

ROSS EDGLEY

# BULLETPROOF BODY



riva

Maximale Fitness für dein  
größtes sportliches Abenteuer

### **Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek**

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://d-nb.de> abrufbar.

### **Für Fragen und Anregungen**

info@rivaverlag.de

### **Wichtige Hinweise**

Dieses Buch ist für Lernzwecke gedacht. Es stellt keinen Ersatz für eine individuelle Sport- und Fitnessberatung dar und sollte auch nicht als solcher benutzt werden. Wenn Sie medizinischen Rat einholen wollen, konsultieren Sie bitte dafür qualifizierte Personen. Der Verlag und der Autor haften für keine nachteiligen Auswirkungen, die in einem direkten oder indirekten Zusammenhang mit den Informationen stehen, die in diesem Buch enthalten sind.

Ausschließlich zum Zweck der besseren Lesbarkeit wurde auf eine genderspezifische Schreibweise sowie eine Mehrfachbezeichnung verzichtet. Alle personenbezogenen Bezeichnungen sind somit geschlechtsneutral zu verstehen.

1. Auflage 2022

© 2022 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Türkenstraße 89

80799 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

Die englischsprachige Originalausgabe erschien 2021 bei HarperCollins Publishers Ltd. unter dem Titel *Blueprint: Build a Bulletproof Body for Extreme Adventure in 365 Days*. © 2021 by Ross Edgley. All rights reserved.

Alle Rechte, insbesondere das Recht der Vervielfältigung und Verbreitung sowie der Übersetzung, vorbehalten. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form (durch Fotokopie, Mikrofilm oder ein anderes Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme gespeichert, verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Übersetzung: Dr. Kimiko Leibnitz

Redaktion: Julia Niehaus

Umschlaggestaltung: Marc-Torben Fischer

Umschlagabbildung: Simon Howard

Abbildungen im Innenteil: Diagramme von Liane Payne © HarperCollins Publishers 2021;

Übungssilustrationen von Ben Hasler/NB Illustrations

Satz: Daniel Förster

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-2116-9

ISBN E-Book (PDF) 978-3-7453-1892-0

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-7453-1891-3



Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

**www.rivaverlag.de**

Beachten Sie auch unsere weiteren Verlage unter [www.m-vg.de](http://www.m-vg.de)

ROSS EDGLEY

# BULLETPROOF BODY

Maximale Fitness für dein  
größtes sportliches Abenteuer

riva

Ich habe das große Glück, auf eine unglaubliche Karriere als Sportler, Abenteurer und Autor zu blicken, und ich hatte das große Privileg, von einigen der klügsten Köpfe der Sportwissenschaft betreut und unter die Fittiche genommen worden zu sein. Aber ich möchte dieses Buch zwei meiner größten Lehrer widmen, Richard und Jacqueline Edgley (auch bekannt als Mum und Dad). Ihr wart immer für mich da – bei jedem erklimmten Berg, jedem durchschwommenen Meer und jedem abgelegten Studienabschluss. Ohne euch gäbe es dieses Buch einfach nicht.

# INHALT

Vorwort .....	6
<b>Teil 1   Warum wir Abenteuer brauchen .....</b>	<b>9</b>
<b>Teil 2   Abenteuer richtig vorbereiten .....</b>	<b>21</b>
Herbst   Erholung	
Überblick über den Mesozyklus .....	36
Winter   Grundlagen	
Überblick über den Mesozyklus .....	105
Frühling   Aufbau	
Überblick über den Mesozyklus .....	150
Sommer   Leistungsspitze	
Überblick über den Mesozyklus .....	242
<b>Teil 3   Der richtige Zeitpunkt für Abenteuer ...</b>	<b>283</b>
<b>Teil 4   Der richtige Ort für Abenteuer .....</b>	<b>293</b>
Übungen und Trainingshinweise .....	310
Quellen .....	335
Stichwortverzeichnis .....	347
Dank .....	352

# **VORWORT**

## ***VON EDDIE »THE BEAST« HALL, STRONGMAN-WELTMEISTER 2017***

Ross Edgley ist zweifellos der verrückteste Teufelskerl – Verzeihung, Sportler – den ich kenne. Und wenn ich das sage, dann will das etwas heißen.

Obwohl die Welt ihn dafür kennt, dass er 2865 Kilometer um Großbritannien schwamm, ein Seil so oft hinaufkletterte, bis er insgesamt die Höhe des Mount Everest (8848 Meter) erreicht hatte, oder für einen wohltätigen Zweck einen Triathlon mit einem 45 Kilogramm schweren Baumstamm absolvierte, haben nur sehr wenige Menschen eine Vorstellung davon, wie viele Stunden er in Recherchen und Training investiert, um diese Leistungen zu erzielen. Als Freund und Trainingspartner kenne ich sein Engagement und habe seine brutalen Trainingseinheiten sogar selbst miterlebt (und überlebt). Ob er in einem gefrorenen See kilometerweit schwimmt, zehn Kilometer barfuß über Schnee und Eis läuft oder im tiefsten Winter mit nichts als einer Badehose bekleidet einen tonnenschweren Traktor zehn Stunden lang über ein Feld schiebt, du kannst mir glauben, Ross scheut keine Herausforderung.

Wenn man nach Spitzenleistungen strebt, ist die Trennlinie zwischen Genie und Wahnsinn oft hauchdünn. Als »World's Strongest Man« 2017 und erster Mensch, der 500 Kilogramm im Kreuzheben geschafft hat, weiß ich, dass man einiges auf sich nehmen muss, um seinen Körper über das hinauszubringen, was als menschenmöglich gilt. Während ich dies im Bereich der extremen Kraft erreicht habe, hat sich Ross auf die Welt der extremen Ausdauer spezialisiert, und ich kann sagen, dass man dafür eine sehr spezifische und besondere

Einstellung benötigt – eine Einstellung, die Ross in diesem Buch auf brillante Weise und mit absoluter Ehrlichkeit und Transparenz beschreibt. Dabei kombiniert er neueste sportwissenschaftliche Erkenntnisse mit theoretischen Grundlagen, philosophischen Überlegungen und seinen eigenen Erfahrungen.

Deshalb halte ich dieses Buch für bahnbrechend. Es ist das erste Buch, das zeigt, wie ein sportwissenschaftliches Genie tickt. Sobald man die Theorie und Psychologie begreift, auf die er sich beruft, fängt man an, Ross zu verstehen. Man fängt an zu erkennen, dass hinter seinem Wahnsinn Methode steckt, und man versteht vor allem, wie er es geschafft hat, eine beinahe übermenschliche Ausdauer zu entwickeln.

Dieses Buch ist für all jene gedacht, die ihre Komfortzone verlassen, ein Ziel erreichen und ihr Training auf ein höheres Niveau heben wollen – und dabei nicht nur frieren, sondern auch hundemüde und sehr hungrig sein werden.

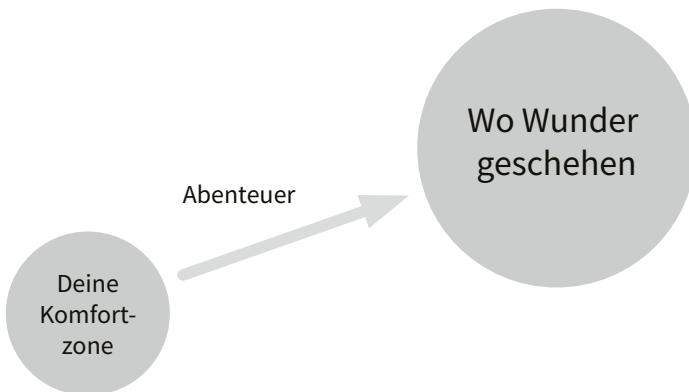
A grayscale image showing a sequence of five vertical bars. The first four bars are white with dark gray horizontal bars at the top and bottom. The fifth bar is white with a dark gray horizontal bar at the top. The bars are positioned side-by-side, suggesting a sequence or a step function.

**WARUM WIR  
ABENTEUER  
BRAUCHEN**

**J**eder Mensch sollte wissen, warum wir Abenteuer brauchen. Für manche von uns ist das überhaupt keine Frage, denn der Drang dazu ist angeboren und in unsere DNA einprogrammiert. Wissenschaftliche Forschungen zeigen, dass ein Teil der Bevölkerung mit einer Variante des DRD4-Gens auf die Welt kommt (bekannt als DRD4-7R), die diese Menschen genetisch prädisponiert, Erkundungen und riskante Aufgaben zu übernehmen.<sup>1</sup> Die Variante wird auch als »Reisegen« bezeichnet, und man nimmt an, dass die Träger und Trägerinnen eine geringere Sensitivität für Dopamin (einer der Wohlfühlstoffe in unserem Gehirn) aufweisen und daher eine gewagtere und mutigere Lebensweise benötigen, um ihrer biologischen Beschaffenheit gerecht zu werden. Dies erklärt teilweise, warum wir als Homo sapiens vor über 50 000 Jahren Afrika verließen und vor etwa 20 000 Jahren die gesamte Welt besiedelten. Wissenschaftler und Wissenschaftlerinnen glauben auch, dass diejenigen unter unseren Vorfahren, die das Reisegen in sich trugen, die ersten Entdecker waren, die den Planeten erforschten, indem sie auf Berge stiegen, Weltmeere überquerten und davon träumten, die Welt hinter dem Horizont zu erkunden.

Aber was ist mit Menschen ohne diese Variante? Ich behaupte, auch sie brauchen Abenteuer (vielleicht sogar mehr als die anderen). Sie haben vielleicht nicht den brennenden Drang, den Wüstensand unter ihren Füßen zu spüren oder am Polarkreis durch den Schnee zu stapfen, aber sie brauchen Abenteuer, um die Fesseln ihrer Komfortzone zu sprengen. Die Komfortzone wird definiert als »Verhaltensraum, in dem die Aktivitäten und Verhaltensweisen Gewohnheiten und Mustern entsprechen, die Stress und Risiken auf ein Minimum reduzieren« – ein Ort, an dem Ehrgeiz und Kreativität früher oder später kläglich zugrunde gehen.

Obwohl Stress in der Regel negativ konnotiert ist, zeigt die Wissenschaft, dass eine gewisse Dosis gut ist, weil sie ein Katalysator für Wachstum ist und eine starke Handlungsmotivation darstellt. Diese



Erkenntnis beruht auf der Arbeit des ungarischen Arztes Hans Selye (1950), der feststellte, dass eine bestimmte Form von Stress, den er als Eustress bezeichnete (*eu-* ist ein griechisches Präfix und bedeutet »gut«), eine treibende Kraft sein kann, wenn es darum geht, sich schneller und weiter fortzubewegen und in unbekannte Gefilde vorzudringen, um neue Erfahrungen zu machen. Diese Art von Stress ermöglicht uns Wachstum in drei Bereichen:

1. **Emotional:** Eustress kann positive Gefühle der Zufriedenheit, Inspiration und Motivation hervorrufen.
2. **Psychologisch:** Eustress hilft uns, Selbstwirksamkeit, Autonomie und Resilienz zu entwickeln.
3. **Physisch:** Eustress hilft uns, unseren Körper aufzubauen (zum Beispiel indem wir ein anstrengendes Workout absolvieren).

Aber ohne Eustress schaffen wir es nicht, unsere Komfortzone zu verlassen, und dann verkümmern wertvolle Eigenschaften wie Kreativität, Mut und Kühnheit. Die Schweizer Autorin und Abenteurerin Ella Maillart sagte: »Man reist, um der Routine zu entfliehen, jener furchtbaren Routine, die jegliche Vorstellungskraft und Begeisterungsfähigkeit tötet.«

Dafür brauchen wir Abenteuer. Und das sollte jeder Mensch wissen.

Ja, vielleicht nicht in Form einer großen Expedition, aber jeder Mensch (ob biologisch prädisponiert oder nicht) braucht eine kleine Prise Risiko, Nervenkitzel und Eustress. Die Gründe dafür lassen sich in der Sportwissenschaft, Psychologie und Philosophie finden. Ich möchte dazu eine kleine Geschichte erzählen, die große Auswirkung auf mein Leben hatte. Damals überquerte ich mit einer Gruppe von Rentierhirten den Polarkreis. Das Leben dieser Hirten, die Wölfen, Schneestürmen und Minusgraden ausgesetzt waren, war gespickt mit Abenteuern und Eustress. Auf diese Weise fanden sie in einer der lebensfeindlichsten Gegenden der Welt Gesundheit und Glück.

## **ARKTISCHES ABENTEUER: KALTE, HARTE WAHRHEITEN**

**Ort:** Olenjok, Sibirien

**Projekt:** Rentierhirte in der Ausbildung

**Temperatur:** -40 Grad Celsius

Es ist März 2008 und ich bin ein (angehender) Evenki-Rentierhirte. Geografisch befinde ich mich in der russischen Wildnis hoch oben im Polarkreis, körperlich bin ich irgendwo zwischen Frostbeulen und totaler Erschöpfung. In den letzten fünf Tagen hatten wir eine Strecke von etwa 230 Kilometern in trostloser, unwegsamer Tundra zurückgelegt (um genau zu sein, im sibirischen Jakutien). Wir bewegten uns im Schnee zu Fuß und mit Schlitten fort und hatten ein einfaches Ziel: 80 wertvolle Rentiere auf neues Weideland zu bringen und in dieser lebensfeindlichen Umgebung zu schützen.

Meine kurzen, stämmigen Beine und mein englischer Körperbau kamen mit dem Schnee und den Minusgraden überhaupt nicht zu rechtfertigen, aber obwohl ich völlig aus meiner gewohnten Umgebung gerissen war, hatte ich vollstes Vertrauen in meine Gastgeber und Mentoren. Das lag daran, weil das Hüten von Rentieren für die sibirischen Evenki viel mehr als ein Beruf ist: Es bildet den Kern ihrer Kultur, seit

sie vor über 400 Jahren die ersten Rentiere domestizierten und sattelten. Dadurch wurde es den Evenki möglich, in Gruppen (sogenannten Brigaden) Gebiete zu durchqueren, die zuvor unüberwindbar gewesen waren und in denen Temperaturen von bis zu -40 Grad Celsius herrschten. So erklärt sich, wie sie mit der Zeit in Ostsibirien ein Gebiet von etwa sieben Millionen Quadratkilometern besiedeln konnten. Dieses Land der Extreme bietet wenig Spielraum für Fehler, und wenn man unter Bedingungen arbeitet, reist und lebt, die die meisten von uns binnen weniger Stunden töten würden, können gefährliche Situationen in Sekundenschnelle lebensgefährlich werden. Was mich immer wieder in Erstaunen versetzte, war die Tatsache, dass das Nomadenleben meiner Evenki-Brüder seit Jahrhunderten relativ unverändert geblieben war. Sie hatten nicht nur gelernt, in der unwirtlichen Natur zu überleben, sie hatten sich dort auch entfaltet.

Meine Brigade-Brüder durchquerten gut gelaunt das tückische Gelände und zeigten dabei eine Haltung, die ich als »gesunde und glückliche Mühsal« bezeichnen möchte und mit der sie Eustress gelassen annahmen. Ich beobachtete, wie sie an einem Tag 48 Kilometer mit Schlitten zurücklegten, stundenlang körperliche Schwerarbeit mit den Rentieren verrichteten und den harten Arbeitstag mit »Bumm! Bumm!« ausklingen ließen – so bezeichneten sie es, wenn am Abend ihre Ehefrauen und Freundinnen das Lager besuchten. Was war das Geheimnis ihrer übermenschlichen Ausdauer, Manneskraft und Fähigkeit, ihre Herzensdamen bei Temperaturen zu beglücken, in denen sich die »lebenswichtigen« Organe eines Mannes normalerweise zusammenziehen und die Arbeit verweigern? Nun, offenbar war es ein tiefes Verständnis für antike Philosophie und die bewährte Technik der Halbkastrierung.

Ja, es ist genauso seltsam, wie es klingt.

Doch erst an meinem letzten Tag als Evenki-Hirte kam ich dazu, alles Wissenswerte darüber zu erfahren. Das lag daran, dass wir an Tag sechs unseren Zielort erreichten, an dem die Rentiere den Frühling verbringen sollten. Wir trafen an einem abgeschiedenen und halb verfallenen Gehöft ein, und eine unserer letzten Aufgaben war es, die Bullen von den Kühen zu trennen und in verschiedene Gehege zu brin-

gen. Es dauerte ganze fünf Stunden, um alle 80 Tiere zu sortieren, weil Rentiere bis zu 200 Kilogramm wiegen können, und wenn sie sich nicht bewegen wollen (und das war bei vielen der Fall), muss man 200 Kilogramm unbewegliche Masse durch schier endlose, undurchdringliche Schneestürme schieben, drücken und ziehen. Immerhin gelang es mir vor Sonnenuntergang, das letzte (und sturste) Rentier in sein Gehege zu befördern. Ich war ziemlich mitgenommen und erschöpft, nachdem ich von der Rentierherde ordentlich in die Mangel genommen worden war, und ging zum Vorsteher unserer Brigade, um zu erfahren, wie es weiterging.

Er hieß Nikolai Michailovitsch. Er war 1,65 Meter groß, 65 Jahre alt, wie die meisten Evenki überraschend stark für seine kleine Statur, und er war durch und durch gestählt von der sibirischen Wildnis, Jahren und Kilometern der Weisheit, die sich in sein wettergegerbtes Gesicht eingegraben hatten. Weil er kein Englisch sprach (und ich selbst kaum ein Wort Evenkisch), verließen wir uns auf Wadik, der seine rechte Hand war und für mich übersetzte. Er war 53 Jahre alt, ebenfalls sichtlich geprägt von vielen Jahren in Schnee und Eis, aber er hatte Ende der 1990er-Jahre amerikanische Wissenschaftler bei der Erforschung des Klimawandels in der Arktis unterstützt und damit bereits Erfahrung im Umgang mit ausländischen Gästen. Weil er hochintelligent war, hatte er sich selbst Englisch beigebracht, damit er Fremde besser durch seine Heimat führen konnte, und jetzt, Jahre später, tat er dies mit einem völlig planlosen (aber hochmotivierten) Engländer.

»Was jetzt?«, fragte ich erschöpft.

Nikolai und Wadik besprachen sich und beschlossen schließlich, dass es für mich an der Zeit war, eine weitere Nomadentradition kennenzulernen, eine, mit der wir unserer Pflicht als Hirten nachkommen und gleichzeitig den Klimawandel bekämpfen würden.

»Klimawandel ist schlecht«, sagte Wadik, legte die Stirn in Falten und schüttelte den Kopf.

»Wir müssen die Rentiere schützen«, fuhr er fort und deutete auf die Herde.

Als Abenteurer gab ich ihm in jeder Hinsicht recht, weil ich die zerstörerischen Auswirkungen des Klimawandels schon an vielen Orten

der Welt mit eigenen Augen gesehen hatte, von der Dürre in der namibischen Wüste mit den Buschleuten des Ju-Wasi-San-Stammes bis zur Entwaldung am Amazonas in Brasilien mit dem Yaminawá-Schamanen.

»Ja«, erwiederte ich und wollte helfen.

»Was kann ich tun?«

Mit seiner Antwort hatte ich nicht gerechnet.

»Du musst die Rentiere jetzt halb kastrieren«, sagte Wadik.

Mir stockte der Atem. Die Praktiken der Evenki waren seit Jahrhunderten erprobt und hatten sich bewährt. Es lag mir fern, ihre Lebensweise zu hinterfragen, die zweifellos funktionierte. Aber ich fragte mich doch, wie Rentierhoden den Klimawandel aufhalten sollten. Nichtsdestotrotz willigte ich ein und bat um ein Messer und weitere Anweisungen von Nikolai.

»Kein Messer«, sagte Wadik entschlossen. »Wir machen es so, wie es Sitte ist.«

Ich wollte nicht die jahrhundertealte stolze Evenki-Tradition in Zweifel ziehen und fragte, ob wir stattdessen Löffel, Gabeln oder andere Werkzeuge benutzten.

»Nein, wir nehmen unsere Zähne«, erwiederte er und deutete dabei auf seinen Mund. Nikolai nickte.

Er erklärte mir, dass vor Jahren Forscher, die er begleitet hatte, gezeigt hatten, dass (teilweise) sterilisierte Rentierbullen größer werden und besser in der Lage sind, mit ihren Hufen das Eis zu durchbrechen, um an die darunterliegende Vegetation zu gelangen. Aber sie sind auch friedlicher als die nicht kastrierten Bullen, verzichten in der Paarungszeit auf Revier- und Paarungskämpfe und sind bereit, ihre Nahrung mit den Kälbern zu teilen, die in besonders harten Wintern sonst sterben würden.<sup>2</sup>

»Kastrierte Rentiere tragen zum Überleben der gesamten Herde bei«, sagte Wadik.

»Ja, aber es gibt doch sicher eine bessere Methode, die Hoden zu bearbeiten als mit den Zähnen?«, hakte ich nach.

Sie erklärten, der Biss sorge dafür, dass das Rentier nur halb kastriert werde. Im Grunde »zerbeißt« man einen Hoden mit den Backenzähnen und »zermalmt ihn so lange, bis er weich wird«. Das be-

deutet, dass das Rentier sterilisiert und friedlicher ist, sein Körper aber immer noch etwas Testosteron bildet, das das Muskelwachstum anregt.

Einige Augenblicke später wurde ein riesiges männliches Rentier mit den größten Hoden, die ich jemals gesehen habe, von den Mitgliedern der Brigade gebracht, die es auf den Boden legten und seine Beine spreizten. Dann tat ich das, was jeder höfliche Engländer in dieser Situation getan hätte. Ich beugte mich vor. Ich nahm den linken Hoden in den Mund. Ich positionierte ihn zwischen meine oberen und unteren Backenzähne. Und dann biss ich zu.

Was als Nächstes geschah, ist schwer zu beschreiben, aber es gab ein »Plopp«, gefolgt von einem Knirschen, das zeigte, dass die Halbkastrierung gelungen, aber noch nicht ganz abgeschlossen war.

»Jetzt kauen«, wies mich Wadik an.

Sobald er das sagte, fing das Rentier (nicht gerade überraschend) an, wild nach dem Mann zu treten, der zwischen seinen Beinen kniete. Ich hatte Probleme, das Tier unten zu halten, und konnte natürlich nicht reden, weil ich den Mund voll mit haarigem Tierhoden hatte, aber ich tat, wie mir geheißen. Ich kaute auf dem Hoden des Rentiers herum und tat mein Bestes, diese Prozedur so schnell wie möglich hinter mich zu bringen (im Interesse aller Beteiligten). 30 Sekunden später war ich fertig, mein Gesicht war von Rentier-Schamhaaren verklebt, und wir beobachteten, wie das Tier nach dem abgeschlossenen Eingriff zu seiner Herde zurückrannte.

In der Brigade kam jeder an die Reihe, um seine Kastrationspflicht zu erfüllen. An jenem Tag nahmen wir zehn »Operationen« im Gehege vor, ehe die Sonne ganz untergegangen war. Wir wechselten uns damit ab, entweder die Beine des Tiers festzuhalten oder »mit dem Gesicht nach unten« (und den Zähnen voran) unsere Arbeit zu verrichten. Was mich wirklich verblüffte, waren die Feierlichkeiten, die nach dem letzten Hodenbiss folgten, als sich meine Evenki-Brüder mit ihren Ehefrauen und Freundinnen wiedervereinten.

Wir lebten in einem kleinen, halbpermanenten Zeltdorf. Die Zelte ähnelten denen, die die meisten nicht sesshaften Jäger und Sammler benutzen. Die Bedeckung wurde an langen Pfählen befestigt, und

durch die konische Anordnung ergab sich in der Mitte Platz für ein Lagerfeuer, das Wärme spendete und als Kochgelegenheit diente; der Rauch stieg wie bei einem Kamin nach oben und entwich durch die Öffnung ins Freie.

Ich setzte mich erschöpft ans Feuer und wurde sofort von den Kindern der Brigade umringt, die von meinem Bart fasziniert waren, weil die meisten Evenki keine Gesichtsbehaarung tragen. Später beobachtete ich, wie meine Brigade-Brüder mit ihren Partnerinnen bis tief in die Nacht das Ende einer brutalen, aber erfolgreichen Rentierüberführung feierten. Während ich zusah, wie immer mehr Flaschen von – ich glaube, es war Wodka – geleert wurden, staunte ich über die Fähigkeit der Evenki, in einer der lebensfeindlichsten Gegenden der Welt Glück zu finden. Sie küssten ihre Freundinnen und Ehefrauen und tanzten ausgelassen, obwohl sie erst kurz zuvor haarige Rentiergenitalien zerkaut und davor knapp 300 Kilometer durch verschneites unwegsames Gelände zurückgelegt hatten. Sie wussten offenbar sehr genau, wie man ein Abenteuer richtig angeht, und hatten ein tiefes Verständnis sowohl von Eustress wie auch von dem vergessenen Konzept der Eudaimonie.

Eudaimonie ist ein Begriff, den zwei berühmte altgriechische Philosophen, Platon und Aristoteles, verwendeten und der für mich (und viele andere) ein viel besseres Wort als »Glück« ist. Uns wird heute immer wieder gesagt, dass wir bei der Arbeit, in der Freizeit, in Beziehungen und im Alltag vor allem nach Glück streben sollten. Die altgriechischen Philosophen hielten diese Sichtweise für verkürzt; der Begriff war für sie mit vielen Nachteilen behaftet. Indem wir uns zu sehr am Glück orientieren, werden wir nämlich (fälschlicherweise) darauf programmiert, Unbehagen, Erschöpfung, Angst und Grenzerfahrungen zu meiden. Deswegen ist Eudaimonie besser. Das Wort lässt sich in etwa mit »Erfüllung« übersetzen und es unterscheidet sich von Glück, weil es der Tatsache Rechnung trägt, dass Schmerz und die Bewältigung von Herausforderungen dazugehören. Es ist durchaus möglich, gleichzeitig gestresst, überfordert und erfüllt zu sein. Das ist eine kleine, aber wichtige Nuance, die das Wort »Glück« nicht bietet, weil es schwierig ist, sich vorzustellen, dass man gleich-

zeitig glücklich und unglücklich sein kann (beziehungsweise glücklich ist und Probleme hat). Ich bin aber überzeugt, dass genau das der Grund dafür ist, dass wir Abenteuer wagen.

Platon und Aristoteles sahen den Sinn des Lebens nicht darin, glücklich zu sein – sie sahen ihn vielmehr darin, nach *eudaimonia* zu streben. Denn dieses Konzept ermutigt uns, darauf zu vertrauen, dass viele hehre Ziele mit einer gehörigen Portion Leid und Kampf verbunden sind, aber trotzdem in jeder Hinsicht lohnenswert sind – ob es sich dabei um eine Unternehmensgründung oder den Bau eines Traumhauses handelt oder um die Überführung einer Rentierherde über eine Strecke von knapp 300 Kilometern durch das tödlichste Gelände, das Mutter Natur je erschaffen hat. Glück ohne Erfüllung befriedigt uns nicht. Das erkannte auch der altgriechische Philosoph Epiktet, von dem der Satz stammt: »Je größer die Schwierigkeit, umso ruhmreicher ihre Überwindung. Gute Steuerleute erwerben ihren Ruf durch Stürme und Unwetter.«

Über 1000 Jahre später, am 10. April 1899, hielt der spätere US-amerikanische Präsident Theodore Roosevelt seine berühmte Rede mit dem Titel *The Strenuous Life* (zu Deutsch »Das anstrengende Leben«): »Ich möchte nicht die Doktrin der würdelosen Leichtigkeit predigen, sondern die Doktrin des anstrengenden Lebens, das Leben von Mühsal und Plage, von Arbeit und Strapazen; ich möchte jene höchste Form des Erfolgs predigen, die nicht dem Mann zufällt, der lediglich einen einfachen Frieden wünscht, sondern dem Mann, der vor Gefahr, Mühsal oder bitterer mühevoller Arbeit nicht zurückweicht und daraus einen herrlichen, großen Triumph erzielt.«

Das erklärt, warum der Anblick eines Sonnenaufgangs nach einer 20 Kilometer langen, steilen Bergwanderung so viel erfüllender ist als dieses Erlebnis auf dem Sofa sitzend am Fernseher zu verfolgen. Henry David Thoreau gilt als einer der größten US-amerikanischen Philosophen des 19. Jahrhunderts. Weihnachten 1856 schrieb er in seinem Tagebuch über seine täglichen Gewohnheiten: »Wer guten Mutes bleiben will, sollte lange Spaziergänge bei Wind und Wetter unternehmen oder durch den tiefen Schnee in Wald und Flur streifen. Sich der rauen Natur aussetzen. Frieren, hungrig und müde sein.« Einige Tage

später führte er diesen Gedanken weiter aus: »Wir müssen jeden Tag hinaus in die Natur und uns neu mit ihr verbinden. Wir müssen uns an jedem Wintertag verwurzeln oder zumindest unsere Wurzeln ausstrecken. Mir ist bewusst, dass ich meine Gesundheit fördere, wenn ich meinen Mund öffne und den Wind einströmen lasse. Im Haus zu bleiben öffnet stets einer Form von Wahnsinn Tür und Tor.«

Deswegen brauchen wir modernen Menschen heute mehr denn je das Abenteuer. Nicht unbedingt große Expeditionen, die über viele Kilometer, Tage, Wochen oder Monate gehen, aber anregende Erfahrungen, wie sie wagemutige, manchmal riskante Unternehmungen bieten können, und die dem »spirituellen Verfall« vorbeugen. Dieser Begriff stammt aus dem Buch *Der Outsider* (1956) von Colin Wilson. Er schrieb: »Der Mensch hat seine gegenwärtige Stellung dadurch erreicht, dass er das aggressivste und ehrgeizigste Geschöpf der Welt ist. Und jetzt, da er eine behagliche Zivilisation erschaffen hat, steht er vor einem unerwarteten Problem ... das behagliche Leben senkt den Widerstand eines Menschen so sehr, dass er zu einem unheldenhaften Faulpelz degeneriert ... Das bequeme Leben führt zu spirituellem Verfall – so, wie weiche, süße Nahrung zu Zahnfäule führt.« Die Vorstellung von Leidensfähigkeit als Voraussetzung für Erfolg ist nicht auf die Philosophie begrenzt. Der französischstämmige Nobelpreisträger und Biologe Alexis Carrel sagte: »Um weitere Fortschritte zu erzielen, muss sich der Mensch neu erfinden. Und ohne Leid kann er sich nicht neu erfinden. Weil er sowohl der Marmor als auch der Bildhauer ist. Um sein wahres Gesicht zu offenbaren, muss er sein eigenes Wesen mit beherzten Hammerschlägen zertrümmern.«

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Werke von Platon, Aristoteles, Roosevelt und Thoreau (und meine Zeit bei den Evenki 2008) mir begreiflich machten, warum wir Abenteuer brauchen: um dem »spirituellen Verfall« entgegenzuwirken. Aber es sollte noch über ein Jahrzehnt dauern, bis ich ihre Lehren und Philosophien mit sportwissenschaftlichen Erkenntnissen kombinierte, um einen systematischen, strukturierten und wissenschaftlichen Ansatz zu entwickeln, sich auf eine Expedition vorzubereiten, und wirklich zu verstehen, wie man ein Abenteuer richtig angeht.

TELL 2

# ABENTEUER RICHTIG VORBEREITEN

»Es gibt keine Blaupause,  
wenn man das Unmögliche versucht.  
Man muss seine eigene schaffen.«

**D**eine körperliche Fitness hat großen Einfluss auf dein Abenteuer. Es ist nun einmal eine Tatsache, dass du ohne ein gewisses Maß an Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer nicht in der Lage sein wirst, die Chinesische Mauer entlangzulaufen, eine Welle am Bondi Beach in Sydney zu reiten, in einem Schlauchboot durch den Grand Canyon in Arizona zu fahren oder in Peru nach Machu Picchu zu wandern. Kurzum, wenn du nicht fit genug bist, wirst du bestimmte Abenteuer nicht erleben können.

Die gute Nachricht ist: Je besser deine körperliche Fitness, umso erreichbarer werden Berggipfel, Ozeanüberquerungen und unerforschte Gebiete. Wenn du lernen willst, wie man ein Abenteuer richtig vorbereitet, musst du gewisse sportwissenschaftliche Prinzipien verstehen, und das ist genau der Grund, warum ich dieses Buch geschrieben habe (vor allem dieses Kapitel).

Natürlich ist jedes Abenteuer anders. Jedes Abenteuer erfordert bestimmte Fähigkeiten, spezielle Planung und eine individualisierte, ausführliche Vorbereitung. Deshalb ist es nicht möglich, ein 365-Tage-Pauschalprogramm zu erstellen, dass jeder und jede anwenden kann. Dem Gesetz der biologischen Individualität (wir haben mehr Unterschiede als Gemeinsamkeiten) zufolge ist ein Trainingsplan für alle ein Trainingsplan für niemanden. Mit der Dokumentation meines persönlichen 365-Tage-Trainingsplans möchte ich vielmehr zeigen, wie ich damit Folgendes erreichte:

- Erholung nach dem Weltrekord im Freiwasserschwimmen im Meer (2865 Kilometer)
- Wiederaufbau meines Körpers gemeinsam mit dem stärksten Mann der Welt
- Neukalibrierung meiner Schmerzwahrnehmung mit einem der besten Mixed-Martial-Arts-Kämpfer der Welt
- Rückkehr ins Meer mit einem Schwimmprojekt, das viele für nicht realisierbar hielten

- Neuaufbau meines Trainings, um mich an eine globale Pandemie anzupassen.

Ich sage »erholen«, weil mein Körper nach dem Great British Swim und 157 Tagen auf See geschunden, angeschlagen und zutiefst erschöpft war. Und ich sage »wiederaufbauen«, weil ich in Bezug auf mein Training in vielerlei Hinsicht ganz von vorn anfangen musste und weil mein Weg zur Erholung von Zweifeln, Ängsten und Sorgen geprägt war, die ich mit hundertprozentiger Transparenz dokumentieren wollte.

Wenn wir Geschichten von großen Abenteuern hören, bekommen wir oft nur die Spitze des sprichwörtlichen Eisbergs zu Gesicht. Ob es Bilder von Edmund Hillary und Tenzing Norgay sind, die heldenhaft auf dem 8848 Meter hohen Gipfel des Mount Everest stehen, oder Geschichten von Roald Amundsen, der als erster Mensch den Südpol erreichte. Wir sind uns oft nicht bewusst, wie viele Vorbereitungen, Rückschläge und Verletzungen hinter den Kulissen stattgefunden haben, damit diese Expeditionen erfolgreich verlaufen konnten. Das möchte ich mit diesem Buch ändern. Indem ich die vielen Trainingsstunden (und -kilometer) zwischen zwei großen Expeditionen dokumentiere, hoffe ich, dich in die Lage zu versetzen, mein Trainingskonzept nachzuvollziehen und die 90 Prozent des Eisbergs zu sehen, die vielen Menschen verborgen bleiben.

### Warum 365 Tage?

Weil kein einzelnes Workout, kein Sieben-Tage-Plan oder 30-Tage-Programm (wie gut sie auch sein mögen) von Bedeutung ist. Was wirklich zählt, ist der kumulative Effekt von Tausenden von Stunden Training und Recherche, die wissenschaftlich und systematisch in einen langfristigen Plan eingebettet sein müssen, der dauerhaft angewendet und bei Bedarf modifiziert wird. Wir wissen das seit den Olympischen Spielen der Antike. Der Philosoph Flavius Philostratus (170 bis 245 vor Christus) beschrieb, wie die Sportler jener Zeit ihr Trainingsjahr bis ins kleinste Detail planten. Trotzdem werden wir heute mit Versprechen von schnellen Erfolgen und Tipps oder (im besten Fall) mittelmäßigen Plänen geködert, die sich höchstens über

sechs Wochen erstrecken und unvollständig, unzureichend und für die Jahrestrainingsgestaltung ungeeignet sind. Dieses Buch ist anders. Es greift das bewährte Prinzip der Periodisierung auf und wendet es auf ein Training in der freien Natur an, damit du auf diese Weise deine physischen (und psychischen) Kapazitäten in Vorbereitung auf ein bestimmtes Abenteuer erhöhen kannst.

## **ABENTEUER: EIN JAHR – DER MAKROZYKLUS**

Das Prinzip der Periodisierung wird seit Tausenden von Jahren angewendet. Traditionell kommt es im Leistungssport zum Einsatz und gilt als Methode, mit der das Training über das Jahr hinweg so gesteuert werden kann, dass der Sportler rechtzeitig vor einem Wettkampf seine Leistungsspitze erreicht. Das *Journal of Human Sport and Exercise* definiert Periodisierung als »Methodische Planung und Strukturierung des Trainingsprozesses, die sich durch eine systematische Sequenzierung multipler Trainingsvariablen auszeichnet (Intensität, Volumen, Frequenz, Erholungsdauer und Übungsauswahl) und einen integrativen Ansatz verfolgt, der darauf abzielt, ein spezifisches Leistungsresultat zu optimieren, damit es zu einem festgelegten Zeitpunkt abrufbar ist.«<sup>1</sup> Klingt kompliziert, ist es aber nicht.

Bei den Olympischen Spielen der Antike begannen sich die Athleten bis zu zehn Monate vor den Spielen vorzubereiten, sich miteinander zu messen, sich zu entspannen und zu erholen – in einem Zyklus, den sie mehrfach wiederholten.<sup>2</sup> Das ist Periodisierung in ihrer einfachsten Form: Der Athlet durchläuft verschiedene Trainingsphasen (die heute als Vorbereitungs-, Wettkampf- und Übergangsphase bezeichnet werden). Philostratus war der Erste, der dieses Konzept in seinen Werken beschrieb. Sie galten damals als bahnbrechend und haben das Kraft- und Ausdauertraining bis heute geprägt. Leider gingen viele seiner Schriften im Lauf der Zeit verloren.

Viele Jahrhunderte später war der Russe Leonid Matwejew der erste Sportwissenschaftler, der bei der Trainingsplanung den Begriff »Periodisierung« verwendete. Er analysierte Teilnehmer und Teilnehmerinnen der Olympischen Spiele von 1952 und 1956, um herauszufinden, warum manche persönliche Rekorde erzielten, während andere nicht in der Lage waren, ihr Potenzial abzurufen. Anschließend entwickelte er Strategien zum Erreichen einer Leistungsspitze zu einem ganz bestimmten Zeitpunkt. So fand das Konzept der Periodisierung, das Flavius Philostratus entwickelt hatte, Anwendung auch bei den Sportlern und Sportlerinnen der Olympischen Spiele der Neuzeit.

Mit der Zeit wurden viele Periodisierungsparadigmen<sup>3</sup> für verschiedene Sportarten<sup>4</sup> und verschiedene Athleten und Athletinnen<sup>5</sup> verschiedener Altersstufen<sup>6</sup> vorgeschlagen. Aber die Grundmethode, Trainingsvariablen (wie Volumen und Intensität)<sup>7</sup> zu manipulieren, um die Leistung optimal zu steigern, die Erschöpfung zu kontrollieren und das Verletzungsrisiko gering zu halten, ist der rote Faden geblieben.<sup>8</sup>

Wie gesagt, die Periodisierung wurde für Profisportler entwickelt, damit diese rechtzeitig zu einem Wettbewerb ihre Leistungsspitze erreichen.<sup>9</sup> In diesem Buch geht es darum, die Prinzipien, die im Leistungssport Verwendung finden, aufzugreifen und all jenen zugänglich zu machen, die in der Lage sein wollen, ein körperlich anspruchsvolles Abenteuer zu bewältigen (für das sie im Vollbesitz ihrer körperlichen und geistigen Kräfte sein müssen). Ja, natürlich, für manche Abenteuer ist kein Training nötig. Aber wer größere und kühnere Expeditionen wagen will, die sich durch Eudaimonie und Eustress auszeichnen und Kraft, Schnelligkeit und Ausdauer erfordern, der kann in diesem Buch erfahren, wie Periodisierung bei der Vorbereitung helfen kann.

Wie funktioniert Periodisierung nun?

- Periodisierung meint (oft) die Strukturierung eines Trainingsjahrs, das als **Makrozyklus** bezeichnet wird.
- Der Makrozyklus wird in kleinere Phasen aufgeteilt, die als **Mesozyklen** bezeichnet werden.
- Jeder **Mesozyklus** widmet sich einem Fitnessaspekt, der verbessert werden muss (Kraft, Schnelligkeit, Technik oder Aus-

dauer). Dabei werden die Mesozyklen oft (logisch) auf die Jahreszeiten abgestimmt.

- Ein Mesozyklus wird in Mikrozyklen unterteilt, die aus mehreren Trainingseinheiten bestehen, die sinnvoll aufeinander abgestimmt werden und dazu dienen, ein oder mehrere spezifische Ziele zu erreichen.
- Ein **Mikrozyklus** dauert zwischen einigen Tagen und zwei Wochen, in der Regel sieben Tage.<sup>10</sup>

## ABENTEUER: VIER JAHRESZEITEN – DIE MESOZYKLEN

Auf den folgenden Seiten ist ein Makrozyklus (samt Mesozyklen) als Grafik abgebildet. Du siehst, dass der Makrozyklus 52 Wochen, also ein Jahr, umfasst und einen Blick aus der Vogelperspektive auf die Planung dieses Trainingsjahrs bietet. Du kannst außerdem erkennen, dass Intensität und Volumen des Trainings in den vier Mesozyklen, die den vier Jahreszeiten entsprechen (Winter, Frühling, Sommer und Herbst), strategisch manipuliert werden, damit Körper (und Geist) Zeit haben, sich zu erholen und an die Trainingsbelastung anzupassen. Damit wird verhindert, dass du ins Übertraining gerätst und schal wirst. Zur Erklärung:

- **Trainingsintensität** bezieht sich auf die Anstrengung, die man während einer Aktivität im Verhältnis zur maximalen Anstrengung aufwendet.
- **Trainingsvolumen** bezieht sich auf das Arbeitspensum, das man leistet. Dabei kann es sich um Kilometer handeln, die man läuft oder schwimmt, oder um Wiederholungen beziehungsweise Sätze im Krafttraining.

Wie bereits erwähnt, nutzen vor allem Leistungssportler einen periodisierten Plan, aber es ist hilfreich, diese sportwissenschaftlichen

Grundsätze auf Abenteuer anzuwenden. Wenn du die Grafik auf die Fähigkeit anwendest, die du brauchst, um dein Abenteuer zu bewältigen, wirst du erkennen, wann du deinen optimalen Fitnesszustand erreicht und bereit für deine Expedition bist. Das wird von deinem (körperlichen) Trainingsfortschritt und deiner Fähigkeit abhängen, Volumen und Intensität deines Trainings zu steuern.

Interessanterweise geht die Anpassung des Trainings an die Jahreszeiten teilweise auf die antike Philosophie zurück, die glaubte, dass die besten Pläne den Gesetzen der Natur folgen. Der berühmte römische Stoiker und Staatsmann Seneca (4 vor Christus bis 65 nach Christus) sagte: »Lass uns auf dem Weg bleiben, den die Natur uns vorgegeben hat, und lass uns nicht von ihm abkommen. Wenn wir der Natur folgen, ist alles einfach und mühelos; doch kämpfen wir gegen sie an, unterscheidet sich unser Leben keinen Deut von dem der Menschen, die gegen die Strömung rudern.«

## **HERBST – ERHOLUNG**

Der Fokus liegt auf aktiver Erholung, bei der sowohl das Volumen als auch die Intensität des Trainings niedrig gehalten werden, damit Körper und Geist genügend Zeit für die Regeneration haben. In dieser Phase ist ein geregelter Schlafrhythmus wichtig. Außerdem sollte man antike und moderne Rehabilitationspraktiken kennen und mit den Effekten des Krafttrainings und den Erkenntnissen der Evolutionsmedizin vertraut sein, um die Robustheit der Gelenke, Muskeln und Sehnen wiederherzustellen.

## **WINTER – GRUNDLAGEN**

Der Fokus liegt darauf, mit einem hohen Trainingsvolumen und niedriger Intensität eine konditionelle Grundlage zu schaffen, während gleichzeitig die Arbeitskapazität gesteigert wird (die körperliche Fähigkeit, das Training mit einer vorgegebenen Intensität oder Dauer auszuführen und erfolgreich zu bewältigen). Dies wird durch ein Trainingssystem erreicht, das sich *General Physical Preparedness* (GPP)

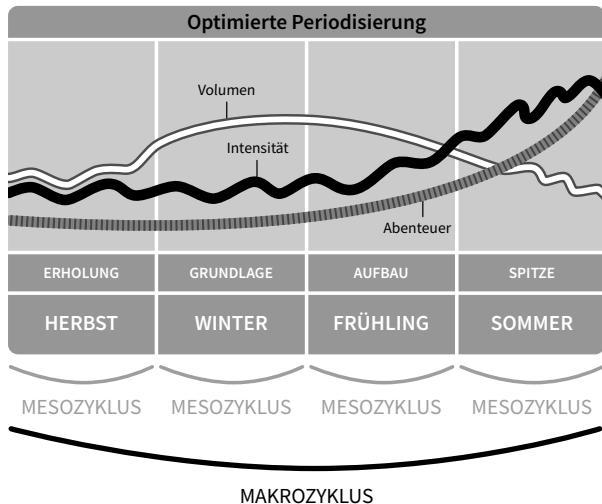
nennt, was auf Deutsch so viel heißt wie allgemeine körperliche Bereitschaft (in Bezug auf Kraft und Ausdauer). Es wurde in der ehemaligen Sowjetunion (1922 bis 1991) entwickelt, wird aber unter Bedingungen praktiziert, die eher von der Kriegergesellschaft im griechischen Stadtstaat Sparta (431 bis 404 vor Christus) inspiriert sind und darauf abzielen, neben der Arbeitskapazität auch die mentale Resilienz zu erhöhen.

## **FRÜHLING – AUFBAU**

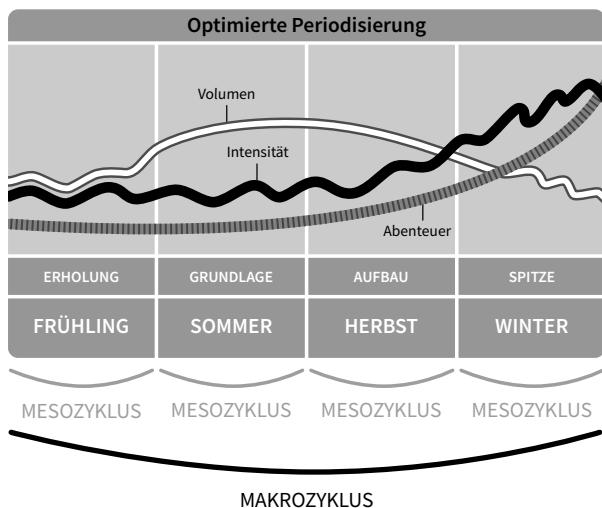
Der Fokus liegt darauf, auf der geschaffenen Grundlage aufzubauen, wobei das Trainingsvolumen hoch bleibt und die Trainingsintensität allmählich zunimmt. Zu diesem Zeitpunkt fängt das Training an, die ausgeübte Sportart oder das geplante Abenteuer stärker nachzuahmen, während man weiter Technik und Energiesysteme trainiert. Dies erfolgt nach dem Conjugate Sequenz System (CSS), dem konjugierten Sequenzsystem, das in den 1960er- und frühen 1970er-Jahren in der Sowjetunion entwickelt wurde, sowie nach dem Process of Achieving Sports Mastery (PASM), auf Deutsch »Prozess des Erwerbs sportlicher Kompetenz«. Dabei handelt es sich um eine Trainingsmethode, -theorie und -philosophie, die Athleten und Athletinnen hilft, ihre sportspezifischen Fähigkeiten zu spezialisieren und zu verfeinern.

## **SOMMER – LEISTUNGSSPITZE**

Der Fokus liegt auf Erzielung einer Leistungsspitze, wobei das Trainingsvolumen sinkt und die Intensität steigt. In dieser Phase sollte das Training anfangen, Wettkampfbedingungen zu simulieren, während gleichzeitig sichergestellt sein muss, dass die Erholungsphasen genauso kompromisslos umgesetzt werden wie das Training.



An dieser Stelle ist anzumerken, dass du deinen Makrozyklus (und die Reihenfolge der Mesozyklen) anpassen musst, wenn der Wettkampf, die Expedition oder das Abenteuer im Winter stattfinden. Weil in diesem Fall die Leistungsspitze im Winter erreicht werden muss, sieht die Planung wie folgt aus (dasselbe Konzept, nur zeitlich verschoben):



Außerdem sollte die Periodisierung niemals als starres Programm betrachtet werden, von dem man nicht abweichen darf. Man sollte sie als Rahmen benutzen, den man anpassen kann (und sollte). Allzu oft versuchen wir durch strikte Wiederholungs- und Satzzahlen oder Pläne einer komplexen biologischen Realität mit einfachen mechanischen Mitteln beizukommen, aber die Sportwissenschaft begreift mittlerweile, dass mehr Flexibilität nötig ist, um unserer biologischen Individualität Rechnung zu tragen. Das *International Journal of Sports Physiology and Performance* sagt hierzu: »Solche Erkenntnisse stellen die Nützlichkeit der Anwendung einer generischen Methodologie auf die Planungsprobleme, die von inhärent komplexen biologischen Systemen aufgeworfen werden, infrage.«<sup>11</sup> Der menschliche Körper ist ein komplexer Organismus und Tausende von Variablen wirken sich auf unser Training, unsere Erholung, unsere Ernährung und unseren Schlaf aus. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass man sich nicht scheuen sollte, bei Bedarf Makrozyklus, Meso- und Mikrozyklen zu verändern.

## **ABENTEUER: PLANE DEINE WOCHE**

### **MIKROZYKLEN**

Der kleinste Baustein in einem periodisierten Programm wird als Mikrozyklus bezeichnet. Er dauert in der Regel eine Woche, in der sich der Athlet auf einen spezifischen Trainingsblock konzentriert. Damit sich der Körper ausreichend erholen, wachsen, regenerieren und anpassen kann, ist ein ausgewogenes Verhältnis zwischen Phasen, in denen man seinen Körper hohen Belastungen aussetzt, und solchen, in denen man die Anforderungen ein wenig reduziert, sehr wichtig. Die Definition von Trainingstagen mit hoher, moderater beziehungsweise geringer Intensität ist eine einfache Methode, um das Ausmaß der Erschöpfung zu steuern und sicherzustellen, dass ausreichend große Erholungsfenster verfügbar sind. Ein Beispiel für die Periodisierung einer Trainingswoche mit einem ausgewogenen Verhältnis zwischen hoher Trainingsbelastung und ausreichender Erholung könnte so aussehen: