

## Treten Frank, treten!

### Ein Buch über Aufopferung, wahre Freundschaft und einen Weltrekord

„Nur die Show zählt!“ (Peter Janka, Freie Presse, Plauen), „Respekt!“, „Am Ende sahst Du wirklich nicht gut aus!“, „Hut ab!“, „Unglaubliche Leistung!“, „Das mit den Halluzinationen hättest Du im Interview nicht sagen dürfen.“ (Heiko Groß, Chefbetreuer, Plauen), „...sportlich völlig inhaltslos!“ (Dietmar Hellinger, Vogtländisches-Radsport-Team e.V., Plauen), „Bitte tu sowas nie wieder!“, „Was wird Deine nächste Aktion sein?“, „Übermenschlich!“, „Gratulation!“, „Das war schon schwer, oder?“ - alles Sätze, die in den Tagen und Wochen nach meinem erfolgreichen Weltrekordversuch, der WINFORCE 100+ Hours Ergometer Challenge, auf mich hernieder prasselten und meine eigene Verarbeitung der Dinge nicht unbedingt leichter mach(t)en.

Wie auch immer, ich bin es mir, meinen Freunden, meiner unglaublichen Crew und den Fans schuldig, nun auch mal selbst darzustellen, wie ich persönlich diese acht Tage und acht Stunden erlebt habe. Ich hoffe, die richtigen Worte zu finden, nichts und niemanden zu vergessen, bedenkt man, dass normaler Weise über achttägige Rennen (RAAM) viel umfassendere Bücher geschrieben wurden.

Bekannter Maßen begann die Geschichte meines Weltrekords eigentlich schon im Januar 2009, als ich mit meinem Kumpel Heiko Floss zwanglos darüber sinnierte, wie man marketingtechnisch eine Fleischerei und einen Ausdauersportler zusammenbringen kann. Das Ergebnis ist bekannt, die „Floss 72h nonstop Ergometer Challenge“.

Als nun ein unglaublich erfolgreiches Radsportjahr 2009 hinter mir lag und ich erstmals ganze 31 Tage am Stück überhaupt nicht im Sattel saß, spürte ich, dass mir etwas fehlte. Laufen war geil, machte mir Spaß und brachte ebenfalls tolle Erfolge. Aber das Gefühl in mir, das ich hatte, als ich die 72 Stunden auf dem Ergometer erfolgreich beendete, konnte es mir nicht geben, auch nicht der Vize-Weltmeister-Titel im Ultra-Radmarathon. Die beste und für mich nachhaltigste Aktion in 2009 war eindeutig die „Floss 72h nonstop Ergometer Challenge“. Wie konnte ich also dieses Gefühl, diese innere Zufriedenheit und Stärke erneut erleben? Was musste ich dafür tun, wenn es nicht mal eine Weltmeisterschaft bringt? Eine weitere karitative Aktion mit ein paar Stunden mehr wirkt abgedroschen. Aber wie wäre es mit einem „echten“ Weltrekord? Ich wurde immer wieder gefragt, ob denn die 72h einer gewesen sind. Inoffiziell ja, denn ich fuhr gänzlich ohne Schlaf. Also war die Idee geboren, noch eins drauf zu setzen und diesmal einen offiziellen Weltrekord ohne Schlaf aufzustellen. Was folgte waren Anfragen bei Guinness World Records, Rekordbuch.de und der UMCA zu Akkreditierung meines Rekordversuchs. Alle Stellen wiesen jedoch ab, da sie Rekorde, basierend auf Schlafentzug nicht aufnehmen und akkreditieren. Schwere Beweisführung, zu gefährlich und kaum nachvollziehbar. Mist! Was nun?

Mir blieb also nur die Möglichkeit, mit den 100+ Stunden ohne Schlaf einen inoffiziellen Weltrekord aufzustellen und sozusagen eine neue Rekordkategorie zu schaffen. Das ganze brachte mir aber ein komisches Bauchgefühl ein und als jemand, der auf seinen Bauch hört, war das nicht gut. „Wer nicht die Eier hat, einen bestehenden Rekord zu brechen, denkt sich schnell selbst einen aus, um sich dann doch Weltrekordhalter nennen zu können.“ So fühlte ich mich, obwohl mich keiner in dieser Art ansprach. Ein gewisser Hauch an Selbstverarschung lag in der Luft. Aber was war denn der Guinness Rekord im „riding a stationary bike“? 192 Stunden! Acht Tage! Ach du Scheiße! Wer war das denn und wie konnte ein Mensch sowas bringen? Wie und wann hat der geschlafen? Unmöglich, dass ich

das toppen kann, ich, der unbedeutende Ausdauersportler aus der vogtländischen Provinz! 192 Stunden, geschweige denn 200 Stunden schienen zu diesem Zeitpunkt, September 2009, für mich ungreifbar und vor allem unbegreifbar. 72 Stunden waren ja okay, 100 sollten irgendwie auch gehen. Aber gleich meine eigene Bestleistung fast zu verdreifachen schien mir absolut unmöglich. Ich hatte immense Schwierigkeiten, die Bedeutung dieser Leistung überhaupt in meinen Kopf zu bekommen und knabberte einige lange Tage daran. Aber die WINFORCE 100+ Hours Ergometer Challenge war nun angekündigt, Leute und Sponsoren waren heiß, Flyer und Poster im Druck. Ich hatte eine Weltrekordshow angekündigt. Und wer mich kennt, der weiß, dass ein Rückzieher nicht mein Ding ist, dass ich lieber erhobenen Hauptes umkippe, als duckmäuserisch den Schwanz einzuziehen. Erst, was man selbst probiert hat, kann man objektiv beurteilen. Das mag heroisch und egomanisch klingen, ist aber Teil meines Charakters. Meine Frau Katrin, mit der ich nun zehn Jahre verheiratet bin, wusste das und unterstützte mich kommentarlos, auch, als sie bei einem Meeting kurzerhand mit den 200, anstatt 100 Stunden überrumpelt wurde. Ich wollte mich nicht selbst verarschen. Ich bin Vater eines zehnjährigen Sohnes, dessen Mitschüler und Lehrer auch die Presse lesen, wissen was sein Vater tut oder eben nicht tut. Als Berufssportler mit zeitfressendem Trainingsplan bin ich mit Sicherheit nicht der Übervater. Aber ich kann und will meinem Sohn Werte vermitteln, die meiner Meinung nach heutzutage viel zu kurz kommen. Dazu zähle ich Ehre und Mut. Das kann ich aber nur glaubhaft vermitteln, wenn ich es selbst lebe. Also musste ich mich den 192 Stunden stellen. Keiner, absolut keiner hat dies von mir verlangt. Im Gegenteil, fast alle rieten mir davon ab, keiner schien jedoch daran zu zweifeln, dass ich es schaffen würde. Ich allein wollte es und ich allein verlangte es von mir. Also manifestierte ich in meinem Kopf die 200, ohne wirklich groß darüber nachzudenken, was sie eigentlich bedeuten würde. Die Floskel „Was man sich vorstellen kann, kann man auch erreichen!“ mag ebenfalls abgedroschen klingen, ist aber absolute Wahrheit. Das habe ich nun eindrücklich gelernt. Konnte ich mir anfangs beileibe nicht mal im Traum vorstellen, 200 Stunden nonstop auf dem Ergometer zu sitzen, spielte ich in den folgenden Trainingstagen, -wochen und -monaten das Szenario viele tausend Mal im Geiste durch. Ich analysierte, suchte mögliche Fehlerquellen, optimierte, versetzte mich mental in die Position auf dem Ergometer, kalkulierte und trainierte. Es entstand tatsächlich ein Bild, welches im Laufe der Zeit klarer und sichtbarer wurde. Ich hatte den Weltrekord vor Augen. Ich freundete mich tatsächlich mit dem Gedanken an, etwas zu tun, was keiner der anderen 6.900.000.000 Menschen auf dieser Erde bislang getan hatte.

Hinzu kam, dass ich von Guinness World Records den Namen des bisherigen Rekordhalters erfuhr: Mehrzad Shirvani aus der Schweiz. In Facebook wurde ich fündig und lud ihn per Email zur WINFORCE 100+ Hours Ergometer Challenge ein. Was folgte, war ein fragender Anruf aus der Schweiz. Wir waren nun in direktem Kontakt und plauderten über das bisher erreichte und die neuen Ziele, mein Ziel, seinen Rekord zu brechen. Tatsächlich bot mir Mehrzad sofort seine Unterstützung an. Bei einer Hand voll Menschen weltweit, die überhaupt eine Ahnung haben, was es bedeutet, sich diesen Ritt vorzunehmen, gibt es kein falsches Ego, keine Missgunst, keine Voreingenommenheit und keinen Neid. Es herrscht Respekt und Achtung vor der Leistung des anderen. Für Januar war nun ein Kurztrip in die Schweiz geplant, um im persönlichen Gespräch Einzelheiten und wichtige Details zu besprechen.

...