



## Jonas Deichmann

### Weil ich es kann!

Klingt ziemlich überzeugt von sich selbst und einer Sache, die wahnsinniger nicht sein könnte. Von der Triathlonreise, auf der Jonas Deichmann versucht, 120 Triathlon-Langdistanzen am Stück und damit einen neuen Weltrekord zu schaffen. Tagtäglich 3,8 km schwimmen, 180 km Rad fahren und 42,2 km laufen? Ist diese Ausdauerleistung Wahnsinn oder vielleicht ein Beispiel dafür, wie man mit Entschlossenheit und Enthusiasmus das erreichen kann, was man sich erträumt? Dieses Buch erzählt die inspirierende Geschichte eines außergewöhnlichen Sportlers, der den Menschen im fränkischen Triathlon-Landkreis Roth ein Sommermärchen geschenkt hat. Und es bietet einen exklusiven Blick hinter die Kulissen und zeigt, wie ein kleines Betreuersteam, ergänzt durch medizinische und physiotherapeutische Unterstützung, im Hintergrund dazu

beiträgt, das Unmögliche möglich zu machen.

### Größte Ausdauerleistung aller Zeiten

Zusammen sind das in 120 aufeinander folgenden Tagen 456 Kilometer Schwimmen, 21.600 Kilometer Radfahren und 5.063 Kilometer Laufen. Deichmanns Challenge 120 durch den Triathlon-Landkreis Roth ist nicht nur ein sportliches Ereignis, sondern ein kaum vorstellbares Abenteuer, eine Ausdauerleistung "jenseits des Denkbaren" (Dr. med. Bernd Langenstein).

### Die Magie von Roth

Das bei Nürnberg gelegene Städtchen Roth ist seit 40 Jahre ein Mekka für Triathlon-Enthusiasten aus aller Welt. Der legendäre DATEV Challenge Roth zieht jedes Jahr Tausende Athleten und Hunderttausende Zuschauer an und ist bekannt für seine begeisternde Atmosphäre. Hier erfährt auch Deichmann selbst, dass sich Begeisterung auf seine Challenge 120 übertragen kann. Jeden Tag feuern ihn viele Zuschauer an der Strecke an und jubeln ihm im Ziel zu, außerdem hat er stets Begleitung von anderen ambitionierten Sportlern, die mit ihm schwimmen, Radfahren und laufen oder sogar die gesamte Langdistanz mitmachen. Eindrucksvolle Fotos entstehen und zeigen, dass er nie alleine war. Sogar der Landrat von Roth läuft mit, und damit seinen ersten Marathon (SeiteXX). Den schaffte auch zur ganz persönlichen Freude sein Vater Sammy, während ihn sein Bruder Sidy auf 74 Langdistanzen begleitete.

Die Community wuchs von Tag zu Tag. Dabei stieg er schon mal vom Rad ab, um im Rathaus mit der Challenge Familie Walchshöfer auf das 40. Jubiläum von Triathlon in Roth anzustoßen. Er hilft seinem Bruder, der ernsthaft verletzt im Straßengraben liegt und genießt so manches Spalier von Zuschauern. Feuerwehrleute und Polizei standen schon mal in Mannschaftsstärke, Gabelstapler und Feuerwehrleitern hat man sonst noch nie als Spalier wahrgenommen. Da stand auch eine Familie, die Tag für Tag seine spezielle Verpflegungsstelle bei Kilometer 30 besetzte. Tag 60 aber war ein ganz besonderer. Mitten in der Schar der offiziellen DATEV Challenge Roth zu starten, als die Sieger Magnus Ditlev und Anne Haug die alten Weltbestzeiten pulverisierten.

### **Jeden Tag eine neue Startnummer**

Die Sonne im Herzen brauchte es, denn viele Tage mit dauerhaftem Regen machten unsicher, ob sich in Kombination mit der täglichen Grenzbelastung nicht doch ein Infekt ausbricht und die Challenge gefährdet. Es braucht jeden Tag eine neue Motivation und eine Startnummer, die von Tag 1 bis zur Startnummer 120 vorbereitet war. Für ein Vorhaben, das noch keine Referenzwerte kannte. Deichmann hat sie geschrieben. Mit einer bisher nicht gekannten Ausdauer eines menschen, der auch die kleinen Dinge sieht. Er fährt vorbei an den Kirchweihfesten von Büchenbach und Roth und am Burgfest in Hilpoltstein, während Hunderttausende in der ganzen Welt seine Aktion auf instagram verfolgen. Ach ja, interessante Randnotizen von Wetter, Zeit und Ernährungsplan gibt es im Buch auch.

**„Weil ich es kann!“ könnte auch ein Motivationsbuch für Dich sein. Für Deine ganz persönliche Challenge, immer wieder in Bewegung zu bleiben.**

Bezug:

Verlag Waller Dengler GbR München, Lochhausener Str. 37, 81247 München

[www.wallerdengler.de](http://www.wallerdengler.de), [verlag@wallerdengler.de](mailto:verlag@wallerdengler.de)

272 Seiten

23,00 Euro

ISBN 978-3-000-79698-2