

Erfolgsgeschichten im Ausdauersport

Im Bereich des Sports gibt es zahlreiche inspirierende Erfolgsgeschichten von Sportlern, die ihre physische und mentale Ausdauer bis an ihre Grenzen getrieben haben und darüber hinaus. Diese Geschichten sind nicht nur beeindruckend, sondern bieten auch wertvolle Lektionen über Entschlossenheit, Zielstrebigkeit und die Fähigkeit des Menschen, über sich hinauszuwachsen. Im Folgenden werden ein paar der größten Erfolgsgeschichten im Ausdauersport präsentiert.

Eliud Kipchoge – der Usain Bolt der Langstrecke

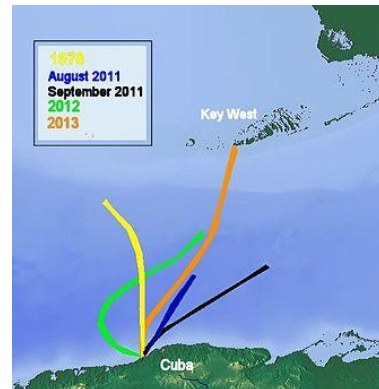
Der Kenianer Eliud Kipchoge schaffte am 18. Oktober 2019 das, was zuvor niemand erreicht hatte. Er lief als erster Mensch einen Marathon unter der legendären Zwei-Stunden-Marke, jedoch wurde dieser Rekord nicht offiziell anerkannt. Für die 42,195 Kilometer benötigte Kipchoge, der als Kind bereits mehrere Kilometer zu seiner Schule lief, lediglich 1:59.40 Stunden. Doch sein Erfolg kommt nicht von irgendwo her. Aus zwei wesentlichen Gründen wurde der Mann aus Kenia so erfolgreich: harte Arbeit und starkes Selbstvertrauen. Die beste Taktik sei Training und wer gut trainiert habe, solle Vertrauen in sich haben, so Kipchoge. Ebenfalls ist Kipchoge in der Lage, aus Rückschlägen wieder gestärkt zurückzukehren und nicht auf seine Kritiker zu hören. Obwohl er ein Jahr zuvor erst seinen ersten Marathon seit sechs Jahren nicht mehr als Erster



beendete, sondern als Achter, gewann er im Jahre 2021 die Goldmedaille im Marathon. Das faszinierende an diesem Erfolg ist, dass er nochmals Olympiasieger mit 37 Jahren wurde, wobei Wissenschaftler von der Universität Madrid herausfanden, dass die besten Marathon-Laufzeiten bei Männern mit 27 Jahren erzielt werden. Ein Jahr später legte er erneut einen drauf und brach den offiziellen Marathon-Weltrekord mit einer Zeit von 2:01.09 Stunden. Kipchoge bewies mit seinen Erfolgen, dass man mit viel Training und Selbstvertrauen alles erreichen kann.

Diana Nyad –Die Frau, die niemals aufgab.

Diana Nyad, eine amerikanische Schwimmerin, schrieb 2013 Schwimmgeschichte, weil sie als erster Mensch ohne Haikäfig und Hilfsmittel die Meerenge zwischen Kuba und Florida durchschwamm. Über 35 Jahre strebte Nyad nach diesem Ziel. Hierbei handelt es sich um eine 177 km lange Strecke von Kubas Hauptstadt Havanna nach Key West, einer Stadt des US-Bundesstaates Florida. Diese Passage ist übersät mit Haien, giftigen Quallen und gefährlichen Strömungen. Nach vier gescheiterten Versuchen in den Jahren 1978, 2011, 2012 und 2013 (siehe Abbildung) schrieb die zu diesem Zeitpunkt 64-jährige Nyad mit ihrem fünften und letzten Anlauf Geschichte. Nyad musste während ihres Versuchs mit extremer Kälte, Übelkeit und Kräfteverlust kämpfen, jedoch ließ sie sich nicht unterkriegen und erreichte ihr Ziel nach 53 Stunden. Anschließend stieg sie mit den Worten „Gib niemals auf!“ aus dem Wasser. Ihre Geschichte beweist, dass man niemals zu alt ist, um seine Träume zu erreichen, mit Disziplin, Mut und unermüdlichem Ehrgeiz.



Es können noch viele weitere Ausdauersportler aufgelistet werden, die an ihren Grenzen gearbeitet haben und durch ihre unermüdliche Ausdauer Geschichte geschrieben haben. So hat beispielsweise Kilian Jornet Burgada innerhalb von acht Tagen 177 Dreitausender überquert, Ann Trason 14 Siege beim 100 Meilen (ca. 161 km) langen Western Endurance Run erreicht und der Schwimmer Michael Phelps 28 Medaillen bei den Olympischen Spielen gewonnen.

Diese Erfolgsgeschichten beweisen, dass unsere Herkunft, unser Alter und unser Geschlecht keine Rolle spielen, wenn es um außergewöhnliche Leistungen geht. Ausdauer, harte Arbeit und Entschlossenheit sind das Entscheidende. Sportler wie Eliud Kipchoge, Diana Nyad und Kristin Liepold haben bewiesen, dass die menschliche Ausdauer keine Grenzen kennt und dass wir alle in der Lage sind, über uns hinauszuwachsen und unsere Ziele zu erreichen, wenn wir nur an unsere Fähigkeiten glauben und hart arbeiten.

Eine faszinierende Reise durch die Welt des Sportes, die nicht nur von herausragenden Leistungen geprägt ist, sondern auch von starkem Durchhaltevermögen und inspirierender Mentalität wird nun durch das Interview mit der **Triathletin Kristin Liepold** näher betrachtet.

Mitwirkende: Tristan Pawlitschek