

Die Hölle von Monterrey als Finisher des Decatriathlon überlebt

B. Knechtle

Der Decatriathlon über 38 km Schwimmen, 1800 km Radfahren und 422 km Laufen in Monterrey, Nuevo Leon, Mexiko, gilt neben dem RAAM (Race across America) als das härteste Ausdauerrennen der Welt. Vom 5.-19. November 2000 wurde die 6. Austragung als Ultratriathlon-WM der IUTA (International Ultratriathlon Association) durchgeführt. Das Teilnehmerfeld war auf 12 Athletinnen und Athleten limitiert. Bei den Männern gingen der Luxemburger Jacques Fox, der Österreicher Martin Schytil, der Mexikaner Mario Rodriguez, die Franzosen Guy Rossi und Pascal Pich sowie die zwei Schweizer Christoph Eggenberger und Beat Knechtle an den Start. Die Engländer Bob Brown und Jules Taylor zogen sich kurz vor dem Start noch zurück. Bei den Frauen starteten die Amerikanerin Angelika Castaneda, die Mexikanerin Silvia Andonie sowie die Schweizerin Silvia Wieneke.

Meine Frau und ich flogen mit unserer 2 Monate alten Tochter Celina Natacha sowie der Betreuerin Gabi Müller zusammen mit Christoph Eggenberger und seinem betreuenden Vater am 3. November von Zürich-Kloten mit American Airlines über Dallas (USA) direkt nach Monterrey im Bundesstaat Nuevo Leon im Norden Mexikos. Am Flughafen wurden wir von einem Transportfahrzeug des Veranstalters erwartet und mit unserem ganzen Gepäck ins Athletendorf Villas Deportivas neben dem Parque Ninos Heroes gebracht. Im Parque Ninos Heroes würden wir die nächsten 10 Tage unseres Lebens während des Wettkampfes verbringen. Am darauffolgenden Tag vor dem Wettkampf mussten wir zuerst unser Gepäck aussortieren und das Material für den Wettkampf vorbereiten. Dann galt es, das Wettkampfrad zusammenzusetzen und einsatzbereit zu machen. Kurz vor Mittag wurden wir zu einer Besichtigung des Schwimmbades sowie der Rad- und Laufstrecke abgeholt. Anschliessend fand eine Pressekonferenz mit gemeinsamem Mittagessen statt. Am Nachmittag mussten wir noch im Warenhaus «Sorian» die letzten wichtigen Lebensmittel und Ersatzmaterialien besor-

gen. Nach einem gemeinsamen Nachtessen auswärts versuchten wir in der letzten Nacht vor dem grossen Einsatz noch möglichst viel zu schlafen und uns mental auf den Wettkampf vorzubereiten. Obwohl wir uns vor einer WM befanden und ich noch nie eine solche Megadistanz bewältigt hatte, waren wir alle ruhig und gelassen und harreten der Dinge, die da auf uns zukommen sollten.

Der 5. November ist dann der grosse Tag. Um 10.30 Uhr werden wir mit unserem gesamten Material in der Unterkunft abgeholt und ins Schwimmbad gefahren. Dort ist bereits ein grosses Buffet vorbereitet, so dass wir noch vor dem Start unsere Speicher im Sinne einer Henkersmahlzeit füllen können. Um 12 Uhr erfolgt der Startschuss für unsere lange Expedition in unser tiefstes Inneres. Begleitet von ganz wenigen Zuschauern sowie Fernsehkameras des mexikanischen Fernsehens gleiten wir im Wasser. Irgendwie scheint das Wasser im Verlauf recht warm zu werden. Nach einer Stunde habe ich schon sehr heiss in meinem Neoprenanzug und mein Kopf wird immer röter. Nach etwa 2 Stunden wird dann eiskaltes Wasser in das Bassin gespült. Wie wir erst später erfahren, hat ein Arbeiter des Bades anstelle 27° warmes Wasser 33° warmes Wasser vorbereitet. Dies führt auch dazu, dass mir nach 3,5 Stunden so elend wird, dass ich im Schwall in einen Kübel erbrechen muss. Danach überfällt mich eine ausgeprägte Hyperventilation mit nachfolgenden generalisierten Muskelkrämpfen am ganzen Körper. Ist das bereits das Ende des Wettkampfes? Aus der Traum? Ich stehe ratlos am Bassinrand, alle Muskeln verkrampfen sich, es schmerzt höllisch. Die Sanitäter nehmen mich zu sich, legen mich auf eine Bahre, geben mir eine Tablette gegen die Übelkeit und beobachten mich. Nach rund einer Viertelstunde nehme ich den Wettkampf wieder ganz langsam auf. In der Zwischenzeit hat der Franzose Pich bereits einen gewaltigen Vorsprung an der Spitze herausgeschwommen. Er hat einen Neoprenanzug mit kurzen Ärmeln. Ich muss hingegen jede Stunde meinen Anzug wieder für etwa eine Stunde ausziehen, damit ich nicht noch einmal kollabiere. Aber nicht nur mir soll es bei der ersten Disziplin schlecht ergehen. Die Schweizerin Silvia Wieneke gibt nach der Hälfte der Schwimmstrecke den Wettkampf auf, da sie der Meinung war, die 38 km nicht innerhalb des Zeitlimits von 28 Stunden zu schaffen.

Kurz nach Mitternacht steigt Pascal Pich als erster aus dem Wasser. Nach einer kurzen Verpflegungspause fährt er hinter einem Polizeiauto vom Schwimmbad zur Parkanlage, um dort auf dem 1,88 km langen Rundkurs die 1800 km lange Radstrecke zu absolvieren. Ich folge Pich mit einem knapp einstündigen Rückstand. Hinter uns folgen dann Christoph Eggenberger, Guy Rossi und Mario Rodriguez. Zu Beginn liegen wir noch recht eng beieinander. Die 1800 km Radfahren gehen eigentlich recht schnell vorbei. Die erste Nacht sowie den ersten Tag fahre ich voll durch mit einer Geschwindigkeit von etwa 28 km/h. Erst in der zweiten Nacht gehe ich schlafen. Das Schlafprinzip ist ganz einfach. Ich lege

Korrespondenz:
Dr. med. Beat Knechtle
Institut für Sportmedizin
Schweizer Paraplegiker-Zentrum
CH-6207 Nottwil



mich für 30 Minuten in meinen Schlafsack im Zelt unmittelbar an der Strecke, wenn ich merke, dass ich unkonzentriert fahre. Nach genau 30 Minuten zerren mich meine Betreuerinnen wieder aus dem Schlafsack und setzen mich auf das Rad. Alles geht blitzschnell. Ich ziehe meine Kleider nie aus. Am Rad wird einzig noch der Bidon ausgewechselt. Dieses Vorgehen ziehen wir während der ganzen Radstrecke durch. Auf 24 Stunden schlafe ich 1,5 bis 2 Stunden und fühle mich recht wohl dabei. Denn immer kurz bevor ich vom Rad falle, gehe ich schlafen und bin nachher wieder voll erholt. An der Spitze fährt Pascal Pich weiterhin mit seinem horrenden Tempo. Er baut seinen Vorsprung konstant aus. Mit der Zeit schliesst der Mexikaner Rodriguez zu mir auf und verdrängt mich vom zweiten auf den dritten Zwischenrang. Als Pascal Pich die Radstrecke beendet hat, liegen bei mir noch 15 Stunden Radfahren auf dem Programm. Pich hat auch ein höheres Ziel als ich. Während ich den Wettkampf nur gesund überstehen möchte, will Pich mit einer neuen Weltbestzeit gewinnen. Er hat sich gut auf diesen Wettkampf vorbereitet. Nachdem er in den letzten Jahren kaum einen Ultratriathlon ins Ziel brachte, hat er jetzt unter der Betreuung eines ehemaligen Tour-de-France-Arztens grosse Fortschritte gemacht. Für den 36jährigen Polizisten und dreifachen Familienvater könnte der Gewinn des Weltmeistertitels den Übertritt in eine französische Profiradsportgruppe mit einem 6stelligen Jahressalär bedeuten. Auch Mario Rodriguez gibt auf dem Rad Gas. Nachdem er 1998 den Double-Deca über 76 km Schwimmen, 3600 km Radfahren und 844 km Lau-

fen auf dem zweiten Rang beendet hat, möchte er diesen kürzeren Wettkampf ebenfalls weit vorne beenden.

Das Wetter auf der Radstrecke ist sehr unterschiedlich. Am Tag sind die Temperaturen um 25°, bei wolkenlosem Himmel steigt das Thermometer auf 30° an. Innerhalb von 2 Stunden kann aber eine Kaltfront die Temperatur auf unter 10° fallen lassen. Somit ist es nicht erstaunlich, dass ich während einer solchen eiskalten Nacht einmal 5 Jacken und 3 lange Hosen getragen habe und immer noch wie ein Hund gefroren habe. Da ich in dieser Nacht aufgrund des anhaltenden Nieselregens total durchnässt und unterkühlt war, musste ich für 2 Stunden in der Unterkunft im Bett schlafen und mich wieder auftauen. Nicht nur das wechselnde Wetter, sondern auch 3 Plattfüsse hinderten mich daran, eine schnelle Radzeit zu machen. Bereits in der ersten Nacht auf dem Weg zur Toilette rutsche ich mit dem Vorderrad auf einer sorglos geworfenen glitschigen Verpackung in einer Kurve aus und falle hin. Da sich diese Verpackung in einer kleinen Rinne in der Strasse befand, fing ich meinen ersten Plattfuss ein. Sofort eilen mir Streckenposten und Zuschauer zu Hilfe, um zu schauen, ob ich mich ernsthaft verletzt habe. Glücklicherweise bin ich mit ein paar Prellungen davongekommen. Wenig später fahre ich über Dornen und zum Schluss hat auch noch mein Hinterrad einen Platten. Da ich meinen Kollegen vor dem Start Ersatzschläuche abgab und meine Betreuerin jeweils bei jedem Schlauchwechsel wieder einen Schlauch zum Platzen brachte, konnte ich nur dank meiner Ersatz-

räder den Wettkampf fortführen. Während des Tages kam dann der Fahrradmechaniker und reparierte meine defekten Schläuche. Spannend wurde es, als ich hinten mein Scheibenrad montiere und Tempo mache. Mit über 30 Stundenkilometer rase ich an meinen Gegnern vorbei. Sofort wurde im Feld reagiert und ebenfalls wieder Druck von hinten gemacht. Kaum hatte ich mein Rad wieder gewechselt, kehrte auch wieder Ruhe ein.

Immer wieder müssen wir im Park den Tieren, die über die Strasse wollen, den Vortritt lassen. Jeden Morgen kommt die gleiche Schar von Enten und Gänsen, die von einem zum anderen Weiher wechselt. Dann rennen auch Katzen immer wieder über die Strasse, und gelegentlich kriecht eine Schildkröte ganz gemütlich über die Strasse. In der Zeit vom zweiten und dritten Tag kommt auch noch eine unangenehme Phase mit Dünnpfiff auf mich zu. Alle paar Stunden darf ich bei der Toilette einen Boxenstop einlegen und den Darm entleeren. Mit der Einnahme von einigen Bananen und viel CocaCola kann ich die Stuhlfrequenz bremsen und mit der literweisen Aufnahme von heisser Suppe gelingt es, den Flüssigkeitsverlust wettzumachen.

Nach Abschluss der Radstrecke geht es nahtlos über auf die Laufstrecke. Pich und Rodriguez haben bereits einen grossen Vorsprung und bauen ihn konstant aus. Mario Rodriguez ist spindeldürr und ein bekannter mexikanischer Extremläufer. Es macht gar keinen Sinn, ihn anzugreifen. Pich stampft auf der Strasse herum, wie wenn er noch gar nichts gemacht hätte. Die ersten Kilometer gehe ich mit schweren Beinen langsam im Gehtempo, mit der Zeit wechsele ich über in einen leichten Laufschrift. Das Schlafprinzip bleibt weiterhin gleich. Jetzt geht es darum, den dritten Zwischenrang zu halten und gegen die von hinten nachstossenden starken Läufer zu verteidigen. Immer wenn ein starker Läufer schlafen geht, baue ich meinen Vorsprung aus, indem ich stundenlang alleine in der Nacht meine Runden im Park in meinem Tempo drehte. Dann mache ich wieder meine Schlafpause von 30 Minuten.

Am Tag brennt die Sonne auf uns nieder und in der Nacht wird es bitterkalt. Mit der Zeit treten die verschiedenen zu erwartenden Probleme auf. Immer mehr Blasen bilden sich an meinen Füssen. An den Fussballen und Fersen habe ich halbe Eier. Das Quergewölbe wird total plattgelaufen und ich benötige alle 2 Stunden ein Fussbad mit Fussmassage, damit die Füsse überhaupt noch mitmachen. Meine Frau nimmt jeweils den einen Fuss und Gabi den anderen Fuss. Dann massieren sie mit einer Fusscreme die ganze Fusssohle und drücken die Mittelfussknochen wieder schön nach oben, bis es jeweils knackt im Fuss und das Quergewölbe wieder einem Gewölbe ähnelt. Dann kann ich wieder bis zu zwei Stunden einigermaßen schmerzfrei laufen. Andere Athleten haben Sehnenprobleme im Bereich des Rückfusses oder des Sprunggelenkes und sind am Hinken. Schmerzmittel werden am Laufmeter gespritzt und geschluckt. Ganze Schachteln werden geleert. Ich erhalte 150 mg Voltaren in Tablettenform. Wie zu erwarten, nützt es

überhaupt nichts und ich leide ohne Schmerzmittel friedlich vor mich hin. Ich habe keine Lust, plötzlich mit einem akuten Nierenversagen stehenzubleiben, bzw. auf der Strecke liegenezubleiben. Jeder Athlet muss es selber wissen! Mit der Zeit wird Rodriguez auch müde und muss über weite Runden marschieren. Immer wieder verkriecht er sich in sein Zelt, um zu schlafen. Aber kaum habe ich ein paar Kilometer aufgeholt, wirft ihn seine Frau wieder auf die Strecke und treibt ihn an, schneller zu laufen. Sein Vorsprung von etwa 70 Kilometern schmilzt trotzdem auf etwa 40 Kilometer. Rodriguez wird aber überhaupt nicht nervös im Gegensatz zu seiner Frau, die ihn immer wieder auf die Strecke schubst.

Der Arzt von Pascal Pich ist immer am Reklamieren bei den Rundenzählern, seinem Athleten würden die Runden zuwenig genau gezählt, während der Mexikaner Rodriguez Gratisrunden bekommen soll. Der Renndirektor nimmt dann den ungeduldigen Arzt zu sich und erklärt ihm freundlich, dass er ohne weiteres mit seinem Schützling den Wettkampf verlassen dürfe, wenn es ihm hier nicht passe. Der Arzt ist aber sehr darauf aus, dass Pich den Weltrekord schafft. Als dann Pich im Verlauf des siebten Tages immer langsamer wird und resigniert, wird er von seiner Crew verlassen und muss den Wettkampf selber noch fertig machen. Er verpasst den Weltrekord nur um wenige Stunden und kommt fast einen Tag vor Mario Rodriguez ins Ziel. Seine Sprunggelenke sind massiv geschwollen. Wie wir erst später erfahren, wollte Pascal dreimal aufgeben. Nur dank Engelszungen seiner Begleiter konnte er motiviert werden, den Wettkampf fortzusetzen.

Während zwischen Pich und Rodriguez ein grosser Abstand lag, komme ich mit etwa einem halben Tag Rückstand hinter Rodriguez auf Rang drei ins Ziel. Während bei Pich und Rodriguez ein grosser Aufmarsch war, werde ich einzig vom Renndirektor empfangen. Emotional bin ich nicht bewegt, obwohl ich als erster Schweizer Triathlet diese Distanz schaffe. Der zweite Schweizer wird über einen Tag hinter mir ins Ziel kommen. Aber ich freue mich sehr über den dritten Rang an dieser WM. Denn es ist bereits das dritte Edelmetall an einer Ultratriathlonmeisterschaft in diesem Jahr für mich. Rund vier Stunden hinter mir läuft der Österreicher Schytil ins Ziel. Bis zuletzt versuchte er, mich vom dritten Rang zu verdrängen. Immer wenn er mit einem forschen Laufschrift bis auf ein paar Kilometer zu mir aufgeschlossen hatte, ging er für ein paar Stunden schlafen. In dieser Zeit konnte ich jeweils wieder den Vorsprung auf bis zu 30 km ausbauen, bis er wieder total ausgeruht hinter mir herrannte. Aber seine Rechnung ging nicht auf, denn meine Taktik war verlässlicher. Ein paar Stunden nach Schytil kommt der Franzose Guy Rossi ins Ziel. Er kam als letzter vom Rad. Beim Laufen ist er in seinem unverwechselbaren Stil jeweils 20 Stunden durchgelaufen. Er schafft deutlich über 120 km pro Tag und rollt das Feld von hinten auf. Pro Nacht geht er jeweils 3 Stunden schlafen. Zweimal kommt er aber am Morgen zu spät, da sein Wecker den Geist aufgegeben hat. Sein mexikanisches Be-

treuerteam schläft zu Hause und kommt nicht extra am Morgen um 4 Uhr in die Unterkunft, um ihn wachzurütteln.

Der junge Schweizer Eggenberger muss wegen Sprunggelenkbeschwerden langsam laufen und kommt erst am Nachmittag des nächsten Tages im Ziel an. Überglücklich reisst er die Arme im Ziel hoch und hisst die Schweizerfahne. Er hat sein persönliches Ziel erreicht, den Decatriathlon zu beenden. Als Eggenberger ins Ziel kommt, liege ich neben dem Zielgelände auf einer Matte und habe meine geschwollenen Füsse hochgelagert. Wie Würste sehen meine Zehen aus, ganz dick und rot. Im Grosszehengrundgelenk kann ich wegen der ausgeprägten Schwellung gar nicht mehr flektieren. Mehrere Tage kann ich nur mit kleinen Schritten in Sandalen laufen, da mich die vielen geöffneten Blasen und das plattgedrückte vordere Fussgewölbe derart schmerzen. War es sinnvoll, einen solchen Wettkampf gemacht zu haben? Im Ziel war ich total abgemagert, meine Lippen waren an mehreren Stellen aufgesprungen, meine Zunge hatte viele schmerzhaft Apften, meine Oberschenkel schmerzten, meine Knie- und Hüftgelenke taten bei jedem Schritt weh und der kleine Finger sowie der Ringfinger beidseits waren gefühllos aufgrund des andauernden Druckes auf den Nervus ulnaris im Bereich der Loge de Guyon wegen der langen Radfahrt. Glücklicherweise haben meine Nn. pudendi keine Druckschäden abbekommen, da ich einen Sattel mit Schlitz verwendet habe. Absolut erschrocken bin ich aber, dass ich so extrem abgemagert bin, obwohl ich ein Mehrfaches des täglichen Energiebedarfes eingenommen hatte. Wie ein Skelett laufe ich nach dem Wettkampf herum.

Einige Tage nach dem Wettkampf sind die Füsse etwas abgeschwollen, das Gehen schmerzt nicht mehr so. Es ist sogar möglich, dass wir in der Stadt Monterrey auf dem Markt ganz langsam umhergehen und einen Sombrero für unseren Sohn zu Hause kaufen. Ich freue mich, dass ich den Wettkampf beendet habe. Das zehntägige Leiden, der Kampf gegen mich selber, der Kampf gegen Hitze, Kälte, Wind, Regen, Hunger und Müdigkeit hat sich gelohnt. Ich bin mit mir zufrieden, denn ich habe das Optimum aus dem Wettkampf geholt. Ich habe gefinisht, das war mein erstes Ziel. Dann habe ich gar einen Podestplatz erreicht, was mich besonders freut. Ebenso wichtig ist aber die Erkenntnis, dass ich bei jedem der neu aufgetretenen Probleme adäquat gehandelt habe, den Zeitverlust so minim wie möglich halten konnte und mir keine bleibenden körperlichen Schäden eingefangen habe. Trotzdem ist es erschreckend, dass ich mit meinem doch noch jugendlichen Alter nach dem Wettkampf gebückt und geknickt herumschleiche wie ein Greis im Pflegeheim. Wenn ich mich mit den anderen Finishern vergleiche, so habe ich dennoch relativ wenig Beschwerden nach dem Wettkampf. Andere Athleten

können nur mit aufgeschnittenen Turnschuhen ganz langsam laufen oder hinken noch stark.

Meine Leistung wäre aber niemals möglich gewesen, wenn mich meine Frau und Gabi nicht so gut unterstützt hätten. Ohne eine lückenlose Betreuung ist es nicht möglich, einen mehrtägigen Extremausdauerwettkampf zu bestehen. Tag und Nacht waren sie im Schichtbetrieb an der Strecke immer für mich bereit, hatten in Kürze Mahlzeiten vorbereitet, gaben mir je nach Aussentemperatur gekühlte oder warme Getränke und versorgten mich wieder mit trockenen und gewaschenen Kleidern.

Die Siegerehrung wird im für Ultratriathleten gewohnt schlichten Rahmen gehalten. Jeder Finisher erhält eine Finisher-Medaille sowie eine Trophäe, auf der Rang und Zeit eingraviert sind. Nach Abschluss der Siegerehrung sind wir zu einem typisch mexikanischen Grillessen eingeladen. Am Nachmittag müssen wir das Material wieder verpacken und das Gepäck vorbereiten, damit wir am Abend pünktlich zur Einladung bei der Familie Flores fertig sind. Camille und Marco Flores haben Guy Rossi während des Wettkampfes betreut und laden nun alle Athleten und Begleitpersonen zu einem mexikanischen Nachtessen ein. Im kleinen Kreise werden noch die letzten Abenteuer Geschichten ausgetauscht und die ersten Pläne für die nächste Ultra-Saison geschmiedet während Pascal Pich die Anwesenden mit Gesang und Gitarre unterhält.

Beim Zwischenhalt in Dallas merken wir, dass wir wieder zurückkehren in die zivilisierte Wohlstandsgesellschaft. Viele übergewichtige Menschen werden auf dem Flughafen auf Transportwagen herumgefahren. In den Restaurants drücken die Übergewichtigen Mengen in ihre Schlünde, die ich kaum während meinem Wettkampf vertilgt habe. Nach diesem Wettkampf kann ich für solche Menschen relativ wenig übrig haben. Aufgrund der durchlebten Schmerzen und Leiden kann ich aber verstehen, wie es einem Afghanistankrieger zumute ist, wenn er tagelang im Gebirge herumlaufen muss, um sich auf seinen Einsatz vorzubereiten. Ich kann auch nachvollziehen, wie es einem hungernden und frierenden Flüchtling in einem Kriegsgebiet ergehen muss. Kein Musikgehör werde ich wohl mehr aufbringen können, wenn sich Zivilisations- und Wohlstandsgeschädigte, die sich in keinsten Weise um ihre Gesundheit kümmern, über irgendeine belanglose Banalität auslassen können.

Am Flughafen Zürich-Kloten werden wir von Gabis Eltern und meinem Vater empfangen. Sie mussten früh am Morgen aufstehen, denn unser Transatlantikflug ist vor 7 Uhr angekommen. Nun stehen wir wieder da, wo wir vor über 14 Tagen standen und wissen, dass wir wieder zurück im Alltag sind. Das Erlebte hat mich geprägt. Zum Glück war der Aufenthalt in Mexiko kein Traum.