hoffnung in Südafrika (ca. 18 000 Kilometer in 72 Tagen).

Doch Rekorde zu sammeln war nie das einzige Ziel. Es ging mir vor allem darum, mich herauszufordern, etwas von der Welt zu sehen, Abenteuer zu erleben, auf andere Menschen zu treffen.

Während ich 2019 durch die Sahara fuhr, reifte deshalb ein neuer Gedanke in mir heran: Mit dem Rad hatte ich so ziemlich alles durchfahren – aber warum nicht auch die Sportart wechseln? Beziehungsweise andere Sportarten einbeziehen? Daraus entstand der Plan, die Welt einmal zu umrunden, und zwar in einem Triathlon: Schwimmen, Radfahren, Marathonlauf. Das bedurfte einiger Vorbereitung und war mit zahlreichen Unwägbarkeiten behaftet, vor allem weil zu dieser Zeit das Coronavirus umging und viele Landesgrenzen geschlossen waren. Als Einstimmung absolvierte ich im Sommer 2020 einen Triathlon rund um Deutschland, währenddessen ich den Bodensee durchschwamm, die Außengrenzen Deutschlands mit dem Fahrrad abfuhr und schließlich vom Bayerischen Wald und die Alpen entlang bis zum Start- und Zielpunkt Lindau lief.

Einmal um die Welt

Das klappte gut, und so startete ich Ende September 2020 auf die große Weltumrundung in 120 Ironman-Distanzen: ca. 460 Kilometer Schwimmen, über 21000 Kilometer Radfahren und über 5000 Kilometer Laufen. Die ganze Geschichte erzähle ich in meinem Buch »Das Limit bin nur ich«, darum hier nur in Kürze: Die Schwimmstrecke längs der Adria verlangte mir alles ab. Zum Spielball von Wind und Wellen zu werden, denen menschliche Kräfte nichts entgegenzusetzen haben, war eine neue Erfahrung für mich. Ich schaffte es, auch wenn ich anschließend der Meinung war, dass meine Schwimmkar-



Von Tankstelle zu Tankstelle

Am nächsten Tag läuft es dafür umso besser. Zuverlässig kommen deutsche Touristen vorbei und geben mir Wasser, andere (kühle!) Getränke und Snacks. Die Beine bewegen sich wie von selbst, und der Anhänger rollt ruhig hinter mir über den Asphalt. Heute macht es einfach Spaß.

Eine zusätzliche Motivation, die mit über 63 Kilometern längste Tagesleistung zu schaffen, ist der Crossroads Store. Diese Tankstelle mit Laden, die noch mitten in der Navajo Nation Reservation liegt und von den hier ansässigen Natives betrieben wird, will ich unbedingt erreichen. Der Kulturunterschied ist deutlich spürbar. Am Haus sind Wandmalereien zu sehen, die unter anderem den Colorado River mit dem Glen-Canyon-Staudamm und ein Kohlekraftwerk zeigen, das giftige Ab-





gase ausstößt – politische Themen, die die Umweltverschmutzung durch den Kraftwerksbetreiber und die Wasserknappheit im Colorado River anprangern. Das bekomme ich jedoch erst später heraus, als ich online noch einmal nachforsche. Für tiefere Gespräche bin ich zu müde nach zwölfteinhalb Stunden auf der Straße. Ich kaufe ein, esse etwas und freue mich, dass ich danach mein Zelt hinter der Tankstelle aufschlagen darf. Überhaupt stoße ich hier wieder auf sehr freundliche Menschen.

Eine Schlüsselszene

Viele der großen Sehenswürdigkeiten dieses Landes habe ich auf meiner Route ausgelassen, doch durch eine muss mein Weg unbedingt führen. Das Monument Valley ist nicht nur eine der großartigsten

Landschaften der USA, es hat für mich eine besondere Bedeutung: Forrest Gump beendet hier nach drei Jahren, zwei Monaten, 14 Tagen und 16 Stunden seinen Lauf durch die USA. Zottelbärtig und mit langen Haaren hält er inne, geht noch ein paar zögernde Schritte, dreht sich dann um und schaut auf die Traube der Läufer, die ihm ininigem Abstand gefolgt sind. »Ich bin müde, sehr sogar«, sagt er. »Ich glaube, ich gehe wieder nach Hause.« Und trottet mit schleppenden Schritten zurück, durch die Gruppe hindurch, die ihm konsterniert Platz macht. Das Ganze spielt auf der langen, schnurgeraden, leicht ansteigenden Straße im Monument Valley, dessen Felszacken und Tafelberge den Hintergrund abgeben. Eine einzigartige Szene in diesem ohnehin großartigen Film.

Dieser Ort darf bei meinem Lauf durch die USA nicht fehlen, und er muss auch filmisch und fotografisch angemessen dokumentiert werden. Deshalb stößt Markus nun wieder zu mir. Er hat die Zeit zwischen Las Vegas und jetzt für ein paar Urlaubstage mit seiner Freundin und seiner Tochter genutzt, die nun wieder nach Hause geflogen sind.

Ich muss ein paar Stunden in einer Tankstelle am US-Highway 160 auf ihn warten, weshalb es auch an diesem Tag spät wird, bis ich meine knapp 50 Kilometer beisammen habe. Es ist egal. Markus als Weggefährten zu haben ist immer ein Gewinn.

Neuer Frust

Leider wird die Vorfreude getrübt durch ein Ereignis, das mehr als ärgerlich ist. Nachdem der KidRunner seit Page seinen Dienst klaglos verrichtet hat, droht nun das andere, das linke Rad abzufallen.

Insgesamt hatte ich so etwas schon befürchtet, wollte es aber gleichzeitig nicht wahrhaben. Der Schaden am rechten Rad war also nicht nur ein Ausreißer, die Radlager sind insgesamt viel zu schwach ausgelegt für meine Anforderungen. Das wirft grundsätzliche Fragen auf. Ist – auch bei einer erneuten erfolgreichen Reparatur – der KidRunner überhaupt in der Lage, die Reise bis zum Ende durchzustehen? In





Mexiko hatte ich keinerlei Probleme dieser Art. Ich bin jetzt mit einem neueren Modell unterwegs. Ist das fragiler als das vorige? Es hat den Anschein; einige Bauteile sind jetzt aus Kunststoff, die vorher aus Aluminium waren.

Ich schiebe den Anhänger bis in den nächsten Ort, der zum Glück nur ein paar Kilometer entfernt ist, und gehe zusammen mit Markus im Restaurant eines Einkaufszentrums erst einmal etwas essen. So gestärkt, versuche ich mich dem Problem auf dem Parkplatz mit Überlegung anzunehmen. Die Diagnose ist die gleiche: Die Radlager sind kaputt, diesmal auch das Außenlager.

Ich rufe wieder beim Hersteller an, schildere die unerfreuliche Situation und drücke mich dabei wahrscheinlich nicht sehr diplomatisch aus. Dazu bin ich einfach zu verärgert. Klar ist ja auch, dass ich mit einer sofortigen Hilfe nicht rechnen kann. Nach einigem Hin und Her einigen wir uns darauf, dass mir zwei komplette neue Laufräder an den nächsten sinnvollen Ort geschickt werden sollen, nach Cortez in Colorado. Das ist 200 Kilometer von hier entfernt – noch vier Tage lang muss ich also irgendwie klarkommen.

Crossing America

Ich demontiere beide Räder und verfall schließlich auf die Idee, den Deckel einer Plastikflasche so zwischen die Lagerschalen zu stecken, dass der Zwischenraum ausgefüllt ist. Die Größe passt genau.

»Mit dem Deckel willst du jetzt wirklich weiterlaufen?«, wundert sich Markus. »Hast du eine bessere Idee?«, frage ich zurück. »Ich könnte mit dem Auto in eine Stadt fahren, wo es vielleicht Ersatzteile gibt«, bietet er an. »Ersatzteile«, knurre ich, »Ersatzteile gibt es in Bend, Oregon, und so weit willst du bestimmt nicht fahren.« – »Na ja«, meint er, »deine Entscheidung. Probier's halt aus.«

Das tue ich, und es funktioniert erstaunlich gut. Ich kann den Anhänger zwar nicht mehr ziehen, sondern muss ihn schieben, auf diese Weise aber läuft er relativ zuverlässig.

Viereinhalb Stunden haben wir mit diesem Mist verplempert. Zeit, dass es weitergeht. Das Monument Valley wartet.



Mein ganz persönliches
Highlight: Der »Forrest Gump
Point« im Monument Valley

Tal der Monumente

Der Weg führt jetzt auf dem US-Highway 163 nach Norden auf die Grenze nach Utah zu. Schon bevor wir ins eigentliche Monument Valley kommen, wird es spektakulär. In Rot und Ocker erheben sich in der weiten, kargen Landschaft Sandsteinformationen, und je nach Sonnenstand verändern sich ihre Farben im Lauf des Tages. Einzelne Felszacken, die die jahrmillionenlange Erosion überdauert haben, ragen wie abgebrochene Zähne ins tiefe Blau des Himmels.

An der Einmündung einer Seitenstraße finden wir eine freie Stelle für unsere Zelte und kommen einmal mehr in den Genuss einer dieser unglaublichen Sonnenuntergänge, die die Tafelberge der Umgebung in ein glühendes Rot tauchen, während sich auf dem Boden um uns schon die Dunkelheit ausgebreitet hat.

Gegen halb elf am nächsten Morgen heißt uns ein großes Schild in Utah willkommen. Kurz danach zweigt rechts die Straße zum Visitor Center ab, das von der Navajo Nation betrieben wird; wir bleiben auf dem Highway, der uns ebenfalls an einigen der berühmten Felsformationen vorbeiführt. Es ist eine Bilderbuchlandschaft, so, wie man sich den Wilden Westen vorstellt. Das hat natürlich damit zu tun, dass hier Szenen für viele Western gedreht wurden, nicht zuletzt »Spiel mir das Lied vom Tod«. Abgesehen von Tom Hanks als Forrest Gump fallen einem bei diesem Anblick wahrscheinlich Charles Bronson oder John Wayne ein. Auch Dennis Hopper und Peter Fonda fahren in »Easy Rider« durch das Monument Valley.

Es sind endlos lange Geraden zu laufen, immer ein Stück bergab und dann wieder bergauf, bis ich an dem Punkt bin, auf den es mir ankommt: dem »Forrest Gump Point«. Genau hier spielte die berühmte Sequenz, und erst jetzt, da ich mich umdrehe, erkenne ich auch die Felsen und Berge wieder, an denen ich zuvor vorbeigelaufen bin, ohne sie zuordnen zu können. Ein tolles Gefühl, ein Höhepunkt meiner Reise. Ich rücke meine Forrest-Gump-Mütze zurecht und stelle mich mit meinem Anhänger in Positur, damit Markus von allen Seiten und aus

allen Perspektiven seine Aufnahmen machen kann. Das stellt sich als gar nicht so einfach heraus, denn hier sind auch andere Touristen, die mehr oder weniger das gleiche Foto schießen wollen. Ein paar erkennen mich oder haben aktiv auf dem Livetracker nach mir gesucht, wodurch sich ein paar nette Gespräche am Wegesrand ergeben.

Bad im Fluss

Mein heutiges Tagespensum habe ich in Mexican Hat erreicht, einer winzigen Siedlung am Nordrand der Navajo Nation Reservation, wo wir in der Mexican Hat Lodge ein Zimmer nehmen. Die letzten sechs Tage habe ich nur im Zelt geschlafen, heute kann ich mal wieder ein wenig Zivilisation mit Abendessen und Frühstück vertragen. Der Ort ist nach einem Felsen benannt, der aussieht wie ein breitkrepfiger Sombrero, der auf einem Sandsteinturm liegt. Sieht so aus, als könnte er jeden Moment herunterfallen. Unterhalb des Felsens verläuft der San Juan River. Sein Wasser ist braun, weil er wohl viel Sand und Erde führt, was mich und Markus jedoch nicht davon abhält, in ihm baden zu gehen. Wir planschen herum, lassen uns ein bisschen von der Strömung flussab treiben und haben eine kindliche Freude daran. Es ist das erste Mal seit meinem Sprung in den Pazifik am Strand von Santa Monica, dass ich wieder zum Schwimmen komme.

Das Monument Valley liegt hinter uns, doch auch der nächste Tag führt uns durch eine magische Landschaft mit weiten Ausblicken und voller Canyons, Sandsteinfelsen, die wie Skulpturen wirken. Im Dorf Bluff stehen die fantastischen Twin Rocks, unter denen wir uns im Twin Rocks Trading Post eine lange Pause gönnen. Die Strecke führt jetzt beständig nach Osten auf die Grenze nach Colorado zu. Und ganz allmählich beginnt sich das Landschaftsbild zu ändern. Die roten Tafelberge, die Felsformationen, die Canyons, das alles verschwindet nicht, doch der Wüstencharakter wird weniger, immer mehr Grün zeigt sich hier und dort. Ich nähere mich einem neuen ehrfurchtgebietenden Ziel: den Rocky Mountains.





CROSSING AMERICA: LAUFEN

5435 km in 100 Tagen von Los Angeles nach New York City





Ohio



ZIEL
New York City

New York



Missouri



JONAS DEICHMANN, geboren 1987 in Stuttgart, ist Extremsportler, Abenteurer und Motivationsredner. Er hält die Weltrekorde für die schnellsten Transkontinentaldurchquerungen mit dem Fahrrad von Alaska bis Feuerland, von Portugal bis Wladivostok und vom Nordkap bis ans Kap der Guten Hoffnung. Seine bislang größte Challenge war ein 120-facher Triathlon um die Welt, über den sein SPIEGEL-Bestseller »Das Limit bin nur ich«, ein Bildband und ein gleichnamiger Dokumentarfilm erschienen sind. Wenn er nicht auf Abenteuerreise ist, hält er Motivationsreden vor Schülern, Topmanagern und Spitzensportlern. Mit seinem neuen Projekt sammelt er Spenden für die Hilfsorganisation World Bicycle Relief.

MARTIN WALLER, geboren 1959, ist nach dem Studium der Japanologie und einigen Jahren in der Welt des Theaters schließlich in der Buchbranche hängengeblieben. Seit 1998 arbeitet er als Übersetzer, Lektor und Autor. Seine erste Zusammenarbeit mit Jonas Deichmann brachte 2021 »Das Limit bin nur ich« hervor.

CARSTEN POLZIN, geboren 1976, ist Literaturagent, Autor und Extremsportler. Durch eine Fügung von Zufällen wurde er vom Nichtsportler zum Marathonläufer, mehrfachen Ironman-Finisher und Ultra-Athleten. Carsten Polzin lebt mit seiner Familie in Wien.

DAS NEUE ABENTEUER DES »DEUTSCHEN FORREST GUMP«

Bei 45 Grad durch die Mojave-Wüste. Über fast 4000 Meter hohe Gebirgspässe in den Rocky Mountains. Mitten durch die Häuserschluchten von Millionenmetropolen. Und hunderte Kilometer entlang endloser Maisfelder in Nebraska.

Dieser Herausforderung stellt sich Extremsportler Jonas Deichmann. Quer durch die USA vom Atlantik an den Pazifik mit dem Rad und zurück in Laufschuhen: 100 Tage lang einen Ultramarathon nach dem anderen, von Los Angeles bis New York City, wo ihn ein lockeres Auslaufen der ganz besonderen Art erwartet.

Ein inspirierendes Buch voller Abenteuer und ein unwiderstehlicher Ansporn, das Leben in die eigene Hand zu nehmen.



PEFC-Zertifiziert
Dieses Buch
stammt aus nach-
haltig bewirtschaf-
teten Wäldern
und kontrollierten
Quellen.
www.pefc.de



€ 22,00 [D]
€ 22,70 [A]

WWW.POLYGLOTT.DE