

Joe De Sena



**FIT FÜRS**  
**SPARTAN**  
**RACE**

**DER ULTIMATIVE 30-TAGE-PLAN  
FÜR DEIN PERFEKTES RENNEN**

riva

**Joe De Sena**

**FIT FÜRS  
SPARTAN  
RACE**



**Joe De Sena**



**FIT FÜRS  
SPARTAN  
RACE**

**DER ULTIMATIVE 30-TAGE-PLAN  
FÜR DEIN PERFEKTES RENNEN**

**riva**

**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](mailto:info@rivaverlag.de)

1. Auflage 2017

© 2017 by riva Verlag, ein Imprint der Münchner Verlagsgruppe GmbH

Nymphenburger Straße 86

D-80636 München

Tel.: 089 651285-0

Fax: 089 652096

© der Originalausgabe 2016 by Spartan Race, Inc. All rights reserved.

Die amerikanische Originalausgabe erschien 2016 bei Houghton Mifflin Harcourt unter dem Titel *Spartan Fit!*

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: Nicole Luzar

Redaktion: Simone Nörling

Umschlaggestaltung: Karen Schmidt

Umschlagabbildung: picture alliance / Westend61

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN Print 978-3-7423-0114-7

ISBN E-Book (PDF) 978-3-95971-534-8

ISBN E-Book (EPUB, Mobi) 978-3-95971-533-1

Weitere Informationen zum Verlag finden Sie unter

[www.rivaverlag.de](http://www.rivaverlag.de)

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

*Den alten Spartanern gewidmet.  
Für moderne Spartaner geschrieben.*



# INHALT

Prolog: Geknebelt und gefesselt 11

1 So gelangst du an den Start 19

2 Die Legende von Sparta 33

3 Agoge 2.0 51

4 Wettkampf-Basics 67

5 Die sieben Säulen 87

6 In 30 Tagen fit für ein Spartan Race 143

7 Eliteübungen 203

8 Ein Fall für Olympia 223

Epilog: Doppelter Tiefschlag 235

*Trainingsprogramme für moderne Spartaner 241*

*Weiterführende Literatur 243*

*Glossar 245*

*Spartanische Rezepte 249*

*Danksagung 281*



**spar•ta•nisch** *adj.*

1. Über eiserne Selbstdisziplin verfügend.
2. Einfach, genügsam oder enthaltsam.
3. Üblicherweise nicht sehr beredt; lakonisch.
4. Mutig angesichts von Schmerzen, Gefahr oder Widrigkeiten.

**Spar•ta•ner** *m.*

1. Ein Bürger Spartas.
2. Ein Mensch mit den Eigenschaften eines Spartaners.
3. Jemand, der ein Spartan Race absolviert hat.



## **PROLOG: GEKNEBELT UND GEFESSELT**

**J**ay Jacksons Augen waren verbunden, seine Hände hinter dem Rücken gefesselt, seine Füße ebenfalls zusammengeschnürt. Ein Waschlappen wurde ihm in den Mund gestopft und mit einem Kissenbezug an Ort und Stelle gehalten. Auf seinen Kopf war eine Pistole gerichtet.

Anderthalb Stunden zuvor hatte Jay in seinem Bett gelegen und war kurz vor dem Einschlafen — als ein Mann die Zimmertür öffnete, das Licht anschaltete und eine Waffe zog.

»Dreh dich um«, befahl der Fremde.

»Was haben Sie vor?«

»DREH. DICH. UM.«

Der Mann fesselte Jays Hände und Füße mit dicken Schnüren, die er aus seiner Tasche zog, sowie mit Schuhriemen, Krawatten und anderen Sachen aus Jays Garderobe. Dann verband er ihm die Augen. Der Knebel folgte später – nach mehr als einer Stunde gefüllt mit einer merkwürdigen Unterhaltung über banale Einzelheiten aus Jays Leben (über die der Mann bereits Bescheid wusste) bis hin zu so brisanten Fragen wieder, ob Jay in der Lage wäre, ihn bei einer Gegenüberstellung zu identifizieren. Dabei wurde es

auf bedrohliche Weise immer deutlicher, dass der Mann nicht wegen Geld eingedrungen war und es nicht eilig hatte, wieder zu verschwinden.

Dann knabbelte er Jay.

Danach wurde es still.

Das Gefühl von Orientierungslosigkeit und Beklemmung, das sich einstellt, wenn man nichts sehen kann, ist erschreckend. Menschen sind visuell orientierte Wesen. Um uns in der Welt zurechtzufinden, brauchen wir das Sehvermögen, den mit Abstand wichtigsten Sinn. Wohl jeder tappte schon einmal im Stockdunkeln ins Bad: Und was tagsüber ein Kinderspiel ist – Entfernung, Richtung und die eigene Position richtig einzuschätzen –, bereitet im Dunkeln größte Schwierigkeiten. Die einfachste Bewegung wandelt sich zum komplizierten Manöver, und man stößt sich schnell einen Zeh, stolpert und stürzt.

Eines allerdings fällt mit verbundenen Augen leichter: das eigene Leben im Geiste vorüberziehen zu sehen.

Jay dachte an seine Kindheit zurück, als er und sein älterer Bruder im Keller auf der Matte miteinander rangen – mit verbundenen Augen. Nur mithilfe von Tastsinn, Muskelgedächtnis und Intuition konnten sie versuchen, dem anderen ein Schnippchen zu schlagen und ihn auf den Boden zu zwingen.

Wrestling mit verbundenen Augen war die verrückte Idee ihres Vaters.

»Wenn ihr unter verschärften Bedingungen trainiert, kommt euch der Wettkampf leicht vor,« pflegte er zu sagen.

Dann erinnerte er sie zum wohl tausendsten Mal an Doug Blubaugh, den Goldmedaillengewinner im Wrestling bei der Olympiade 1960. Sein Sehvermögen war so schlecht, dass er offiziell als blind galt, wenn er vor dem Kampf seine Brille absetzte.

»Lernt, die Bewegungen eures Gegners zu erraten, selbst wenn ihr ihn nicht sehen könnt«, wies ihr Vater sie an.

Leichter gesagt als getan. Jays Bruder ging in Position, ver-

drehte Jays Arm, warf ihn zu Boden und drückte ihn nieder. Obwohl Jay letztlich der bessere Wrestler wurde, war sein älterer Bruder damals stärker und erfahrener.

»Wehr dich«, ermutigte ihn sein Vater. »Mach immer weiter.«

Ihr Vater ließ sie bis zur Erschöpfung weiterkämpfen (oder bis ihre Mutter dazwischenging). Wrestling-Kämpfe im Keller, nicht selten mit verbundenen Augen, resultierten daraus, dass ihr Vater Sportlehrer an der Highschool war.

Alle anderen Schüler fanden, dass Jays Vater deutlich zu hart zur Sache ging: ein strenger Typ, der keine Entschuldigungen gelten ließ, stets vollen Einsatz verlangte und Taten mehr schätzte als Worte. Er legte großen Wert auf harte Arbeit, erzwang sie aber nie durch *äußere* Disziplin, sondern ermutigte jeden dazu, *Selbstdisziplin* zu üben und zu kultivieren. Außerdem gehörte er dem Sonderkommando der US-Streitkräfte der Green Berets an, was Jay nicht weiter überraschte – mit Ausnahme der Tatsache, dass er es erst in der achten Klasse von einem Schulkameraden erfuhr. Als Jay nach Hause kam, fragte er seinen Vater, ob es stimme. »Ja«, sagte dieser in seiner nonchalanten Art. Ein Green Beret hatte es nicht nötig, jedem alles auf die Nase zu binden.

Diszipliniert, tough, lakonisch, bescheiden – so war Paul Jackson. Und vielleicht wirkte er auch etwas verrückt in der sicheren Umgebung eines gehobenen Wohnviertels, ein Ort, an dem seine strenge Disziplin im besten Fall antiquiert und im schlimmsten Fall überzogen schien. Ein Mann für härtere Einsätze. Ein Mann, der seinen Kindern beibrachte, jedes Hindernis als Herausforderung zu sehen. Ein Mann, der verrückt genug war, seine Söhne mit verbundenen Augen gegeneinander wrestlen zu lassen.

Aber in diesem Augenblick wäre alles Training wertlos, wenn Jay seine Hände nicht frei bekäme; sie waren noch immer mit Shirts, Krawatten, Schuhriemen und Schnüren gefesselt. Seine Füße waren ebenfalls zusammengebunden, er hatte einen Knebel im Mund, ein Tuch über den Augen, und ein Mann bedrohte ihn

mit einer Pistole. Aus dieser Situation würde sich selbst ein Houdini nicht befreien können.

Jay wusste, dass sein Leben auf dem Spiel stand. Aber anstatt in Panik zu geraten oder aufzugeben, hörte er die Stimme seines Vaters. Er beschloss, die Herausforderung anzunehmen – seine Situation als ein Hindernis zu sehen, das es zu überwinden galt. Quasi ein Spiel.

Leise und unmerklich gelang es Jay, zunächst die Shirts und Krawatten um seine Hände zu lockern, doch dann musste er innehalten, weil seine Hände im Sichtfeld des Eindringlings waren.

Bevor er die Fesseln lösen konnte, musste Jay eine Möglichkeit finden, seine Hände zu bedecken. Er gab also vor zu frieren. Zu seiner Überraschung schluckte der Mann den Köder und legte eine Decke über Jay – und somit auch über seine Hände. Dann schlug der Fremde vor, das Licht im Zimmer zu löschen. Die meisten Menschen wären zu Tode erschrocken gewesen. Würde der Mann den Abzug drücken? Aber Jay, der an seine Wrestling-Übungen aus Kindertagen dachte, wusste, dass die Dunkelheit für ihn von Vorteil sein würde. Er nickte. Jetzt waren also nicht nur seine Hände verborgen, sondern auch sein Peiniger war im Dunkeln.

Dann eine schreckliche Geste von Intimität: Der Mann legte sich neben Jay aufs Bett. Er konnte seinen Atem hören.

Aber Jay konzentrierte sich ganz auf den nächsten Schritt: seine Hände zu befreien. Der nächste Schritt war alles, was zählte. Jeder kleine Fortschritt ließ das Überleben ein bisschen wahrscheinlicher werden. Zum Glück hatte er, als der Mann seine Hände fesselte, die Geistesgegenwart gehabt, diese ein wenig auseinanderzuhalten, so dass etwas Platz zwischen den Handflächen blieb. Platz für Befreiungsmanöver. Wären seine Hände stramm gefesselt gewesen, hätte er sie niemals befreien können.

Dieses Vorgehen hatte Jay gelernt, als er im College schikaniert wurde. Dort war er in seinem ersten Jahr der einzige und somit jüngste Neuzugang im Wrestling-Team der Schule, und die älteren Mannschaftskollegen machten sich regelmäßig einen Spaß daraus, ihn zu fesseln und auf den Billardtisch zu legen. Nie im Leben hätte Jay gedacht, dass er ihnen eines Tages dafür dankbar sein würde. Es hatte ihn stärker gemacht.

Es dauerte sechs oder sieben Minuten, bis seine Hände frei waren. Dann führte Jay sie langsam vor seinen Körper. Er würde wahrscheinlich nur eine einzige Chance haben, den Mann zu packen, zu überwältigen und ihm die Pistole abzunehmen. Aber noch immer waren Jays Füße gefesselt, er war geknebelt und konnte nichts sehen. Somit kannte er auch nicht die genaue Position des Fremden. Aber er konnte immerhin *hören*, wo er war.

Also murmelte Jay etwas.

»Was ist?«, fragte der Mann.

Jay murmelte wieder etwas.

»Was hast du gesagt?«, fragte der Eindringling.

Das reichte Jay aus, um seine Position zu bestimmen. Er warf sich auf den Mann, schlang seine Arme um dessen Oberkörper und versuchte direkt danach, seine Handgelenke zu packen. Völlig überrascht rief der Mann, dass er eine Pistole hätte, aber Jay fühlte schon die Handgelenke und leeren Hände des Gegners – er bluffte. Hatte er die Waffe fallen lassen oder beiseitegelegt?

*Gott sei Dank bin ich ein Wrestler und kein Tennisspieler.*

Sobald er die Handgelenke zu packen bekam, verklemmte Jay den Kopf des Mannes zwischen der Bettkante und einem Stuhl, rollte ihn vom Bett auf den Boden, setzte sich auf seinen Körper und fixierte ihn so. Dann schaffte er es, Knebel und Augenbinde loszuwerden. Aber er hatte keine Möglichkeit, seine Füße zu befreien, solange er den Mann niederdrückte. Und der Gegner wehrte sich natürlich! Er trat nach Jays Fußfesseln, so dass dessen

Knöchel brannten und bluteten. Aber Jay ignorierte den Schmerz. Wenn es dem Mann gelänge aufzustehen, wäre alles vorbei.

Jay müsste ihn k. o. schlagen, aber er hatte nie einen echten Kampf geführt. Er begann also, dem Mann einen Kopfstoß nach dem anderen zu versetzen, immer wieder und wieder, bis ihre Gesichter blutüberströmt waren.

Während der nächsten Viertelstunde rangen sie am Boden miteinander. (Ein Wrestling-Kampf am College dauert nicht länger als sieben Minuten.) Sie hatten sich dabei auf die andere Seite des Bettes bewegt, wo der Mann ein Telefonkabel zu fassen bekam – das Jay ihm aber entriss, um den Hals wickelte und mit einer Hand festzog, während er den Arm des Gegners mit dem Ellbogen niederdrückte und mit der anderen Hand das Telefon aufhob und den Notruf wählte.

Anfangs schienen die Polizisten ihm nicht zu glauben. Es war etwa vier Uhr nachts, und in Palo Alto passierte so etwas nicht alle Tage. Dennoch stand fünf Minuten später ein Einsatzwagen vor der Tür.

Der Notrufstellenleiter am Telefon bat Jay, die Tür zu öffnen.

Aber Jay war verständlicherweise etwas kurz angebunden.

»Sagen Sie ihnen, dass sie die Tür einschlagen sollen!«

Die Antwort des Notrufstellenleiters klang einfach unglaublich für jemanden, der einen Eindringling mit bloßen Händen abwehrte, er sagte, die Polizei könne die Tür nicht einschlagen. Dazu wäre die Zustimmung durch ihren Vorgesetzten nötig. Dies wiederum erforderte weitere 20 Minuten. In dieser Zeit hing Jays Leben davon ab, dass er einen erwachsenen Mann in Schach hielt, während seine Füße gefesselt und vermutlich eine Pistole in Reichweite waren. Das Ganze dauerte insgesamt 35 Minuten. Schließlich stürmten die Polizisten mit gezogenen Waffen das Zimmer, und der Spuk war vorbei.

Für Jay begann ein neues Leben. Er nahm den Telefonhörer zur Hand, rief seinen Vater an und bedankte sich bei ihm. Später

erfuhr er, dass er es bei den Sanitätern zum Heldenstatus gebracht hatte: Nie zuvor hatten sie jemanden erlebt, der in Notwehr trotz Fußfesseln und Dunkelheit seinen Peiniger so überwältigen konnte.

Der Wrestling-Kampf seines Lebens fand für Jay nicht im Ring statt. Es gab keinerlei Regeln, keinen Schiedsrichter mit einer Pfeife, keine Zeitlimits und keine Trinkpausen. Die Umstände waren unvorhersehbar und unfair, jeder Augenblick konnte alles ändern. Und wie Jay (und letztlich auch sein Gegner) lernte, besteht ein riesiger Unterschied zwischen einem Trainingskampf und einem Kampf auf Leben und Tod.

Auf alles vorbereitet zu sein, was sich dir im Leben entgegenstellt, heißt, *Spartan fit* zu sein.



# 1

## SO GELANGST DU AN DEN START

»Für die Mutigsten werden aber mit Recht die gehalten, welche die Beschwerden und Unannehmlichkeiten klar erkennen und dennoch nicht vor den Gefahren zurückschrecken.«

Thukydidēs

**I**ch heiße Joe De Sena, und wer nichts anderes sucht als ein Trainingsprogramm, findet entsprechende Übungen in Kapitel 6 und einige Kochrezepte ab Seite 249.

Oder, um es *ganz* einfach zu machen: Gehe jetzt sofort raus und laufe, so weit du kannst. Dann mache so viele Liegestützsprünge (Burpees) wie möglich. Dann renne, gehe oder krieche nach Hause. Ernähre dich vollwertig, verzichte aufs Dessert, trinke Alkohol nur in Maßen, tanke etwas Sonne, dusche kalt, hebe schwere Gewichte, nutze die Treppe statt den Aufzug, meditiere oder bete, suche dir einen Menschen, den du liebst. Schalte um 20 Uhr das Licht aus. Das ist dein Programm. Los geht's.

Wenn fit werden so einfach wäre und man nur eine Liste mit den richtigen Übungen bräuchte, hätte das Internet Fettleibigkeit und anderen Lastern schon lange den Garaus gemacht. Es gibt schließlich Abertausende von Onlineprogrammen! Das Team von Spartan Race postet jeden Tag eine neue Trainingseinheit. Es ist alles in Reichweite, alles kostenlos. Alle erdenklichen Infos

sind nur einen Klick weit entfernt. Mangel an Informationen ist also nicht das Haupthindernis.

Das Haupthindernis sind *wir selbst*.

*Wir selbst* sind aber auch unsere größte Chance.

Und das gilt für mich genauso wie für jeden anderen.

Ziel dieses Buches ist es, dir dabei zu helfen, dein Potenzial zu nutzen. Um fit fürs Spartan Race zu werden.

Konkret enthält das Buch ein 30-tägiges Trainingsprogramm, um dich auf ein Spartan Race vorzubereiten: eines von mehr als 130 extremen Hindernisrennen weltweit, die ich selbst initiiert habe. Bei einem Spartan Race lernen die Teilnehmer ihre Grenzen kennen – und sie lernen, sie zu überschreiten. Unser Motto lautet: »You'll know at the finish line« (»Erst im Ziel wirst du verstehen«). Aber ich verbringe auch viel Zeit damit, Menschen in aller Welt dazu zu bringen, überhaupt an den Start zu gehen, denn das ist der härteste Teil. Wenn sie erst einmal am Start sind, gibt es nur noch das Rennen.

So schwierig es auch ist, manche Menschen überhaupt an den Start zu bekommen, so überrascht bin ich auch immer wieder, was ebendiese Menschen leisten, *nachdem* sie das Ziel erreicht haben. Jay Jackson hat nicht mit verbundenen Augen gewrestlet, weil er dachte, dass ihm das eines Tages das Leben retten könnte; er trainierte für einen Sport, und dann hat dieses Training sein Leben auf ungeahnte Weise verändert. Nach dieser Erfahrung wechselte Jay den Beruf: Er wurde Highschool-Lehrer und entwarf ein Konzept unter der Bezeichnung Spartan Edge, das Kindern dabei hilft, mit Mut und Durchhaltevermögen jedes Hindernis zu überwinden. Zigtausend E-Mails erhielt ich von Kriegsveteranen, geheilten Krebspatienten und ganz einfachen Menschen, die auch nachdem sie die Ziellinie überquert hatten, viele außergewöhnliche Dinge zustande brachten. Ich möchte anderen helfen, Kraft und Mut aufzubauen, um ihre Ziele im Sport *und* im normalen Leben zu erreichen. Menschen

zu inspirieren, das scheinbar Unmögliche zu tun, ist meine Leidenschaft.

Ich bin ein Ultraausdauerathlet, der das Glück hatte, an anspruchsvollen Rennen in aller Welt teilnehmen zu können. So bin ich mehr als 50 Ultramarathons gelaufen und habe an so vielen Ironman-Wettkämpfen teilgenommen, dass ich mich nicht mehr an alle erinnern kann. Die meisten dieser Wettkämpfe gingen über Distanzen von 160 Kilometern. Dazwischen bestritt ich einige klassische Marathonläufe. Ich habe mich breitschlagen lassen, innerhalb von nur einer Woche am Vermont 100, dem Lake Placid Ironman und dem Badwater Ultra teilzunehmen. Letzterer ist ein Lauf über 135 Meilen, also 217 Kilometer, durch das Death Valley hinauf zum Mount Whitney. Mitten im Sommer. In diesem Jahr kletterte die Temperatur auf 58,3° C. Mein Laufshirt ist fast geschmolzen.

Ganz gleich, wie groß die Herausforderung ist, ich stelle nie in Frage, ob ich das Rennen auch zu Ende bringen werde. Sobald der Startschuss fällt, gerate ich in eine Art luftleeren Raum, in dem ich nichts höre außer meinem eigenen Atem und meinem Herzschlag. Mein Körper bewegt sich vorwärts, aber alles andere scheint stillzustehen. Ich habe keine Gedanken, hoffe und bedauere nichts, überlege nicht, was ich am Abend essen werde oder was die Kinder gerade machen. Alles, woran ich denke – wenn ich denn überhaupt etwas denke –, ist das monotone Geräusch meiner Laufschritte. Ich werde das Ziel erreichen, egal, wie weit ich dafür gehen muss.

Was meinen Wettkampfwillen angeht, denke ich an meine Kindheit im New Yorker Stadtteil Queens in den 1970er-Jahren zurück. Meine Mutter brachte mir Yoga bei, eine klassische Form des ganzheitlichen Trainings, das sie faszinierte und ihr Leben positiv beeinflusste, indem es ihren besorgten Geist beruhigte. Die großen Yogameister können eine Position minuten-, stunden- oder tagelang halten. Es macht keinen großen Unterschied,

denn für sie steht die Zeit quasi still. Sie beherrschen Körper und Geist derart gut, beide bilden eine solche Einheit, dass nichts außer dem Geräusch des Atems und des Herzschlags von Bedeutung ist.

Aber selbst wenn man Yoga macht, meditiert oder stundenlang ununterbrochen läuft, bricht sich das Leben immer wieder Bahn. Hindernisse stellen sich uns in den Weg und erfordern schnelle Reaktionen; und sie spotten nur über so etwas wie das »Runner's High«. Bist du so unterwegs und hast scheinbar alles unter Kontrolle? Bestens. Aber was ist, wenn der Pfad plötzlich aufhört und du dir in unwegsamem Gelände einen Knöchel brichst? Oder was passiert, wenn du eine Felswand hochklettern musst, um deinen Weg fortzusetzen? Immerhin hast du nicht dafür trainiert; du könntest also leicht abrutschen und dir das Genick brechen. Reagierst du angemessen, oder verlierst du die Nerven, weil alles, was du bislang kanntest, ein asphaltierter Weg war, den es hier nicht gibt?

Aber lassen wir ruhig die Herausforderungen eines Ausdauerlaufs beiseite. Manche Menschen sind so schlecht darauf vorbereitet, mit unerwarteten Situationen zurechtzukommen, dass eine Tasse kalter Kaffee oder ein Verkehrsstau ihnen den Tag verderben kann. Nur selten wachen wir morgens auf und verbringen einen Tag genau so, wie wir ihn geplant hatten, was mich dazu veranlasste, darüber nachzudenken, inwiefern viele Menschen auf die alltäglichen Herausforderungen körperlich unvorbereitet sind – von größeren Herausforderungen ganz zu schweigen. Ihr Körper ist an die komplexen Fragestellungen des Lebens nicht gewohnt. Ein Ausdauerrennen – so anspruchsvoll die meisten Menschen es auch finden dürften – erscheint außerordentlich vorhersehbar, ganz im Gegensatz zu den echten Herausforderungen des menschlichen Lebens. Wenn du der Meinung bist, dass ein 5-Kilometer-Lauf eine gute Möglichkeit bietet, etwas für deine Gesundheit zu tun, erwäge auch eine Alternative: eine, die

nicht so planbar ist und dennoch Körper und Geist stärkt. Wie wäre es mit einem Spartan Race?!

Das erste Spartan Race habe ich 2010 veranstaltet und testete damit den Allgemeinzustand der Teilnehmer, worunter Ausdauer, Kraft, Stehvermögen, Schnelligkeit und sportliche Fertigkeiten zusammengefasst werden. Außerdem wollte ich ihre Fähigkeit prüfen, sich körperlich – und erst recht *mental* – an Überraschungen anzupassen, für alles bereit zu sein. Mein Ziel war es, die Schwächen, die uns verletzlich machen in einer schwierigen und manchmal gefährlichen Welt, in der auch im gesellschaftlichen Alltag vermehrt Chaos und Kampf vorherrschen, einem Stresstest zu unterziehen. Ich stellte die Theorie auf, dass eine solche Herausforderung größere Auswirkungen auf das Leben eines Menschen haben würde als lediglich eine gesteigerte Fitness. An einem Spartan Race teilzunehmen, so dachte ich, würde den Menschen beibringen, die Hürden des Alltags leichter zu nehmen, und sie dabei unterstützen, in ihrer Rolle als Eltern, Angestellte, Beamte oder was auch immer für einen Part, den das Leben für sie bereithielte, besser zu bestehen.

Spartaner besitzen diese Bereitschaft und die Fähigkeit, alles, was sich ihnen in den Weg stellt, zu überwinden, zu umgehen oder durchzustehen. In den Rennen müssen die Teilnehmer unter anderem ein Schlammloch, eine ölige Wand und andere anspruchsvolle Hindernisse überwinden – aber bei jedem Hindernis geht es um weit mehr als nur darum, die Teilnehmer ins Straucheln zu bringen und zur Strafe 30 Burpees machen zu lassen. Diese Hindernisse sind Metaphern für die Schwierigkeiten, auf die wir im Leben stoßen. Eine Krebsdiagnose kann ein solches Hindernis sein. Eine Kündigung ebenso wie eine Scheidung. Unser ganzes Leben besteht aus einer steten Abfolge von Hürden.

Das erste Spartan Race war ein Test, aber niemand sollte ohne angemessenes Training an einem solchen Rennen teilnehmen. Mangelnde körperliche Vorbereitung würde schlicht und einfach

zum Scheitern führen. Meiner Meinung nach ist es sogar vor allem das Training, mehr noch als der Wettkampf selbst, durch das die Teilnehmer die größten Fortschritte zur Hindernisbewältigung erzielen.

Ein Sportler, der für ein Spartan Race trainiert, stellt sich ganz ähnlichen Herausforderungen wie ein Jazzmusiker, der für einen Auftritt probt. Beides erfordert erhebliche Vorbereitung, wobei der Ablauf während des Events nicht unbedingt vorhersagbar ist. Ein Jazzmusiker kann sich nicht auf ein Konzert vorbereiten, indem er nur das spielt, was er schon kennt; ohne Improvisation wäre es einfach kein Jazz mehr. Was er üben bzw. trainieren muss, sind alle notwendigen Fertigkeiten, die er braucht, um improvisieren zu können. Er muss die Fingerfertigkeit schulen, mit verschiedenen Tonarten experimentieren, immer wieder mit neuen Partnern üben und lernen, dieses Zusammenspiel auf unterschiedliche Art zu meistern. Erfolgreiche Jazzmusiker würden niemals vor einem Konzert genau das spielen, was sie später vortragen wollen. Sie suchen den Flow.

Wie konnte man aber für ein Hindernisrennen trainieren, von dem niemand wusste, wie es überhaupt ablaufen würde? Da es keinerlei Pläne dafür gab, schusterten sich die Leute ihre eigenen Programme zurecht, je nachdem, welche Hindernisse sie im Rennen erwarteten. Sollte man, um eine drei Meter hohe Wand zu überklettern, eine solche Wand nachbauen und mehrmals pro Woche an ihr trainieren? Das wäre zwar zielorientierte Vorbereitung – aber wäre es auch das beste Training für einen solchen Wettkampf? Vielleicht wäre es besser, einen Teil der Zeit mit anderen Übungen zu verbringen, wie Klimmzügen, Haltetechniken und Ähnlichem, für den Fall, dass die Wand beim nächsten Wettkampf höher oder vielleicht glitschiger wäre. Es stellten sich unzählige Fragen.

*Fit fürs Spartan Race!* ist die Fortsetzung meines ersten Buches *Spartan Up!*, das im Sommer 2014 ein *New-York-Times*-Bestseller

wurde. Das vorliegende Buch enthält viele hilfreiche Pläne hinsichtlich Training und Ernährung. Wer sich dafür entschieden hat, den Hintern von der Couch zu erheben und fit durchs Leben zu gehen, hält mit *Fit fürs Spartan Race!* ein wichtiges Hilfsmittel dazu in den Händen. *Spartan Up!* hat bereits zahllose Menschen inspiriert, ihre Grenzen neu auszuloten, indem sie sich auf eine kühne Herausforderung einließen. Sie haben es geschafft und in der Folge einen neuen Glauben an sich selbst und ihre Fähigkeiten entwickelt. Sie haben Hoffnung geschöpft. Sie haben Vertrauen gefunden. Jetzt sind sie bereit, auch die Art, wie sie schlafen, sich bewegen und essen, zu verändern. Dabei möchte *Fit fürs Spartan Race!* sie begleiten.

Mein 30-tägiger Plan für Training und Ernährung wird dich auf einen Spartan Sprint vorbereiten, egal, wie dein aktueller Fitnessstand ist. Das heißt, du wirst ausreichend fit sein, unser leichtestes Rennen zu bestreiten, was allerdings gar nicht *so* einfach ist. Dieses Buch ist als praktischer Ratgeber gedacht, der dir als künftigen Spartaner helfen will, deine Fertigkeiten zu verbessern und die Prinzipien der Spartaner auf die Lebensbereiche Gesundheit und Fitness anzuwenden. Sobald du den Inhalt dieses Buches verinnerlicht hast, verfügst du über alle nötigen Informationen, um den Lebensstil der Spartaner eigenständig fortzuführen zu können und – was genauso wichtig ist – auch anderen dabei zu helfen, ebenso erfolgreich zu sein.

»Auf die ersten 30 Tage kommt es an«, sagt dazu Joe DiStefano, der zusammen mit Dr. Jeff Godin und unserem Trainingsteam die offiziellen SGX-Kurse für Spartan Trainer, Athleten und Fans entwickelt hat. »Egal, was du erreichen möchtest – für einen Wettkampf trainieren, abnehmen oder einen Klimmzug machen –, legen die ersten 30 Tage die Basis und bestimmen deine künftige Leistung. Außerdem dienen sie als Bezugspunkt, wenn es später mal hart wird und du scheinbar keine Fortschritte mehr erzielst.«

Fit für ein Spartan Race zu werden, macht jedenfalls Spaß. In Sachen Fitness brauchst du von allem etwas – das ist ein Programm für Allrounder, nicht für Spezialisten. Kraft ist natürlich wichtig, ebenso wie Energie und Kraftausdauer. Du brauchst eine gute Grundlagenausdauer, solltest aber auch versuchen, deine anaerobe Schwelle, also die höchstmögliche Belastungsintensität zu erhöhen. Dabei kommt hochintensives Intervalltraining (HIIT) ins Spiel, das dir dabei hilft, die Müdigkeit, die nach den Laufabschnitten eines Rennens an den Hindernissen eintritt, leichter zu verkraften. Um dich nach einem der anspruchsvollen Hindernisse von der Belastung zu erholen, ist eine gute Grundlagenausdauer vonnöten. Dann hast du auch mehr Kraft für das nächste Hindernis.

Dieses Buch zeigt dir, wie du für ein Spartan Race trainierst, aber letztlich bereitet dich das Spartan Training auf die meisten Sportarten vor. In der Tat können das Trainingsprogramm und die Ernährungsratschläge, die ich hier gebe, auch für Laufen, Wrestling, Skifahren und so ziemlich alle anderen sportlichen Ziele genutzt werden. Darüber hinaus macht dich das Programm für den Alltag fit! Es kann dir helfen, dich leichter von einer Verletzung, großem Kummer, einem Schock und Stress zu erholen.

Selbst wenn du nicht vorhast, einen Wettkampf zu bestreiten, ist dieses Programm bestens geeignet, um in Form zu kommen. Vielleicht möchtest du ja abnehmen; das kannst du quasi nebenbei erreichen, denn Gewichtsverlust ist ein häufiger Nebeneffekt. Du wirst Fett verbrennen, Muskeln aufbauen, deine Ausdauer verbessern und eine Bereitschaft entwickeln, alle erdenklichen Hindernisse zu überwinden. Nichts wird dich mehr aus der Fassung bringen. Du wirst energiegeladener sein, dich besser konzentrieren können und eventuelle Depressionen loswerden. Und ja, wenn du toll aussehen, einen Partner finden und wilde Liebessnächte verbringen willst, wird dieses Training dir ebenfalls hel-

fen. Dein Selbstvertrauen wird, genau wie deine Fitness, zu einem Höhenflug ansetzen.

Du fragst dich vielleicht, wie jemand erwarten kann, nach 30 Tagen Training einen so anspruchsvollen Wettkampf wie ein Spartan Race bestreiten zu können. Ich bin der Meinung, dass die meisten Menschen zu geradezu heldenhaften Ausdauerleistungen in der Lage sind, wenn ihr Leben davon abhängt. Angenommen, dein Auto bleibt am Straßenrand liegen und du musst 42,2 Kilometer laufen, um Nahrung und Wasser zu finden. Würdest du das tun? Oder würdest du lieber sterben? Ich hoffe, du würdest die 42,2 Kilometer laufen, übertragen ins reale Leben tun das viele Menschen leider nicht. Ein schlechter Gesundheitszustand ist in der westlichen Welt inzwischen weit verbreitet, und die meisten Menschen wissen, dass ihr Leben eine Veränderung erfordert, aber dennoch machen sie weiter wie bisher. Ich glaube, ein Großteil des Problems besteht darin, dass die Leute nicht wissen, wie sie überhaupt anfangen sollen.

Ich verspreche dir mit diesem Buch massive Veränderungen, aber bevor du jetzt zu enthusiastisch wirst, lass dir sagen, dass der Start selten einfach ist. Meinen Ratschlägen zu folgen, mag weniger verlockend klingen, als auf der Couch zu sitzen. Aber ich bin überzeugt davon, dass du dein Leben rettetest oder zumindest verlängerst, wenn du unserem Trainingsprogramm folgst.

Wie jede größere Veränderung im Leben ist dieser »Neustart« schwierig, denn Menschen sind Gewohnheitstiere. Wir wissen, um wie viel Uhr unsere Lieblingssendungen im Fernsehen kommen, wir haben bestimmte Gepflogenheiten, unsere Einkäufe zu machen und unsere Zähne zu putzen. Montags morgens gehen wir zur Arbeit und schlafen am Sonntag gern aus. Manche gehen dann in die Kirche, andere schauen Fußball. Wir mögen die Vorstellung, dass alles so weiterläuft wie bisher und nichts den gewohnten Ablauf unterbricht. Häufig geht uns vor lauter Routine die Selbstwahrnehmung verloren, und wir wachen eines Tages

auf, blinzeln und fragen uns: »Wie bin ich nur hierhergekommen? War ich womöglich schon immer hier?« Gewohnheiten verankern sich tief in unserem Unterbewusstsein, und sie üben eine starke Kontrolle über unser Leben aus, ihnen zu widerstehen, erfordert oft mehr als nur Willenskraft.

Nur wenige Glückliche sind nicht im Trott des Alltagslebens gefangen. Auch den Besten kann es passieren, dass vor lauter Bequemlichkeit ihre Tage zu Wochen werden und Wochen zu Monaten und dass, eh man sichs versieht, das ganze Leben von unbewusst konstruierten Abläufen bestimmt wird. Verflixt, als ich vor 20 Jahren als Wall Street Trader in meinem Büro immer dicker wurde, hatte ich keine Ahnung, wie es um meine Gesundheit stand. Ich wusste nur, dass ich mich nicht annähernd so gut fühlte, wie es sein sollte. Viele Menschen verschlafen ihr Leben auf ähnliche Weise. Und wenn wir nicht bald aufwachen, enden wir womöglich irgendwo, wo wir nie hinwollten, oder, schlimmer noch, wir kommen nirgendwohin.

Das eigene Leben wie im Schlaf zu durchwandeln, kann eine Form von unbewusster Ablehnung einer tollen Gelegenheit sein, die als befremdlich und unkonventionell und mit dem »Normalen«, der Norm, als unvereinbar empfunden wird. Aber ist dieses »Normale« vielleicht gar nicht so gut, wie wir denken? Ist das gute Leben nicht allmählich von etwas anderem überlagert und mittlerweile begraben worden? Könnte es nicht sein, dass das, von dem wir *dachten*, es wäre das Leben, uns die ganze Zeit davon abgehalten hat, wirklich lebendig zu sein? Die Wahrheit überrascht uns, beunruhigt uns oder erschreckt uns sogar, weil sie so heftig mit unseren sorgfältig gehegten Erwartungen und unserem Sinn für das Normale kollidiert. Die Wahrheit verlangt uns zu viel ab. Wir müssten ja alles ändern. Und wir sind es nicht mehr gewohnt, uns in Frage zu stellen.

Unsere Gewohnheiten sind im Laufe der Zeit so mächtig geworden, dass wir eine Veränderung für unmöglich erachten.