



*Xtreme Man 2004*



### *Tough Guy 2010*

Im Jahr 2009 war es ein Schauspielkollege, Sebastian Gerold, der meine Aufmerksamkeit erneut auf das Thema OCR und den Tough Guy (zu dieser Zeit der härteste Hindernislauf der Welt) lenkte. Es war die Geburtsstunde meiner Trainingsgruppe GETTING TOUGH.

Der Wettkampf in England war ohne Wenn und Aber genau das, was ich mir insgeheim gewünscht hatte. Er vereinte alles, was Hindernislaufen/OCR so attraktiv macht. Wir mussten alle an unsere körperlichen und mentalen Grenzen gehen. Es folgten acht weitere sehr erfolgreiche Starts in England, ich konnte mit meinem Team über Jahre die gesamte Hindernislaufszene in Deutschland und Europa dominieren. Man kann fast sagen: Wir waren in ganz Europa unterwegs und sammelten Erfolge wie am Fließband.

Mein Training änderte sich komplett. Trotz der Hindernisse war es vor allem wichtig, lang und schnell laufen zu können. Daher stellte ich auch meine komplette Routine um: wenig Krafttraining, dafür aber immer intensivere Laufeinheiten. Eine sehr spannende Zeit, denn im Gegensatz zu vielen anderen Sportlern dieser Sportart war ich alles andere als der geborene Langstreckenläufer. Dennoch gelang es mir, sehr starke Ergebnisse zu erzielen. Sport bestimmte schleichend immer mehr mein Leben! Wenn ich ins

Bett ging, dachte ich an meinen Trainingsplan oder den nächsten Wettkampf, und wenn ich aufwachte kreisten meine Gedanken primär darum, wie ich meinen Plan in die Woche integrieren konnte. Meine Übungen wurden konsequenter und immer durchdachter. Ich hielt mich an Trainingspläne und begann ganz genau zu beobachten, was bei mir funktionierte und was nicht. Immer wieder änderte ich die Herangehensweise. Ende 2014 stieß ich per Zufall auf den „World's Toughest Mudder“ in den USA, das mit Abstand wohl härteste und spektakulärste Hindernisrennen dieser Welt: 24 Stunden im November in der Wüste. Es hat mich umgehauen. Bis zu diesem Zeitpunkt betrug die längste Strecke, die ich im Training zurückgelegt hatte, vielleicht dreißig Kilometer, darüber war ich mir bewusst – aber es war mir egal. Dieses Rennen hatte mich voll und ganz in seinen Bann gezogen und ich wollte vor allem mir selbst beweisen, dass ich in der Lage bin, den Lauf nicht nur zu finishen, sondern auch abzuliefern.



*Beastgames 2019 Atlas Walk mit 100 kg*





*Beastgames 2019 – 4. Runde und 4. Workout*



*GETTINGTOUGH – The Race Premiere 2012*

Ich musste es schaffen, irgendwie alles unter einen Hut zu bekommen: in erster Linie meine Familie (meine Frau war mit Zwillingen schwanger), meinen Beruf und das wirklich sehr zeitintensive Training. Glücklicherweise bin ich ein Morgenmensch, das hat mir sehr geholfen. Mein Wecker klingelte in der Regel gegen 5 Uhr, am Wochenende auch gerne mal um 4.30 Uhr. Nach einer Tasse Kaffee ging es direkt raus zum Laufen. Mir wurde immer bewusster, wie wichtig es gerade in diesen Einheiten ist, ein Ziel vor Augen zu haben. Nur so konnte ich am Ball bleiben. Immer und immer wieder malte ich in meiner Fantasie aus, wie es sich anfühlen würde, in der Wüste zu laufen, welch ein Gänsehautmoment es sein müsste, dort mit meinen Freunden im Startblock zu stehen, wie es sich wohl anfühlen würde, dieses Rennen zu meistern. Ich entwickelte meinen eigenen Film, den ich ständig wieder abspielte und nach meinen Wünschen aufbesserte. Dieses Ausmalen, dieses Vorstellen von etwas kann enorme Energien freisetzen. Es kann uns helfen, über uns selbst hinauszuwachsen und vor allem durchzuhalten und nicht