

Da hat sich jemand mal richtig was vorgenommen. Der estnische Triathlet Rait Ratasepp machte sich vor anderthalb Wochen auf der Kanareninsel Fuerteventura auf den Weg, um 60 Triathlons über die volle Distanz in 60 Tagen (!) zu absolvieren.



Rait Ratasepp am 11. Tag seiner Challenge. Er fühle sich gut, berichtet er auf Facebook, und sagt, er habe ein gutes Gefühl in den Beinen. Am Tag zuvor hat er seine Reifen von 25mm auf 28mm gewechselt. Nach seinen Worten sei es dadurch viel angenehmer zu fahren, da die Straßen an manchen Stellen steinig sein können. (Foto: Jakob Meier, Quelle: fb.com/raitratasepp)

Das macht in Summe fast 230 Kilometer im Wasser, rund 11.000 Kilometer auf dem Rad und über 2.500-Marathon-Kilometer auf Asphalt. Ein echter Irrsinn, den der Este da vom 5. Oktober bis zum 3. Dezember bewältigen will – und das in einer Durchschnittszeit von unter 11 Stunden.

Nun, da die ersten „Etappen“ der beschwerlichen Reise auf Fuerteventura absolviert sind,

zeigt sich, dass es echt was werden könnte. Mit einem Durchschnitt von knapp 10:55 Stunden pro Triathlon liegt Ratasepp voll im Zeitplan. Und er scheint sich gut zu fühlen.

„In den ersten fünf Tagen hat sich mein Körper angepasst“, sagte er [Err.ee](#) gegenüber. Sein Gewicht habe sich normalisiert, sein Puls sei niedriger geworden. „Am ersten Tag lag mein Durchschnittspuls auf dem Rad bei 131 und beim Laufen bei 140, am neunten Tag waren es noch 107 bzw. 122. Das zeigt mir, dass mein Körper ökonomisch arbeitet“, so Ratasepp.

Zugleich gab er zu, von seiner körperlichen Ausdauer überrascht zu sein – gerade über die abschließende Marathondistanz von täglich 42 Kilometern. „Es scheint, dass sich die 14.000 Kilometer, die ich in den letzten zwei Jahren gelaufen bin, nun auszahlen.“

Und sein Blick auf die kommenden anderthalb Monate? „Es wird sicherlich viele harte Momente und harte Tage geben. Aber ich wäre sehr froh, wenn ich das ohne größere Probleme überstehen würde“, so der Sportler.

Über die einzelnen Etappen, alle Zeiten und Erkenntnisse informiert Ratasepp auf seiner [Webseite quasi live](#). Der Blick lohnt sich!

Unser QUIZ zum Thema ESTLAND

[Wie gut kennen Sie Estland?](#)

sh