

**JONAS DEICHMANN**

# **DAS LIMIT BIN NUR ICH**

**Wie ich als  
erster Mensch  
die Welt im  
Triathlon  
umrundete**



**JONAS  
DEICHMANN  
ADVENTURES**

**POLYGLOTT**

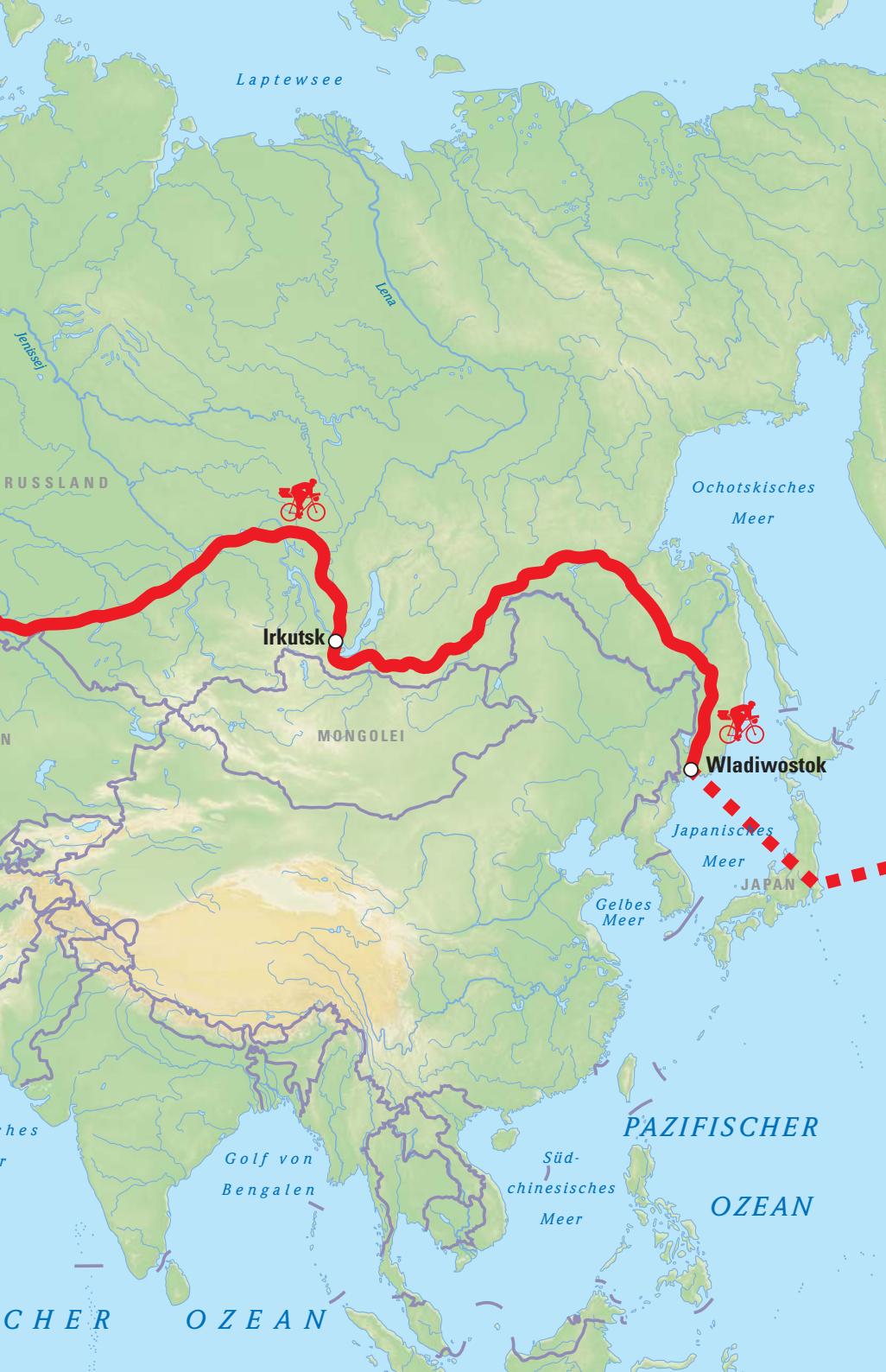
**JONAS DEICHMANN**, geboren 1987

in Stuttgart, ist freiberuflicher Extremsportler und Abenteurer. Er hat Geschwindigkeitsrekorde mit dem Fahrrad auf den Transkontinentalpassagen aufgestellt: Von Alaska bis Feuerland (97 Tage), von Portugal bis Wladiwostok (64 Tage) und zuletzt vom Nordkap bis ans Kap der Guten Hoffnung (72 Tage). Seine bislang größte Herausforderung war der Triathlon um die Welt.

[www.jonasdeichmann.com](http://www.jonasdeichmann.com)









# DAS LIMIT BIN NUR ICH

Wie ich als erster Mensch  
die Welt im Triathlon umrundete



# Vorwort



Minus 28 Grad. Ich sitze auf dem Gravelbike und versuche, die Pedale in einem gleichmäßigen Rhythmus zu bewegen. »Runder Tritt« nennt man das normalerweise, davon kann hier jedoch keine Rede sein. Längst hat sich das Eis in alle Winkel der Mechanik gesetzt, es knirscht bei jeder Umdrehung. Der Atem gefriert mir noch auf den Lippen und hängt in bizarren Kristallen in meinem Bart. Meine großflächige Skibrille ist vollständig beschlagen. Schweiß sammelt sich im Futter der dicken Funktionsjacke, nur um mich im nächsten Augenblick umso stärker auszukühlen. Ich weiß, Schwitzen bei solchen Temperaturen ist lebensgefährlich. Bereits seit Stunden kämpfe ich gegen dieses Dilemma an: Nicht aufhören zu treten, aber auch nicht schwitzen. Es ist eine Gratwanderung zwischen zu viel und zu wenig Anstrengung, die mir alles abverlangt.

Aber heute habe ich nichts zu verlieren. Noch nicht. Wenn ich nachher vom Rad steige und die schwere Stahltür in der Wand neben mir aufstoße, werde ich in einen sommerlichen Tag hinaustreten. Über 50 Grad Unterschied, nur wenige Meter entfernt. Ich befinde mich in der Klimakammer der Deutschen Bahn in Minden, und es ist Mitte Juli. In dem 75 Meter langen Container werden normalerweise Prototypen neuer Züge bei arktischen Bedingungen getestet. Heute bin ich selbst der Prototyp. In wenigen Wochen werde ich zu meiner bislang größten Herausforderung aufbrechen: dem »Triathlon 360 Degree«, einem Dreikampf aus Schwimmen, Radfahren und Laufen, der mich um die ganze Welt führen wird. 120 Ironman-Distanzen werde ich zurücklegen, was insgesamt 27 000 Kilometern entspricht, davon 21 000 Kilometer auf dem Rad, und wiederum viele Tausend von ihnen in Sibirien und im Hochgebirge. In den Wintermonaten kann es dort bis zu minus 40 Grad kalt werden. Und da ich nicht unvorbereitet auf einer Eisstraße in der arktischen Tundra erfrieren will, verbringe ich diesen Tag gemeinsam mit dem Filmemacher Markus Weinberg am derzeit kältesten Ort Deutschlands. Es dürfte für jeden vernünftigen Radsportler der schlimmste Platz sein, einen Rollentrainer aufzustellen, und mein Renner, liebevoll von mir Esposa getauft, wird

## Das Limit bin nur ich

seit dem frühen Morgen unbarmherzig geprüft. Aber wir gewinnen wertvolle Erkenntnisse: Der handelsübliche Schmierstoff, den ich seit Jahren verwende, ist hier vollkommen nutzlos. Die Kette springt und die Schaltung hakt gewaltig. Und um einen platten Reifen von der Felge zu bekommen, muss ich fast das Carbonlaufrad aufbrechen. Ich werde Esposa also gehörig aufrüsten müssen, um in Sibirien nicht vor ernsthafte Probleme gestellt zu werden.

Und dies alles betrifft nur mein Rad. Wie wird es mir selbst bei solchen Bedingungen ergehen, körperlich und mental? Jetzt kann ich es



allenfalls erahnen, und bereits dieser kurze Ausblick nötigt mir gehörigen Respekt ab.

Dabei fühle ich mich gut vorbereitet. Gerade habe ich meine Generalprobe gefinisht, einen 33-tägigen Triathlon um ganz Deutschland. Ich bin 60 Kilometer durch den Bodensee geschwommen, mit einem orangeroten Floß im Schlepptau und allem, was ich zum Leben brauchte: Wechselkleidung, Schlafsack, Nahrung. Nach vier Tagen, einem schmerzhaften Sonnenbrand im Nacken und zahllosen aufgescheuerten Wunden habe ich den Neoprenanzug gegen das Rennrad eingetauscht und bin am Rhein entlang nach Norden gefahren, Richtung Friesland, dann gen polnische Grenze, habe endlose Tage im Dauerregen verbracht, verzweifelt in coronabedingt geschlossenen Dörfern nach Essen Ausschau gehalten und die quälenden Anstiege durchs Erzgebirge hinter mir gelassen. Am Tag 18, nach fast 3000 Radkilometern, durfte ich schließlich in die Laufschuhe wechseln. Von da ab ging es zu Fuß durch Bayern in Richtung Königssee und schließlich über Füssen zurück nach Lindau. Ich habe Höhen und Tiefen erlebt und viel über mich selbst und mein Vorhaben gelernt – vor allem, dass es ungleich gewaltiger und unberechenbarer als alles sein wird, was ich bislang unternommen habe. 16 Ironman-Distanzen habe ich geschafft, im heimeligen Deutschland mit seiner perfekten Infrastruktur, aber schaffe ich auch 120, die mich durch drei Kontinente führen werden?

Ich wische mir mit den Winterhandschuhen das Eis aus dem Bart und bin von den Bedingungen, die mich da erwarten, durchaus beeindruckt. Das verspricht eine riesige Herausforderung zu werden, die mir alles abverlangen wird. Bis ich wirklich dafür bereit bin, liegt noch viel Arbeit vor mir. Dies ist sicher das größte Abenteuer, auf das ich mich je eingelassen habe. Im Moment allerdings habe ich nur eines zu tun: zu treten und zu treten, nicht auszukühlen und nicht zu schwitzen. Alles andere wird sich schon sehr bald zeigen. Wenn es losgeht im September, werde ich erfahren, was ich wirklich draufhabe.

Auf die eine oder andere Weise.

# Quer über den Balkan





## Und ab in die Sackgasse

Wenn einer im Ziel mit Schampus übergossen wird, könnte man denken, dass er gerade die Tour de France gewonnen hat. Aber das Gefühl ist anders – kein Triumph, mehr Erleichterung.

Klar bin ich stolz. Ich habe nicht nur einen neuen Rekord aufgestellt, ich habe vor allem eine ganz persönliche Herausforderung gemeistert. Radfahren ist mein Ding, Laufen fällt mir im Vergleich auch ziemlich leicht – Schwimmen, das war von Anfang an klar, würde mir einiges abverlangen. Es war ein Sprung ins kalte Wasser in jeder Hinsicht, und am Ende war die Aufgabe noch viel schwieriger, als ich mir nach meiner Generalprobe im Bodensee hätte träumen lassen.

Dass ich wieder zurück in mein ureigenstes Element darf, aufs Fahrrad, ist mir Belohnung und Ansporn zugleich.



## Das Limit bin nur ich

Deswegen gibt es abends zwar noch eine kleine Feier mit den anderen, und natürlich übernachte ich in Dubrovnik. Ich träume, wie sollte es anders sein, vom Wasser. Ich habe es selbst noch nicht ganz verstanden, dass ich morgen früh nicht mehr in den Neoprenanzug und in die eiskalten Wellen zurück muss. Es geht schon fast die Sonne auf, als ich voller Zufriedenheit einschlummere. Dennoch fühle ich mich am Morgen topfit und ausgeruht. Wie sollte es auch anders sein? Endlich werden die Räder wieder zusammengebaut. Die nächsten Wochen versprechen, großartig zu werden. Ich kann es kaum erwarten.

## Los geht's!

Markus wird mich ab jetzt wieder zehn Tage lang begleiten, Material für den Film aufnehmen und seine eindrucksvollen Fotos schießen. Wir wollen gegen Mittag losfahren und zum Einrollen die 90 Kilometer bis nach Kotor in Montenegro schaffen. Zur Abfahrt kommen ein paar Fahrer des einheimischen Triathlonverbands dazu. Sie wollen uns die ersten Kilometer begleiten; auch ein Team vom kroatischen Fernsehen ist da.

Doch bevor es richtig losgehen kann, stelle ich fest, dass mein rechter Schalthebel kaputt ist. Transportschaden. Normalerweise keine große Sache, ein Standardteil, das ausgewechselt gehört. Nur herrscht



in der derzeitigen Situation ein extremer Engpass bei Fahrradersatzteilen. Die meisten werden in Asien hergestellt, und die Lieferketten sind durch Corona unterbrochen. Ein passender Hebel ist nicht aufzutreiben, aber ein findiger Mechaniker im örtlichen Radladen bastelt mir ein Provisorium, mit dem ich einigermaßen sauber schalten kann.

Als wir schließlich loskommen, ist es 15 Uhr. Endlich wieder auf dem Rad! Es geht gleich steil bergauf, und nach kurzer Zeit tut sich eine fantastische Aussicht auf Dubrovnik und über das Meer auf. Wir dürfen uns davon leider nicht zu sehr ablenken lassen, denn die Straße ist sehr schmal mit viel Verkehr. Vielleicht ist das der Grund dafür, dass die kroatischen Kollegen bereits nach circa 20 Kilometern abdrehen, während Markus und ich weiter zur Grenze nach Montenegro fahren.

## In Montenegro

Am Übergang hat der Grenzbeamte große Freude an uns. Er ist ganz begeistert, dass hier zwei Menschen mit deutschen Pässen daherkommen, ruft sogar seine Frau an, die etwas besser Deutsch spricht, um ein wenig mit uns zu plaudern. Das freut uns zwar, doch da wir ver spätet losgefahren sind, können wir uns nicht lange aufhalten. Wir erreichen Kotor gegen 21 Uhr und steuern gleich das gebuchte Hotel an. Was wir nicht wussten: In Montenegro gilt aufgrund der Covid-Maßnahmen eine Ausgangssperre. Ab 18 Uhr ist alles zu, und ab 20 Uhr darf man eigentlich noch nicht mal mehr vor die Haustür. Die Rezeptionistin des Hotels schafft es dennoch, Pizza für uns kommen zu lassen. Mit dem Gefühl, irgendwie etwas Verbotenes zu tun, schmeckt sie gleich noch mal so gut.

## Glücksgefühle

Der nächste Morgen beginnt mit einem wunderbaren Highlight. Schon die Fahrt bei königlichem Wetter über 24 Serpentinen hinauf auf den Berg Lovćen in 1600 Meter Höhe ist ein Hochgenuss. Einer der schöns-



## Das Limit bin nur ich

ten Anstiege überhaupt, und immer mit Blick über die Bucht von Kotor. Auf den Gipfel steht das Mausoleum einer montenegrinischen Begrühmtheit: Petar II. Petrović-Njegoš war im 19. Jahrhundert nicht nur Fürstbischof von Montenegro, sondern auch ein gefeierter Dichter, der in der gesamten Region immer noch sehr verehrt wird. Das Mausoleum hat etwas von einem Wallfahrtsort in spektakulärer Lage. Ivan, der Triathlet, der mich schon auf den letzten Kilometern im Wasser vor Dubrovnik begleitet hat, ist extra mit dem Auto nach Kotor gekommen, um die Fahrt mitzumachen. Die letzten 100 Meter zum Gipfel müssen wir zu Fuß aufsteigen. Oben erwartet uns eine Aussicht, die uns den ohnehin kaum noch vorhandenen Atem raubt: Von hier überblickt man fast ganz Montenegro, weiter bis hinüber nach Albanien und Nordmazedonien im Süden und Osten sowie Kroatien im Nordwesten. Die ganze Welt scheint uns zu Füßen zu liegen und nur darauf zu warten, dass wir sie durchqueren.

Ivan verlässt uns hier, und Markus und ich machen uns auf die lange Abfahrt auf einer kleinen Schotterstraße hinunter nach Cetinje, der alten Hauptstadt von Montenegro. Wir halten uns dort nicht auf, sondern fahren weiter, bis es so dunkel ist, dass die Augen der Kat-



zen und sonstiger Tiere, die abseits der Straße herumstreifen, zu leuchten beginnen. Bitterkalt ist es auch geworden. In einem kleinen Ort finden wir ein Hotel für die Nacht und stellen begeistert fest, dass es mit einem Kamin ausgestattet ist, in dem bereits fröhlich ein Feuer lodert. Die Wärme tut den durchgefrorenen Knochen unglaublich wohl.

## **Ende einer Karriere**

Ich ertappe mich immer wieder dabei, dass ich wie ein Honigkuchenpferd strahle, nur weil ich wieder auf dem Rad sitzen darf. Am ersten Tag hatte ich noch etwas Umstellungsschmerzen – bisschen Beine, bisschen Hintern, bisschen Rücken –, aber langsam komme ich wieder in Form. Und auch mit der Eintönigkeit ist es vorbei: In diesen ersten beiden Tagen habe ich schon mehr gesehen als in den zwei Monaten zuvor im Wasser: Menschen auf der Straße, alte Frauen an geöffneten Fenstern, Autowracks in Hinterhöfen und streunende Hunde, die uns kläffend folgen.

Beim Schwimmen war ja letztlich nix los. Nur Wasser um mich herum, ein paar Felsen, immer wieder Plastikmüll und manchmal ein paar Fische. Genau genommen habe ich in der Adria mehr Plastik als Fische schwimmen sehen. Dass auch an Land überall Müll herumliegt, sollte uns ebenfalls zu denken geben. Nun, man könnte ihn leichter wegschaffen, wenn man wollte. Das Meer ist verletzlich. Es ist auf uns angewiesen, ebenso wie ich in den letzten Wochen auf es angewiesen war. Es war etwas ganz Neues für mich, eine unbekannte Herausforderung – die ich in ihrer Größe komplett unterschätzt hatte. Wenn man es objektiv sieht, bin ich völlig blauäugig ans Schwimmen gegangen. Die paar Tage im Bodensee konnten mich in keiner Weise darauf vorbereiten, was Strömungen, Wellen und Wind mit einem im Wasser anstellen.

Meine Grundhaltung ist ja, dass es schon klappt. Dass ich mit Hartnäckigkeit immer durchkomme. Ich unterschätze im Vorfeld alle meine Projekte. Ich gehe aus Prinzip immer davon aus, dass die Bedin-



ALLE INFOS ZUM FILM AUF

# VALE LAPENA-FILM.COM

Eine ungewöhnliche Rekordjagd in pandemischen Zeiten.  
In Triathlon-Disziplin und ohne externe Hilfe umrundet Jonas  
Deichmann die Welt und begeistert – der Jonas Effekt.

DER FILM ZUR  
WELTUMRUNDUNG:  
AB APRIL 2022  
IM KINO.



We support Jonas' tour:





Europäisches  
Nordmeer

dor-

T I S C H E R

O Z E A N

Aedermannsdorf  
(Homebase)

DEUTSCH-  
LAND  
München  
(Start/Ziel)

Lissabon

Nizza

PORTUGAL SPANIEN  
Mittel- meer

Niger





# EIN ABENTEUER SO GROSS WIE DIE GANZE WELT

Einmal um die Erde in den Triathlon-Disziplinen Schwimmen, Laufen und Radfahren. Ganz auf sich allein gestellt macht Jonas Deichmann das Unmögliche möglich.

Während die Welt im Lockdown verharrt, umrundet er sie in 14 Monaten voller Grenzerfahrungen und Momente größten Glücks. Deichmann schwimmt durch die Adria, fährt mit dem Fahrrad 20 000 Kilometer bis nach Wladiwostok und durchläuft Mexiko in 120 Marathons.

Begleitet von Menschen, jung und alt, die sich ihm spontan anschließen, um für ein paar Kilometer Teil seines Abenteuers zu werden.

Am Ende steht eine unglaubliche Geschichte von Mut, Zweifel und Motivation, von der magischen Kraft von Schokoriegeln und von der Grenzenlosigkeit unserer Welt.

**»Wenn heute zu mir jemand sagt, das hat noch keiner gemacht, du wirst scheitern, dann sage ich:  
Ja, super, dann kann ich der Erste sein.«**

Jonas Deichmann



PEFC-Zertifiziert  
Dieses Buch  
stammt aus nach-  
haltig bewirtschafteten  
Wäldern  
und kontrollierten  
Quellen:  
[www.pefc.de](http://www.pefc.de)

ISBN 978-3-8464-0801-8

9 783846 408018 € 18,99 [D]  
€ 19,60 [A]

[WWW.POLYGLOTT.DE](http://WWW.POLYGLOTT.DE)