



DEN MARATHON IN UNTER ZWEI STUNDEN LAUFEN

Ort und Zeitfenster: 12.-20. Oktober 2019, Hauptallee des Wiener Praters

#NOHUMANISLIMITED



INHALT

ALLES IST MÖGLICH	5	TRAININGSLAGER	24
DIE VORGESCHICHTE	6	DIE KRAFT DER SCHRITTHALTER	26
ELIUD KANN ES SCHAFFEN	8	WER SIND DIE SCHRITTHALTER?	28
WARUM INEOS?	10	DIE KRAFT DES GEISTES	30
PATRICK SANG	12	DIE ROLLE DES WAGENS	32
VALENTIJN TROUW	13	DAS WETTER	34
DAS TEAM HINTER DEM TEAM	14	VOR DEM RENNEN	36
DER WEG NACH WIEN	16	# NOHUMANISLIMITED	38
WARUM WIEN?	18	DIE BOTSCHAFTER	40
DIE STRECKE IM WEINER PRATER	20	DIE DAILY MILE	42
TRAINING	22		



„Eliud ist der größte Marathonläufer aller Zeiten und der einzige Sportler der Welt, der die Chance hat, die Zwei-Stunden-Marke zu knacken. Er hat unsere volle Unterstützung und wird hoffentlich Sportgeschichte schreiben.“

Sir Jim Ratcliffe, Vorsitzender und Gründer von INEOS



2:01:39

ELIUD KIPCHOGE
ÜBERQUERT AM
16. SEPTEMBER
2018 MIT NEUER
WELTREKORDZEIT ALS
SIEGER DES BERLIN-
MARATHONS DIE
ZIELLINIE



EIN Mann muss daran glauben, dass er heute in Wien Geschichte schreiben kann.

Und dieser Mann ist Eliud Kipchoge.

„Manche glauben, dass es unmöglich ist, einen Marathon in unter zwei Stunden zu laufen“, sagt er.

„Ich respektiere ihre Sicht, aber sie müssen meine auch respektieren.

Es geht um etwas Historisches und einen sportlichen Meilenstein. Es ist wie mit dem ersten Menschen auf dem Mond. Ich werde der erste Mensch sein, der unter zwei Stunden läuft.

Mein Team und ich glauben daran, dass es möglich ist. Wir werden die Zweifler eines Besseren belehren.“

**„ICH WILL DER WELT EINES ZEIGEN:
WENN MAN SICH AUF SEIN ZIEL
KONZENTRIERT, HART ARBEITET UND
AN SICH SELBST GLAUBT,
ALLES IST MÖGLICH.“**

Bei seinem ersten Versuch im italienischen Monza war er 2017 sehr nahe daran, Geschichte zu schreiben. Ihm fehlten nur 26 Sekunden.

Dass er so quälend nah an seinem Ziel war, hat ihm das Selbstvertrauen für einen zweiten Versuch gegeben.

„2017 war ich wie ein Boxer, der den Ring betritt und nicht weiß, was geschehen wird“, sagt er. „Aber dieses Mal bin ich vorbereitet. Ich weiß, was mich erwartet.“

Nur wenige Sportler haben die innere Entschlossenheit und das absolute Selbstvertrauen von Eliud.

Und niemand war so nahe daran wie er, die magische Zwei-Stunden-Grenze zu durchbrechen.

Seine Bilanz ist erstaunlich.

Beim Berlin-Marathon im September vorigen Jahres hat er mit der Zeit von 2:01:39 einen neuen Weltrekord aufgestellt.

Dieser unglaubliche Lauf hat die vorherige Bestmarke um 78 Sekunden übertroffen – seit mehr als 50 Jahren war niemandem auf einen Schlag eine solche Verbesserung gelungen.

Aber nach wie vor gilt: Die Marathonzeit von 1:59 wäre der ganz große Wurf.



DIE VORGESCHICHTE

KEIN SPORTEREIGNIS ist von Mythen und Legenden so umrankt wie der Marathon.

Der allererste Marathonlauf erinnerte an den Lauf des Pheidippides, der 490 v. Chr. von einem Schlachtfeld bei der griechischen Stadt Marathon bis nach Athen lief, um dort den Sieg über die Perser zu verkünden und gleich danach zusammenzubrechen und zu sterben.

Etwa 2.500 Jahre danach wurde die Idee eines derartigen Langstreckenwettbewerbs von Baron Pierre de Coubertin, dem Gründer der modernen Olympischen Spiele, wiederbelebt.

Ganz im Geist des Pheidippides wurde bei den ersten Olympischen Spielen der Neuzeit 1896 in Athen ein Marathonlauf über 40 km ausgetragen, bei dem der griechische Wasserträger Spyridon Louis mit einer Zeit von 2:58:50 Gold gewann und das Phänomen Marathon begründete.

Dieser erstmalige Marathon erlangte solche Beliebtheit, dass ein Jahr später der Boston Marathon als erster jährlich ausgetragener Marathon sein Debüt feierte.

Vielleicht war es aber der Marathonlauf bei der Olympiade 1908 in London, der die Disziplin, wie wir sie heute kennen, am nachhaltigsten geprägt hat.

Ursprünglich sollte die Marathonstrecke 1908 in London vom Windsor Castle zum White City Stadium führen und 26 Meilen lang sein.

Die Queen bat jedoch nachträglich darum, den Start zur östlichen Rasenfläche von Windsor Castle zurückzuverlegen, damit die Kinder der königlichen Familie beim Rennen zusehen konnten. Dadurch verlängerte sich die Strecke um 385 Yards (352 Meter) – die Geburt der offiziellen Distanz eines Marathonlaufs.

Der olympische Marathon von 1908 ist zudem einer der denkwürdigsten in der Geschichte des Rennens.

Der Italiener Dorando Pietri erreichte als Erster das Stadion, brach jedoch kurz vor der Ziellinie zusammen.

Ein britischer Funktionär half ihm über die Ziellinie, aber Pietri wurde wegen unerlaubter Hilfeleistung disqualifiziert.

Der Zweitplatzierte Johnny Hayes aus den USA erhielt die Goldmedaille.

Doch die öffentlichen Sympathiebekundungen für Pietri brachten die Queen dazu, Pietri einen Sonderpreis zu verleihen.

2:55:18

JOHNNY HAYES

1908

DEM ZUSAMMENBRUCH
NAHE LÄSST SICH
DORANDO PIETRI
BEIM OLYMPISCHEN
MARATHONLAUF 1908
IN LONDON ÜBER DIE
ZIELLINIE HELFEN

NIEMAND sollte die Leistung unterschätzen, die Eliud Kipchoge abverlangt wird, wenn er 42 Kilometer und 195 Meter in 1:59:59 laufen will.

Das weiß jeder, der einmal einen Marathon gelaufen ist.

Der britische Journalist Ed Caesar sagt, dass gilt auch Profisportler.

„Geoffrey Mutai hat beim Start nicht um den Sieg gebetet, sondern darum, das Ziel zu erreichen“, sagt er.

Man sagt, der Körper eines Marathonläufers verbrennt so viel Energie, dass er zu einem beweglichen Ofen wird. Ein Mensch hat nur so viel Kraft wie sein Körper, und es gibt keine Ladestation.

Doch das hält Horden gewöhnlicher Menschen nicht davon ab, Jahr für Jahr ihre Grenzen zu testen und zusammen mit der Weltelite an einem Marathon teilzunehmen.

Dabei werden die Besten der Welt jedes Jahr schneller.

1988 stellte der Äthiopier Belanyeh Densamo einen Weltrekord auf, als er den Marathon von Rotterdam in 2:06:50 gewann.

Nachdem er den Berlin-Marathon in 2:01:39 gelaufen ist, hält jetzt Eliud den Rekord als schnellster Marathonläufer.

In seinem Buch „Zwei Stunden: Vom Traum, den Marathon zu laufen“ beschreibt Ed das Rennen unter zwei Stunden als „Everest des Laufens“.

„Einst hieß es, für solche Leistungen sei der menschliche Körper ungeeignet, doch der Gipfel ist in Sicht“, schreibt er.

Er glaubt, dass eine solche Leistung außergewöhnliche Anforderungen an Geschwindigkeit, mentale Stärke und Ausdauer stellt.

„Der Pionier, der das schaffen will, muss mehr aushalten, mehr Mut besitzen, besser planen und mehr Glück haben als seine Vorgänger“, sagt er. **„Also: Wer wird er sein?“**

Das Team der INEOS 1:59 Challenge glaubt, dass „er“ Eliud Kipchoge sein wird. Ein 34-jähriger kenianischer Bauer, der mit 16 Jahren erstmals auf einer Aschenbahn lief.

Und das mit gutem Grund. Denn Eliud glaubt auch, dass er es schaffen kann.

Laut Tim Noakes, einem emeritierten Professor aus Südafrika, der mehr als 70 Marathons und Ultra-Marathons gelaufen ist, haben Studien gezeigt, dass das Gehirn die Muskeln kontrolliert und der Geist das größte Hindernis ist, wenn man die zwei Stunden unterbieten will.

„Man muss das Gehirn davon überzeugen, dass es möglich ist“, sagt er.

Eliud und das Team in seiner Umgebung haben diese Hürde bereits überwunden.

„Ich habe es visualisiert“, sagt Eliud. **„Ich habe es in Herz und Geist verinnerlicht, dass ich die Zwei-Stunden-Marke knacken werde.“**

Nun wird er Professor Noakes Theorie dem größten denkbaren Test unterziehen.

2019

NO HUMAN IS LIMITED





ELIUD KANN ES SCHAFFEN

GANZ GLEICH, wie gut die Planung ist, am Ende hängt der Erfolg der Veranstaltung nur von der Arbeit eines Menschen ab.

Eliud Kipchoge.

„Es gibt absolut niemanden außer Eliud, der eine Chance hat, den Marathon in unter zwei Stunden zu laufen“, sagt ein Sprecher der INEOS 1:59 Challenge. **„Man muss sich nur einen der Läufe ansehen, an denen er teilgenommen hat. Niemand war annähernd so gut wie er. Niemand ist besser geeignet, es zu versuchen.“**

Jos Hermens kümmert sich um einige der besten Sportler der Welt, darunter auch Eliud.

„Hier könnte ein Held geboren werden“, sagt er. **„Und der Sport ist auf Helden angewiesen.“**

Jos ist CEO der Management-Agentur Global Sports Communication. Er glaubt, dass dies der richtige Moment für Eliud ist, einen Angriff auf die Zwei-Stunden-Marke zu wagen.

Athletenmanager Valentijn Trouw hat bereits viele Jahre mit ihm gearbeitet und sagt, dass Eliud selber auch daran glaubt, dass er es schaffen kann.

„Man muss verstehen, was einen Sportler antreibt“, sagt er. **„Unter zwei Stunden zu laufen, ist wirklich eine gewaltige Herausforderung, aber schon seit vielen Jahren denkt Eliud daran und träumt davon.“**

Ich glaube, dass er es schaffen kann.“

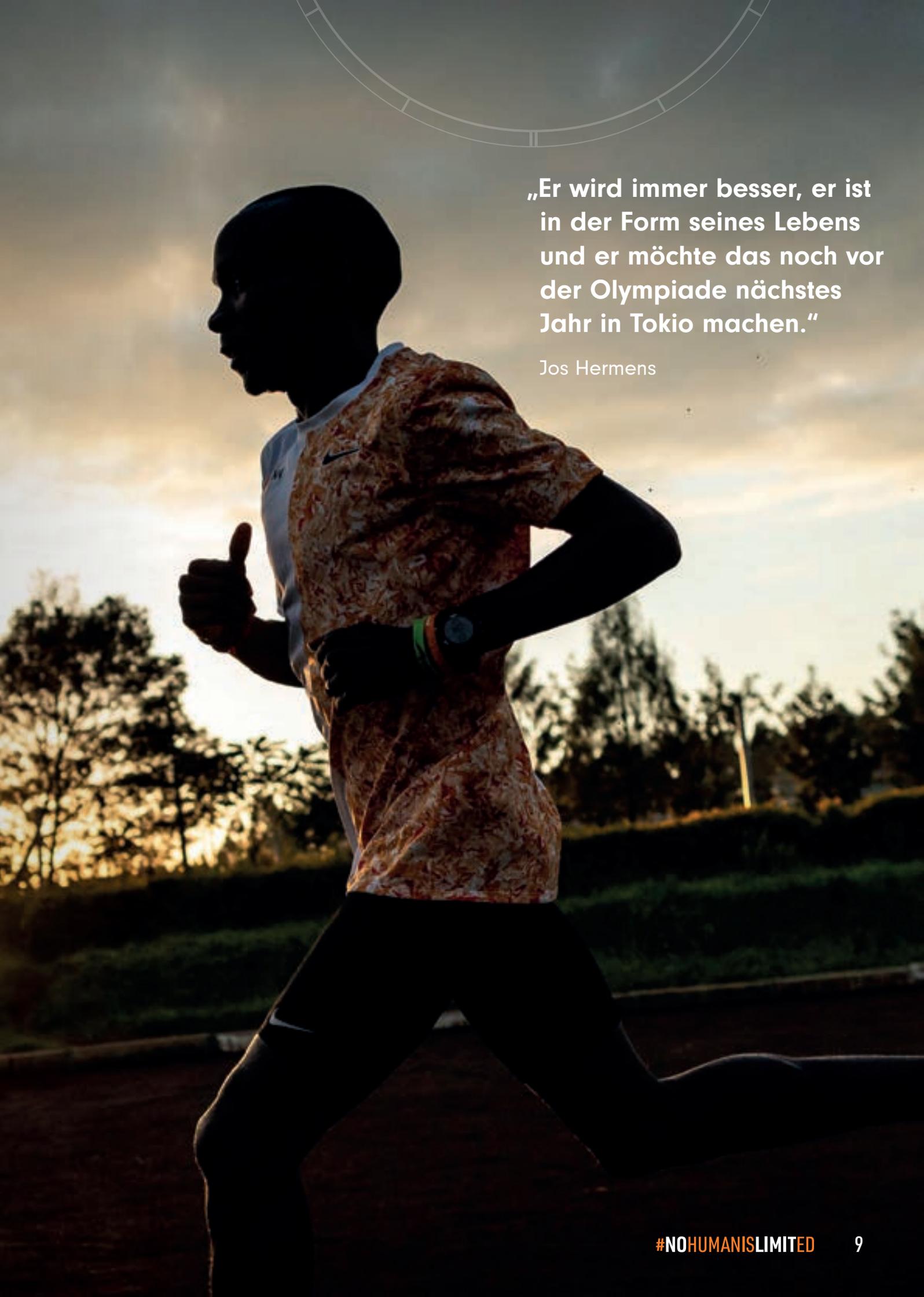
PATRICK SANG



Eliuds Cheftrainer Patrick Sang wird am Tag der Challenge ehrfürchtig staunend zuschauen. Der früher international erfolgreiche Sportler aus Kenia erinnert sich an Eliud als hungrigen Sechzehnjährigen vor 17 Jahren auf einer Aschenbahn im Bezirk Nandi in der kenianischen Provinz Rift Valley.

„Ich habe ihm ein zweiwöchiges Trainingsprogramm gegeben – und er hat gleich losgelegt“, sagt er. **„Zwei Wochen später war er wieder da und sagte: ‚Was kommt als Nächstes?‘**

Damals hat das alles begonnen.“



**„Er wird immer besser, er ist
in der Form seines Lebens
und er möchte das noch vor
der Olympiade nächstes
Jahr in Tokio machen.“**

Jos Hermens



WARUM INEOS?

Schon immer fühlte sich INEOS zu jenen mit Mut, Entschlossenheit und Fokus hingezogen. Und einzig und allein aus folgendem Grund: Solche Menschen können den Unterschied machen – und oft tun sie das auch.



INEOS ist überzeugt, dass Menschen herausragende Leistungen erbringen können, wenn sie gefordert werden, und dass tolle Teams außergewöhnliche Ergebnisse erzielen.

INEOS glaubt, dass Fitness wichtig ist, wenn man ein gesundes und glückliches Leben führen möchte.

Im Verlauf der Jahre hat INEOS Hunderttausende gespendet, um zur Förderung eines gesunden Interesses am Sport, vor allem bei der jungen Generation, beizutragen.

Und ist in vielen Sportarten beteiligt: Eishockey. Fußball, Rugby. Laufen. Und zwar so gut wie in jedem Land, wo INEOS als Unternehmen aktiv ist.

Erst vor kurzem hat INEOS jedoch den Fokus auf Spitzensportler verlagert. Menschen, die in ihrem Bereich zwar absolute Spitzenleistungen bringen, aber immer noch mehr erreichen wollen und überzeugt sind, das alles möglich ist.

Die INEOS 1:59 Challenge passt genau zur Philosophie von INEOS.

„Niemand darf INEOS sagen, dass etwas unmöglich ist“, sagt der frühere Olympionike John Mayock, der jetzt Head of Sport bei INEOS ist.

Jim Ratcliffe, seines Zeichens Vorsitzender und Gründer von INEOS, möchte mit dieser Challenge kommende Generationen inspirieren, zu laufen und sich fürs Leben fit zu halten.

„Eliud hat die Hauptrolle“, sagt Jim. **„Wir können ihn nur unterstützen. Aber ganz gleich, wie gut wir darin sind, die perfekten Voraussetzungen zu schaffen – es bleibt doch eine übermenschliche Aufgabe.“**

Er war schon einmal nahe dran. Sehr nahe.

Im Mai 2017 ist er bei einer eigens von Nike organisierten Veranstaltung im italienischen Monza 2:00:25 gelaufen.

Er weiß, dass ihn nur 26 Sekunden von einem historischen Moment trennen.

Viele halten dies für unmöglich.

Aber nicht INEOS. Und auch nicht Eliud.



„Eliud hat die Hauptrolle. Wir können ihn nur unterstützen. Aber ganz gleich, wie gut wir darin sind, die perfekten Voraussetzungen zu schaffen – es bleibt doch eine übermenschliche Aufgabe.“

Sir Jim Ratcliffe



PATRICK SANG



TRAINER Patrick Sang weiß nicht mehr genau, welchen Eindruck er von Eliud Kipchoge bei ihrer ersten Begegnung auf der Aschenbahn in Nandi hatte.

Er kann sich nur noch an einen 16-jährigen lernbegierigen Jungen erinnern.

„Ich wusste nicht, wie er hieß“, sagt er. „Aber er kam immer wieder zu mir und fragte mich nach einem Trainingsprogramm.“

Schließlich fragte ihn Patrick, der erfolgreich an Olympiaden und Weltmeisterschaften teilgenommen hatte: „Wer bist du?“

Der Teenager sah ihn an und antwortete: „Ich bin Eliud.“

Das war vor 18 Jahren.

Heute ist Eliud der schnellste Marathonläufer der Welt.

„Ich stelle mir oft die Frage, was geschehen wäre, wenn ich auf die Frage nach dem Trainingsprogramm mit ‚Nein‘ geantwortet hätte“, sagt Patrick, der ihn seit 2001 trainiert

„Was, wenn ich diesen jungen Mann, der mich um Unterstützung bat, ignoriert hätte? Wäre die Geschichte anders verlaufen? Hätte es diesen phänomenalen Marathonläufer gegeben?“

Diese Frage wird nie jemand beantworten können.

Aber eines weiß Patrick: Inzwischen ist Eliud derjenige, der ihm etwas beibringt.

„In gewisser Weise haben wir Rollen getauscht“, sagt er. „Ich war viele Jahre ein Vorbild für Eliud und habe die Rolle eines Lehrers übernommen, denn lange Zeit konnte ich ihm noch etwas Neues beibringen. Inzwischen bringt er mir Dinge bei, und ich denke, wir alle können von ihm lernen: von der Art, wie er sein Leben lebt, und von den Werten, die er vertritt.“

Doch 2001 stand Eliud noch am Beginn seines unglaublichen Wegs in die Welt der Leichtathletik – und er brauchte Rat.

Dieser Rat kam von Patrick. Und er geizte nicht damit.

„Ich denke, wenn einem Wissen geschenkt wurde, auf welchem Gebiet auch immer, dann sollte man es weitergeben“, sagt Patrick. „Das Laufen hat mir so viel gegeben. Ich konnte dadurch eine gute Ausbildung machen und die Welt bereisen. Deshalb ist es für mich wichtig, an junge Sportler weiterzugeben, was ich gelernt habe.“

Patrick sagt, dass Eliud sich all des Lobes, Geldes und Medienrummels zum Trotz nicht verändert hat.

„Er ist der festen Überzeugung, dass man bescheiden bleiben sollte, und das ist sicherlich nicht einfach“, sagt er. „Ich habe Sportler erlebt, die nach ihren Erfolgen von dem Geld, das sie verdient haben, negativ beeinflusst wurden. Aber nicht Eliud.“

VALENTIJN TROUW

Valentijn Trouw glaubt daran, dass das Herz die Seele lenkt.

Als Eliud Kipchoges Manager muss er deshalb verstehen, was ihn antreibt. Was ihn motiviert. Was Eliud dazu bringt, den Körper an seine Grenze zu bringen.

Dieses Jahr dachte Eliud nur an Eines. Er wollte der erste Mensch aller Zeiten werden, der einen Marathon in unter zwei Stunden läuft

„Unter zwei Stunden zu laufen, ist wirklich eine gewaltige Herausforderung, aber schon seit vielen Jahren denkt Eliud daran und träumt davon.“

2017 war Eliud bei Nike Breaking2 seinem Ziel so nahe wie noch nie.

„Das hat seinen Wunsch, es zu schaffen, nur noch stärker gemacht“, sagt Valentijn.

Der Rekordversuch in Tokio passt gerade so in seinen Trainingsplan für die Olympiade nächstes Jahr in Tokio.

„Eliud hatte nur ein sehr begrenztes Zeitfenster für solch einen Versuch, den Marathon in unter zwei Stunden zu laufen, aber INEOS hat es möglich gemacht“, sagt er.

Bei der Vorbereitung auf die heutige Challenge bestand die Hauptaufgabe für das Performance-Team und Valentijn darin, für Eliuds Fitness und Gesundheit zu sorgen.

„Vorbeugen ist immer besser als Heilen. Deshalb mussten wir uns um viele kleine Probleme kümmern, bevor daraus große werden konnten“, sagt er. **„Das hat große Achtsamkeit erfordert.“**

Glaubt man Valentijn, der schon vielen Olympiasiegern und Weltmeistern auf ihrem beruflichen Weg geholfen hat, so werden am Tag des Rennens alle nervös sein, weil es allen Beteiligten so viel bedeutet.

„Eliud muss an all die Vorbereitung denken, die er in diese Challenge gesteckt hat. Wenn ihm klar wird, dass er alles gegeben hat, um sich so gut wie möglich vorzubereiten, wird er seine Nerven im Griff behalten“, sagt er.

NO HUMAN IS LIMITED





DAS TEAM HINTER DEM TEAM



„Um Erfolg zu haben, muss ein Sportler daran glauben, dass er möglich ist. Wenn ich Eliud ansehe und in sein Herz schaue, erkenne ich in ihm diesen Glauben. Es ist Eliuds Überzeugung, die mich überzeugt, dass er Geschichte schreiben kann.“

Valentijn Trouw

ELIUD Kipchoge weiß, dass die INEOS 1:59 Challenge die große Chance für ihn ist, Geschichte zu schreiben und der ganzen Welt zu zeigen, dass keinem Menschen Grenzen gesetzt sind.

Er muss an dem Tag einfach nur die 42,195 Kilometer in weniger als zwei Stunden laufen.

Bei seinem Training in Kenia hat ein Support-Team rund um die Uhr daran gearbeitet, das perfekte Rennen möglich zu machen.

Nichts darf dem Zufall überlassen bleiben.

Möglichst viele der Faktoren, die eine Rolle spielen, müssen kontrolliert werden, damit sie zu Eliuds Gunsten ausschlagen, ohne dass das Rennen seine Glaubwürdigkeit verliert.

Wie Performance Manager Peter Vint sich ausdrückt: Das Team muss dafür sorgen, dass all das „eines Tages in freier Wildbahn wiederholt werden kann.“

Niemand ist für diese Unterstützung so dankbar wie Eliud selbst.

„Dass diese und so viele andere Leute an meiner Seite stehen, gibt mir gewaltigen moralischen Auftrieb“, sagt er.

INEOS hat ein Expertenteam aus der Welt des Hochleistungssports und der Leichtathletik zusammengestellt, unter anderem aus verschiedenen Bereichen der INEOS Sports Group.

„Meine Aufgabe ist es, dafür zu sorgen, dass der Trainer, der Ernährungsberater, der Physiotherapeut und der Sportarzt alle in dieselbe Richtung denken“, sagt Valentijn Trouw, Athletenmanager bei Global Sports Communication.

Während das Team in Wien perfekte Bedingungen für den großen Tag schuf, konzentrierte sich Eliud in seinem Trainingslager in Kaptagat voll darauf, Körper und Geist in Form zu bringen.

Einen Monat vor dem Rennen führten die 150 Mitarbeiter und 24 der Tempomacher einige erfolgreiche Testläufe im Wiener Prater durch.

„Es war etwas ganz Besonderes, so viele Weltklassesportler zu einem Wochenende voller Testläufe zusammenzubringen“, sagt Valentijn. **„Ob sie nun nach Wien gekommen sind oder keine Zeit hatten – alle Tempomacher sind sehr gespannt und fühlen sich geehrt, dass sie Eliud helfen dürfen, Geschichte zu schreiben.“**

Er sagt, dass es ihnen nicht leicht fallen wird, Eliuds Tempo auch nur 5 km lang mitzuhalten.

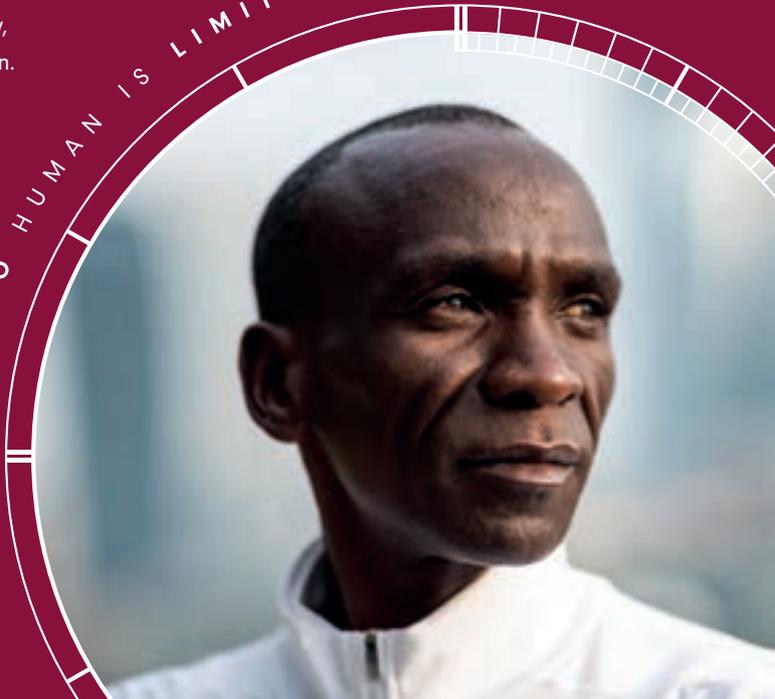
„Sie werden alle sehr hart arbeiten müssen“ sagt er.

Fran Millar (CEO Team INEOS) sagt, dass die Zeit das Wichtigste an der Challenge ist.

„Uns geht es darum, dass nichts dem Zufall überlassen bleibt, um Eliuds Chancen auf die historische Leistung so weit es geht zu vergrößern“, sagt sie. **„Eliud glaubt daran, dass er es schaffen kann. Dafür braucht er (und hat er) ein Team um sich, das an ihn glaubt.“**

1:59

NO HUMAN IS LIMITED





DER WEG NACH WIEN

6. MAI 2017

DIE GLATTE 2

Bei einer von NIKE organisierten Veranstaltung läuft Eliud Kipchoge einen Marathon in 2:00:25. „Jetzt ist die Welt nur noch 26 Sekunden vom ersten Marathon in unter zwei Stunden entfernt“, sagt er.



28. APRIL 2019

VIRGIN MONEY LONDON MARATHON

Vor den Augen von Sir Jim Ratcliffe, dem Vorsitzenden von INEOS, läuft Eliud Kipchoge den zweitschnellsten offiziellen Marathon aller Zeiten und gewinnt den Virgin Money London Marathon in 2:02:37.

27. JUNI 2019

BEKANNTGABE DER STRECKE UND DES DATUMS

Nach intensiver weltweiter Suche wird der Wiener Prater als Schauplatz der INEOS 1:59 Challenge am Samstag, dem 12. Oktober ausgewählt. Die Organisatoren erklären, dass sie für den Fall schlechten Wetters acht weitere Tage bis zum 20. Oktober freigehalten haben.



16. SEPTEMBER 2018

BERLIN-MARATHON

Eliud Kipchoge stellt mit seinem Sieg beim Berlin-Marathon in 2:01:39 einen neuen offiziellen Weltrekord auf.

6. MAI 2019

INEOS 1:59 CHALLENGE

Eliud Kipchoge kündigt die INEOS 1:59 Challenge an – einen neuen Versuch, die letzte große sportliche Schallmauer zu durchbrechen und einen Marathon in unter zwei Stunden zu laufen. Dies gab er in der Iffley Road in Oxford bekannt, derselben Laufbahn, auf der Roger Bannister vor 65 Jahren erstmals die Meile in unter vier Minuten lief. Anschließend wurde er zum Botschafter für Daily Mile ernannt.

16. AUGUST 2019

BEKANNTGABE DER ERSTEN TEMPOMACHER

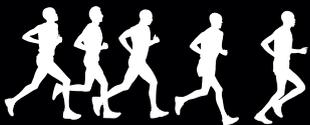
Die ersten Tempomacher für Eliud Kipchoges Versuch, Geschichte zu schreiben, wurden bekanntgegeben. Darunter sind Henrik, Filip und Jakob Ingebrigtsen aus Norwegen, Eliuds ehemaliger Konkurrent Bernard Lagat aus den USA und sein guter Freund Augustine Choge.



28. AUGUST 2019

**BEKANNTGABE WEITERER
TEMPOMACHER**

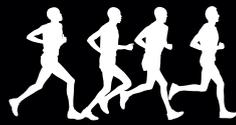
Der Weltmeister und Olympiasieger Paul Chelimo aus den USA und Julien Wanders aus der Schweiz gehören zu den Stars in Eliud Kipchoges Pacemaker-Team.



13. SEPTEMBER 2019

START DER KAMPAGNE #NOHUMANISLIMITED

Einige der spannendsten Persönlichkeiten des Weltsports erzählen mit Blick auf Eliud Kipchoges Versuch, den Marathon in unter zwei Stunden zu laufen, ihre ganz persönlichen Geschichten, die zeigen, warum keinem Menschen Grenzen gesetzt sind. Sie (und Eliuds Überzeugung, dass keinem Menschen Grenzen gesetzt sind) inspirieren die neue Kampagne von INEOS.



**12.-20.
OKTOBER 2019**

**INEOS 1:59
CHALLENGE**

WIEN (ÖSTERREICH)



31. AUGUST - 1. SEPTEMBER 2019

TESTWOCHELENDE FÜR DIE INEOS 1:59 CHALLENGE

Auf der Strecke in Wien finden ein paar Tests statt, damit nichts dem Zufall überlassen bleibt, wenn Eliud Kipchoge nächsten Monat versucht, Geschichte zu schreiben. TEAM INEOS CEO Fran Millar beschreibt es als eine große Anstrengung zur Unterstützung eines Menschen, der Geschichte schreiben will. „Es ist nicht leicht, etwas zu tun, was noch nie jemand geschafft hat, und es kostet eine Menge Arbeit“, sagt sie.

18. SEPTEMBER 2019

**BEKANNTGABE WEITERER
TEMPOMACHER**

Die Namen von dreizehn weiteren Tempomachern stehen fest, die Eliud Kipchoge helfen werden, als erster Mensch einen Marathon in unter zwei Stunden zu laufen. Darunter ist Marius Kipserem, der dieses Jahr den Marathon in Rotterdam mit einem Streckenrekord von 2:04:11 gewann.



WARUM WIEN?

WIEN wurde zum Austragungsort für die INEOS 1:59 Challenge erst nach einer umfassenden weltweiten Suche, die mit einer Weltkarte begann und mit einer Stecknadel an dem Punkt, wo die österreichische Hauptstadt liegt, endete.



ZEITUNTERSCHIED
-1HR
VON KENIA AUS

HÖHE
165M
ÜBER DEM MEERESSPIEGEL

Es wurden viele Austragungsorte in Betracht gezogen, aber schließlich entschied sich das Team für den Wiener Prater.

Die Entscheidung beruhte auf wissenschaftlichen Grundlagen, Erfahrung und der Wahrscheinlichkeit für günstiges Wetter.

Das Team wollte nicht mehr als drei Stunden Zeitunterschied zu Eliuds Trainingslager in Kaptagat (Kenia), um Beeinträchtigungen durch Jetlag auszuschließen.

An dem Ort sollte es viel reinen Sauerstoff geben, damit er seinem Körper alles abverlangen kann. Zwar lebt und trainiert er beinahe 2.500 m über dem Meeresspiegel, wo die Luft dünner ist, doch das begünstigt keine Spitzenleistungen.

Außerdem zog das Team die nötigen Lehren aus Eliuds erstem Versuch, den Marathon in unter zwei Stunden zu laufen, im italienischen Monza, wo die Feuchtigkeit so hoch war, dass der Schweiß kaum verdunsten konnte.

Also suchte das Team nach einem perfekten Ort, der trocken und windgeschützt sein musste.

Zu guter Letzt sollte die Strecke lang, eben und gerade sein, mit möglichst wenig Richtungswechseln und der Möglichkeit, beim Rennen zuzuschauen.

„Es war nicht leicht, eine Strecke zu finden, auf die all diese Kriterien zutreffen “, sagt ein Sprecher der INEOS 1:59 Challenge.

„Aber wir haben alle Orte, die in die engere Auswahl kamen, besichtigt. Und schließlich haben wir einstimmig die Entscheidung getroffen: Für den Prater.“

In Wien ist es nur eine Stunde früher als in Kenia. Das bedeutet, dass Eliuds Schlaf-, Ernährungs- und Trainingsrhythmus durch die Anreise kaum beeinträchtigt wird.

Auch die klimatischen Bedingungen sind ideal.

Wien liegt 165 Meter über dem Meeresspiegel, und Wetterdaten aus früheren Jahren zeigen, dass es in Wien morgens, wenn Eliud gerne läuft, häufig kühl ist.

„Wir sind dafür verantwortlich, dass er möglichst gute Chancen hat“, sagt Sir Jim Ratcliffe, Vorsitzender und Gründer von INEOS.

Als leidenschaftlicher Sportler, der selbst mehr als 30 Marathonläufe hinter sich hat, ist Jim voller Bewunderung für Eliud.

„Er ist der einzige Sportler der Welt, der die Chance hat, den Zwei-Stunden-Rekord zu knacken“, erklärt er. **„Das ist noch nie jemandem gelungen. Es ist so ähnlich, wie einen Menschen auf den Mond zu bringen.“**

WISSESWERTES ÜBER WIEN

Der legendäre Leichtathletiktrainer Franz Stampfl, der Roger Bannister auf dem Weg zum ersten Lauf über eine Meile in unter vier Minuten begleitete, wurde 1913 in Wien geboren. Stampfl leistete wissenschaftliche Pionierarbeit auf dem Gebiet des Intervalltrainings für Langstreckenläufer.



4,3KM
LANGE GERADE

DIE STRECKE IM WEINER PRATER

START
REICHSBRÜCKE



Krieau

FANZONE

Großer Bildschirm /
Tumbleator



Prater Hauptallee



Praterstern

KREISVERKEHR AM PRATERSTERN

WISSENSWERTES ÜBER WIEN

Im Wiener Leichtathletikzentrum lief 1978 ein anderer kenianischer Sportler Weltrekord: Henry Rono. Mit Jos Hermens, der sich nun um Eliud kÜmmert, als Tempomacher lief er die 10.000 Meter in 27:22:05.

9,6KM

LANGER RUNDKURS

90%

GERADE STRECKE

0,06%

DURCHSCHNITTLICHES GEFÄLLE

WIRD

4,4

MAL WIEDERHOLT



Stadion

FANZONE

Großer Bildschirm / Bühne



Bahnhof Praterkai

KREISVERKEHR AM LUSTHAUS

FANZONE

Großer Bildschirm



Meiereistraße

ZIEL

MEIEREISTRASSE

ELIUD KIPCHOGE IST EIN MANN FÜR DIE GROßEN Momente – je größer die Veranstaltung und das Publikum, desto besser wird er.

Der Prater, wo er Geschichte schreiben möchte, bietet Platz für viele Menschen.

Entlang der gesamten Strecke können Zuschauer stehen – das stand sehr hoch auf Eliuds Wunschliste.

Es wird erwartet, dass ihn bei seinem Versuch, den Marathon in unter zwei Stunden zu laufen, bis zu 8.000 Besucher anfeuern werden. Aber da 1,9 Millionen Menschen in Wien leben, ist es auch denkbar, dass Eliud riesige Fanmassen anlockt.

Das wird ihn sehr anspornen, denn bei seinem ersten (2017 von Nike organisierten) Versuch gab es vergleichsweise wenig Publikum.

Im Gegensatz dazu findet die INEOS 1:59 Challenge auf einer mehrmals zu absolvierenden, 9,6 km langen Strecke entlang der Hauptallee statt, einer langen, geraden Allee mitten durch den Prater.

Obgleich man die Stadt wegen ihrer Verbindung zu Mozart und Beethoven eher für Musik kennt, ist Wien auch mit dem Laufsport eng verbunden.

Anfang des 19. Jahrhunderts gab es im Prater ein Lauffestival, und heute ist der Park für die Wiener ein beliebter Ort zum Trainieren.

Der letzte Langstreckenweltrekord wurde hier 1978 aufgestellt, als ein Kenianer namens Henry Rono den Weltrekord über 10.000 Meter auf 27 Minuten und 22,5 Sekunden verbesserte.

Der Rekord wurde auf der Laufbahn des Leichtathletikzentrums Wien im Prater von einem Kenianer gebrochen, der 15 km von Eliuds Heimatort geboren wurde – und einen Niederländer namens Jos Hermens als Tempomacher hatte, der später eine Agentur für Sportmanagement gründete.

Diese Agentur heißt Global Sports Management und betreut heute einen ziemlich berühmten Kunden.

Eliud Kipchoge.



TRAINING

ELIUD KIPCHOGES Versuch, Geschichte zu schreiben, begann im Mai in Kenia – mehr als 8.500 km von dem Ort entfernt, an dem er den Marathon in unter zwei Stunden laufen möchte.

Zu Beginn lief der 34-jährige Kenianer entweder bis zu 20 km täglich auf der Aschenbahn oder absolvierte sein Krafttraining.

„Diese Phase ist wichtig, denn sie legt den Grundstein für meine Vorbereitung und zeigt mir, wie fit ich bin“, schrieb er in seinem Blog.

„Ich sehe es so, dass mich die Arbeit im Fitnessraum verletzungsfrei hält und die Muskeln trainiert. Ich weiß, dass ich mit der richtigen Vorbereitung und Planung, wenn ich jeden Langlauf, jedes Fartlek-Training und jede Übung auf der Laufbahn absolviere, im entscheidenden Moment bereit bin.“

Anfang Juli bezog er sein Trainingslager im kenianischen Kaptagat und ließ seine Frau Grace und die drei Kinder Lynne, Griffin und Jordon auf dem Bauernhof der Familie in Eldoret zurück.

„Der Abschied von ihnen ist immer schwer“, sagt er. „Aber sie verstehen, dass das die Opfer sind, die ich bringen muss, wenn ich mein Potenzial als Läufer ausschöpfen will.“

Im Lager konnte er sich ganz auf sein Training konzentrieren – und mit seinen Teamkameraden zusammen laufen.

„Es ist nicht möglich, dass man alleine trainiert und dieselben Ergebnisse erzielt, es sei denn, man ist ein Genie“, sagt er.

„Man kann nicht alleine trainieren und erwarten, eine schnelle Zeit zu laufen. 100 Prozent von mir sind nichts im Vergleich zu einem Prozent des Teams.“

Eliud Kipchoge

Aber nichts konnte ihn auf die ersten Tage im Trainingslager vorbereiten.

„Meine Beine waren wund und die Muskeln haben geschmerzt, denn mein Körper hatte sich noch nicht wieder an die langen Strecken und die Geschwindigkeitsänderungen gewöhnt“, sagt er.

Anfangs bestand das Training aus einer Mischung aus Krafttraining und leichten Läufen, später war es eine Mischung aus leichten Läufen, zwei Fartlek-Einheiten pro Woche und einem Langlauf.

Doch im Laufe der Wochen kam das Geschwindigkeitstraining auf der Laufbahn zu.

„Es ist immer sehr wichtig, in dieser Phase keine Fehler zu machen, damit wir besser mit der zusätzlichen Trainingsbelastung in der nächsten Phase zurechtkommen“, sagt er.

“Sonst hätten wir beim Training auf der Laufbahn sehr große Probleme und würden bei den langen Läufen sehr leiden.“

Auch die Erholung nach den harten Trainingseinheiten war sehr wichtig.

Um ihn jederzeit in Topform zu halten, wurden regelmäßig Übungen für die Core-Stabilität und Massageeinheiten mit seinem Physiotherapeuten Peter Nduhiu angesetzt.

Außerdem nahm er im Lager zweimal die Woche (meist nach einem Langlauf und der Fartlek-Einheit) ein 10-minütiges Bad in eiskaltem Wasser.

„Das ist zwar nicht besonders angenehm, aber eine tolle Möglichkeit für den Körper, sich von dem anstrengenden Training zu erholen und Entzündungen abklingen zu lassen“, sagt er.

Mitte August war im Lager (und außerhalb) bereits ziemlich viel los.

„Es kam mir so vor, als würde jeder Haushalt in Kenia über die Challenge sprechen“, sagt Eliud.

Aber nicht nur die Aufregung wuchs, sondern auch der Druck.

„Es gab viel Druck, und es war nicht leicht, damit umzugehen“, sagt er.

Eliud wusste genau, was er zu tun hatte.

„Es kam darauf an, dass alles möglich einfach und normal blieb“, sagt er. **„Ich musste die Dinge auf mich zukommen lassen, denn die geistige Vorbereitung ist genauso wichtig wie die körperliche.“**

Auf seinen Wochendausflügen nach Eldoret konnte er sich bei der Familie erholen, Zeit auf dem Bauernhof verbringen und lesen.

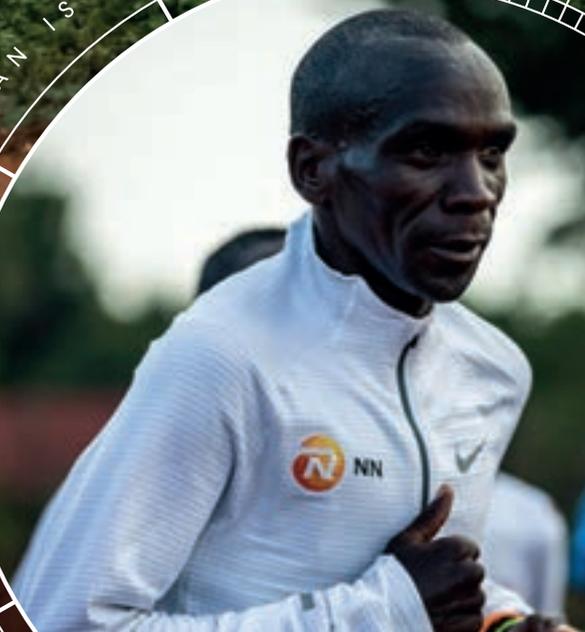
Am 30. August waren bereits die Namen vieler Tempomacher bekannt, die ihn bei seinem Rennen begleiten würden – und Eliud erarbeitete mit seinem Ernährungsberater Armand Bettonviel den Plan, was und wann er essen musste, um Bestleistungen zu erbringen.

„Dass diese und viele andere Leute an meiner Seite stehen, hat mir gewaltigen moralischen Auftrieb gegeben“, sagt er.

Einen Monat vor dem Lauf war Eliud zuversichtlich, dass 2019 jemand den Marathon in unter zwei Stunden laufen würde – und zwar niemand anderes als er selbst.

1:59

NO HUMAN IS LIMITED



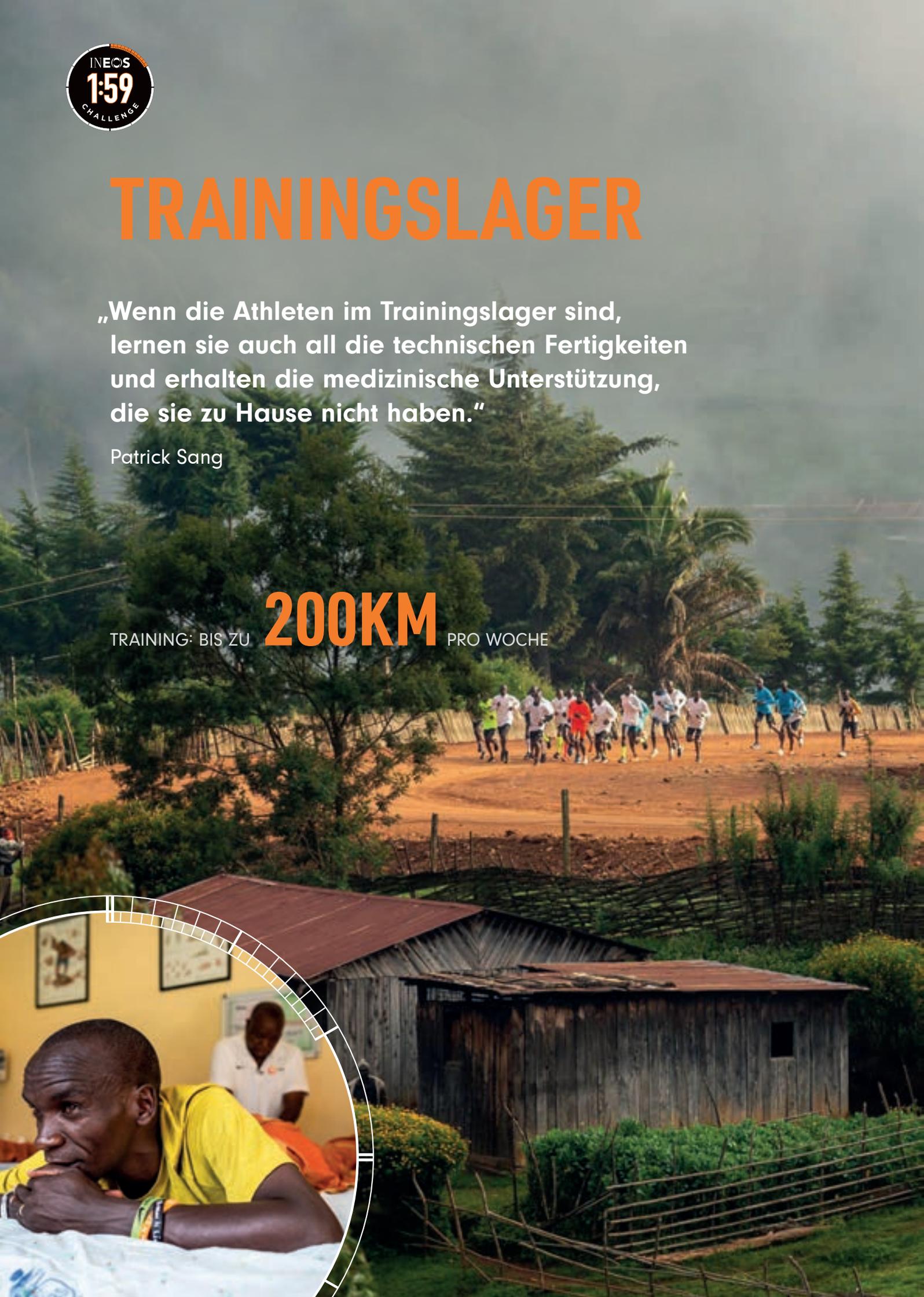


TRAININGSLAGER

„Wenn die Athleten im Trainingslager sind, lernen sie auch all die technischen Fertigkeiten und erhalten die medizinische Unterstützung, die sie zu Hause nicht haben.“

Patrick Sang

TRAINING: BIS ZU **200KM** PRO WOCHE



KENIA bildet seit fast einem Vierteljahrhundert Weltklasse-Läufer in einem Trainingslager am Rande einer kleinen Stadt im kenianischen Hochland aus.

Das Lager, in dem Eliud Kipchoge noch heute bis zu 200km pro Woche trainiert, ist von Bauernhöfen flankiert, wo Kühe und Schafe frei herumlaufen.

Es ist ein einfaches Dorf, aber voller Leidenschaft und Enthusiasmus, dank der rund 30 Athleten, die regelmäßig dort trainieren. Und im Laufe der Jahre hat sich hier alles schon ein wenig geändert.

„Im Jahr 2002 hatten wir kein fließendes Wasser und bezogen unser Wasser aus einem nahe gelegenen Brunnen“, erklärt Eliud. **„Aber jetzt haben wir fließendes Wasser und Sonnenkollektoren zum Heizen.“**

Sportler verbringen die Wochenenden zu Hause mit ihren Familien, bevor sie an einem Montagabend zum Trainingslager von Global Sports Communication in Kaptagat zurückkehren.

„Der Trainingslager ist wie ein zweites Zuhause für die Athleten“, erklärt Eliuds Trainer Patrick Sang.

Für Eliud, der vor 17 Jahren mit dem Training begann, ist es die Einfachheit des Lager-Lebens, die er liebt.

„Es ist frei von Ablenkungen“, behauptet er.

Ein Hauptgebäude beherbergt die männlichen Ausdauerläufer, die zu zweit in einem Raum schlafen.

Ein zweites Gebäude umfasst die Schafsäle für Frauen sowie den Fernsehraum und den Fitnessraum.

Es gibt auch eine kleine Küche und einen Essbereich.

Sportler entspannen sich oft auf dem Rasen vor dem Hauptgebäude - einem Bereich, der auch zwei Mal in der Woche als temporärer Trainingsraum für Übungen zur Kernstabilisierung dient.

Von allen Athleten wird erwartet, dass sie zu Hause trainieren, da der Hauptzweck des Lagerlebens darin besteht, Trainingsmeilen zu sammeln.

„Wenn die Athleten im Trainingslager sind, lernen sie auch all die technischen Fertigkeiten und erhalten die medizinische Unterstützung, die sie zu Hause nicht haben,“ erklärt Patrick.

Im Laufe der Jahre ist Eliud zu einer Quelle der Inspiration für seine Mitsportler geworden.

„Jeder will wie er laufen“, sagt Geoffrey Kamworor, dreifacher Weltsieger und Weltrekordhalter im Halbmarathon und Gewinner des New York City Marathons 2017. **„Wir versuchen immer, ihm zu folgen, das zu tun, was er tut, und in den letzten Phasen des Trainingslaufs mit ihm zusammen zu sein.“**

Die Kaptagat-Gemeinde ist aufgrund der Präsenz von Eliud auch wirtschaftlich gewachsen.

„Kaptagat zieht jetzt sehr viele Athleten an, die hierher zum Trainieren kommen, und das widerspiegelt sich auf die Wirtschaft“ sagt Patrick.

„Deshalb sagen wir, Eliud ist mehr als nur ein Athlet. Er ist in jeder Hinsicht eine Inspiration in unserem Leben.“



DIE KRAFT DER SCHRITTHALTER



Seit Sir Roger Bannister zum ersten Mann wurde, der es am 6. Mai 1954 schaffte, eine Meile in weniger als vier Minuten zu rennen hat sich die Welt radikal verändert, und die Leichtathletik hat sich mit ihr verändert.

Bannister hatte keine digitalen Uhren, keine Ernährungsexperten oder Sportwissenschaftler und auch keine wissenschaftlich entwickelten Schuhe und Kleidung.

Es gab nicht einmal Vollzeitsportler. Bannister musste für sein Treffen mit dem Schicksal erst nach Iffley Road, Oxford, reisen, aber erst nachdem er seine Schicht in einem Londoner Krankenhaus beendet hatte.

Aber trotz aller Unterschiede zwischen 1954 und 2019, sind die im Wesentlichen gleich geblieben: Mann gegen Uhr.

Vor 65 Jahren war es für Bannister jedoch nicht nur ein Mann gegen die Uhr, sondern gleich drei.

Bekanntlich hatte er zwei berühmte Schritthalter - Chris Chataway und Chris Brasher -, die ihn fast dreieinhalb der vier Runden, die eine Meile auf der Strecke ausmachen, begleiteten.

Und für Kipchoge gilt im Jahr 2019 dasselbe.

Auch er verfügt über eine Besetzungsliste herausragender Schritthalter.

Es werden jedoch mehr als zwei von ihnen da sein, um Hilfe zu leisten.

Insgesamt sind 24 Athleten - alle Stars für sich - beteiligt.

„Die Schritthalter spielen an diesem Tag eine wichtige Rolle, da sie nicht nur ein gleichmäßiges, konstantes Tempo einstellen, sondern mich auch vor dem Wind schützen“, sagt Eliud.

Bernard Lagat, Kapitän der Schritthalter, erklärte vor dem Rennen: **„Wir sind hier, um sicherzustellen, dass alles reibungslos verläuft. Wir wollen sicherstellen, dass, wenn Eliud zum Start kommt, sich zuversichtlich fühlt, weil seine Schritthalter zuversichtlich sind und bereit sind, ihm zu helfen.“**

Bannister mag wohl als erster 1954 das Ziel erreicht haben, aber er hat auch schnell die Hilfe seiner Freunde anerkannt.

Für ihn war der Rekord genauso sein persönliches Verdienst wie ein Verdienst des Teams.

Genau wie Bannister erkennt Eliud die Bedeutung des Teams.

„100 Prozent von mir sind nichts im Vergleich zu einem Prozent des Teams“, behauptet er.

Das Team, das Eliud in Wien unterstützen wird, besteht aus Sportlern, mit denen er täglich im Global Sports Communication Camp in Kaptagat, Kenia, trainiert: Ehemalige Rivalen und Läufer aus aller Welt.

Es wird ein Team von Superstars sein, die alle in einem Plan vereint sind, ihn auf einem Rhythmus zu halten, mit dem er Barriere durchbrechen kann, so wie Brasher und Chataway es vor 65 Jahren taten.

1:59



1:59 WER SIND DIE SCHRITTHALTER?

Weltberühmte Athleten aus allen Teilen der Welt werden an der INEOS 1:59 Challenge teilnehmen.

Gelockt von der Aura, die den größten Marathonläufer der Welt umgibt, möchte diese mit Stars besetzte Besetzung von Schritthaltern sehen, wie er Geschichte schreibt.

„Das Kaliber der Athleten, die nur hier sind, um den Schritt zu halten, ist unglaublich“, meint Brett Robinson, „daran teilzunehmen, wird also etwas Besonderes sein.“

Unter den Athleten, die aus Äthiopien, Uganda, Amerika, Kenia, Norwegen, Australien und die Schweiz stammen, sind Marathonsieger, Weltmeisterschaftssieger und US- und europäische Cross Country-Stars.

Sie haben selbst bei den Weltmeisterschaften, den Commonwealth Games und den Olympischen Spielen Rekorde gebrochen.

Der Australier Brett Robinson hat den Melbourne Half Marathon dreimal gewonnen und schaffte er es bis zum 5000m-Finale bei den Olympischen Spielen 2016. In diesem Jahr hatte er in London sein Marathondebüt, wo er nach 2:10:55 Stunden das Ziel erreichte.

Zu ihm werden etwa 40 weitere hinzukommen, darunter der fünffache Olympiasieger Bernard Lagat, die drei berühmten norwegischen Brüder Ingebrigtsen, der Kenianer Augustine Choge und Jack Rayner, die den Preis 2018 Commonwealth-Halbmarathon-Titel in Cardiff im vergangenen Jahr gewonnen haben.

In Wien wird der Fokus jedoch auf Eliud liegen.

Sie werden da sein, um das Tempo zu bestimmen (zusammen mit dem Zeitmesswagen und dem Laser).

Sie werden da sein, um ihn - so weit wie möglich - vom Wind zu schützen.

Aber vielleicht ist ihre wichtigste Rolle eine immaterieller Art: Sie werde an dem Tag für ihn da sein, neben ihm laufen, ihm psychologische und moralische Unterstützung bieten, während er das scheinbar Unmögliche versucht.





DIE KRAFT DES GEISTES



SELBSTVERTRAUEN ist das, was Eliud Kipchoge antreibt.

Der größte Marathonläufer aller Zeiten sagt, dass seine innere Stärke darin liegt.

Er glaubt an die Kraft des inneren Geistes.

„Wenn man die Überzeugung hat, dass man erfolgreich sein will, kann man mit dem eigenen inneren Geist sprechen und dieser Geist leitet uns zum Erfolg.“
er sagte.

„Mein Geist ist immer frei. Mein Geist ist flexibel. Ich möchte der Welt zeigen, dass man die eigenen Gedanken übertreffen kann, dass man mehr Grenzen überschreiten kann, als man denkt.“

Erfolg in der Welt des Marathonlaufs ist ein lukratives Geschäft.

Aber Geld ist nicht seine Motivation.

Fast 300 Tage im Jahr lebt und trainiert er - von seiner Frau und seinen drei Kindern entfernt - in einem einfachen Trainingslager in Kaptagat, einem winzigen Dorf im kenianischen Hochland.

Er wird von seinen Trainingspartnern als „Chef“ bezeichnet, was ihn jedoch nicht davon abhält, die Toiletten zu putzen oder seinen Teil der täglichen Arbeit zu erledigen.

„Ich genieße das einfache Training und Leben im Marathon“, sagt er. **„Du rennst, isst, schläfst, gehst herum - so ist das Leben. Es ist nicht kompliziert. In dem Moment, in es kompliziert wird, wird der Geist abgelenkt.“**

Eliud, der 16 Jahre alt war, als er seine Reise begann, um der größte Marathonläufer aller Zeiten zu werden, hofft, sich darauf zu konzentrieren, andere zu inspirieren, nachdem er in den Ruhestand getreten ist.

„Mein Traum ist es, diese Welt zum Laufen zu bringen“, sagt er. **„Eine Welt, die läuft, ist eine gesunde Welt. Eine Welt, die läuft, ist eine reiche Welt. Eine Welt, die läuft, ist eine glückliche Welt.“**

„Laufen gibt Freiheit. Du musst nur loslaufen, das befreit deinen Geist. Das ist es, was wir auf dem ganzen Planeten brauchen.“

Eliud Kipchoge



DIE ROLLE DES WAGENS

Mit einem elektrischen Auto wird das Tempo des Rennens gesteuert.

Peter Vint, Performance Team Manager für die INEOS 1:59 Challenge, meint, es sei der beste und einzige Weg, um sicherzustellen, dass Eliud die gesamten 26,2 Meilen die ganze Zeit mit der gleichen Geschwindigkeit läuft.

„Jeder, der jemals einen Marathon gelaufen ist, wird wissen, wie schwierig es ist, die gesamte Strecke im exakt gleichen Tempo zu laufen“, sagt er. „Und während Elite-Athleten viel besser darin sind, ein Marathonlauf in nur wenigen Sekunden unter zwei Stunden zu schaffen erfordert außergewöhnliche Genauigkeit.“

Peter erklärt, Eliud habe die Tendenz, zu bestimmten Zeiten während eines Marathons schneller oder langsamer laufen zu wollen.

„Jeder, der jemals einen Marathon gelaufen ist, wird wissen, wie schwierig es ist, die gesamte Strecke im exakt gleichen Tempo zu laufen.“

Peter Vint, Performance Team Manager für die INEOS 1:59 Challenge

„Das Problem ist, dass jede Geschwindigkeitsabweichung energetische Anforderungen mit sich tragen kann, die schwerer zu bewältigen sind, als mit einem stetigen Tempo“, meint er. „Und es ist ein wohl bekanntes Gesetz des Distanzlaufs, dass die besten Zeiten erreicht werden, wenn das Tempo gleichmäßig bleibt.“

Um sicherzustellen, dass Eliud im gleichen Tempo läuft, fährt ein Wagen mit konstanter Geschwindigkeit vor den Läufern.

Es klingt zwar einfach, ist aber alles andere als das gewesen.

Schon früh stellten Peter und sein Team, die mit erfahrenen Ingenieuren zusammenarbeiteten, fest, dass Tempomatsysteme in Autos nicht 100 % genau sind.

„Nur sehr wenige Autos haben eine Beschleunigungsgenauigkeit, die besser als 0,1 km/h ist“, sagt er. „Wenn man das auf ein 42 km-Rennen extrapoliert, sind es letztendlich Sekunden, die nicht berücksichtigt werden.“

Kurz gesagt, wenn der Begleitwagen über zwei Kilometer 0,1 km/h zu langsam wäre, würde Eliud das Rennen in 2:00:34.3 beenden.

„Dieser Fehler ist groß genug, um die gesamte Herausforderung in den Bach zu werfen“, sagt Peter.

Also setzte Peter seinem Team ein Ziel: Eliud in 1:59:50 Stunden mit Sekundengenauigkeit über die Ziellinie zu bringen.

„Wir wollten weder eine Sekunde zu viel, noch eine zu wenig haben“ sagt er. „Wenn das Tempo zu schnell wäre, würden wir letztendlich immer mehr Energie aus Eliud ziehen.“





Die RML Group, ein leistungsstarkes Automobilunternehmen, wurde damit beauftragt, diese Präzision zu liefern.

Sie entschieden sich zunächst für einen vollelektrischen SUV mit viel Platz an Bord für die gesamte Ausrüstung, die für das Rennen benötigt wird

„Es wird keine Emissionen aus dem Auspuff geben, die die Läufer stören könnten“, sagt Chris Francis, Leiter der Powertrain Abteilung am RML-Hauptsitz im britischen Wellingborough.

Das RML-Team hat alles daran gesetzt, dass Eliud reibungslos ans Ziel kommt.

Die Läufer und der Wagen tragen einen Transponder-Chip, der von jedem der 1-Kilometer-Markierungen gelesen wird und genaue Rückmeldungen zu Zwischenzeiten und Geschwindigkeiten liefert.

„Wir werden dann genau wissen, wann der Wagen alle Kilometertrennpunkte passiert hat“ sagt Chris. **„Dadurch kann der Wagen während der Fahrt eine weitere Korrektur vornehmen.“**

Aber das ist noch nicht alles.

Damit nichts dem Zufall überlassen bleibt, wird ein zweites Auto mit der gleichen Software in den Standby-Modus versetzt.

„Im Falle eines Problems mit dem Hauptwagen können wir die Wagen austauschen oder der Ersatzwagen kann in die Position des Hauptwagens einspringen.“ sagt Chris.

Beide Wagen sind auch mit Lasern ausgestattet, die ein leuchtendes Muster auf der Straße ausgeben, um den Schritthaltern zu helfen, ihre Formation zu halten - und mit einer digitalen LED-Tafel, damit die Läufer die Zeit kontrollieren können.

Im Training haben sich die Wagen hervorragend geschlagen.

„Wir haben in der Regel die Ziellinie mit einem Fehler von weniger als einem Meter erreicht, was im Verlauf der zwei Stunden weniger als 0,2 Sekunden entspricht“, sagt Chris.

Es ist ein bemerkenswertes Stück Technologie mit einer beeindruckenden Genauigkeit - fünfmal besser als Peter Vint verlangt hatte.

„Am Tag des Rennens wird es wahrscheinlich in den Hintergrund treten“, sagt Peter. **„Aber die Zuschauer sollten sich vielleicht Gedanken über die Jungs in Wellingborough machen, während ihr Zeitmesswagen Eliud in Richtung Ziel führt.“**



DAS WETTER



DURCHSCHNITTliche METEOROLOGISCHE DATEN, WIEN, OKTOBER

MIN. TEMP.

6,4°

MAX. TEMP.

14,3°

DURCHSCHNITTliche LUFTFEUCHTIGKEIT

79%

Um einen schnellen Marathon zu laufen, muss das Wetter stimmen.

Feuchtigkeit, Regen, Windgeschwindigkeit und -richtung können die Leistung beeinträchtigen.

Aber die Temperatur ist vielleicht die wichtigste davon.

„Bei Langstreckenrennen entscheidet letztendlich die Fähigkeit des Körpers, die Wärme aufrechtzuerhalten oder zu regulieren, darüber, wie lange Sportler bei einer bestimmten Intensität, mit ihrem inneren Energiezustand und ihrer körperlichen Leistungsfähigkeit aushalten können“, sagt Performance Team Managera

Die Hitze - besonders wenn es auch feucht ist - erschwert das Schwitzen, so dass ein Athlet Probleme hat, kühl zu bleiben.

Bei Regen werden Kleidung und Turnschuhe schwerer.

Und jeder, der gerne läuft, weiß, wie schwer es ist, bei Wind zu laufen.

Es war eine der größten Herausforderungen, sicherzustellen, dass Eliud Kipchoges Marathonversuch unter den bestmöglichen Wetterbedingungen stattfindet.

Das Wetterteam hat anhand von drei verschiedenen

Vorhersagen gearbeitet, die jeweils zu unterschiedlichen Zeiten relevant sind.

Die erste diente dazu zu entscheiden, wann Eliud nach Wien reisen sollte.

Die zweite wurde studiert, um den Tag für das Ereignis auszuwählen, der auch bestimmen würde, wann Eliud seine letzten Phase starten sollte.

Die endgültige Aufgabe war, genau das zweistündige Fenster mit den optimalen Bedingungen am Tag des Events zu identifizieren.

Robby Ketchell war der Mann auf dem heißen Stuhl - einem Ort, an dem er bei Eliuds vorherigen Versuch, einen Marathon in weniger als zwei Stunden zu laufen, schon gewesen ist.

Robbys erste Aufgabe war es, einen geeigneten Veranstaltungsort zu finden, der - unter anderem - die beste Chance bietet, das richtige Wetter zu haben.

Die anfängliche Suche erstreckte sich über 15 Jahre und wurde in einem Raster von 100 km durchgeführt.

„Wir haben ein maßgeschneidertes Tool geschrieben, das die Wetterdaten von Stationen auf der ganzen Welt durchsuchte“, sagt er.

Es war eine der größten Herausforderungen, sicherzustellen, dass Eliud Kipchoges Marathonversuch unter den bestmöglichen Wetterbedingungen stattfindet.

DURCHSCHNITTLICHE WIND

9,1 KM/H

NIEDERSCHLAG

0,33 MM

Wien wurde schließlich als Veranstaltungsort für die Herausforderung ausgewählt, weil es - zusammen mit anderen Parametern wie Zeitzone und Höhe - die besten Chancen bot, die richtigen Umweltbedingungen zu liefern.

Der größte Vorteil war jedoch, dass die Strecke von Bäumen gesäumt war, was Eliud vor dem Wind schützen würde.

Trotzdem wollte Robbys Team immer noch herausfinden, was Eliud im Rennen erwartet.

„Einige der Wetterstationen, die wir über das örtliche Met-Büro benutzt haben, befinden sich in den Hügeln, also hatten wir keine genaue Angabe über den freien Fluss direkt über dem Kurs“, sagt er.

Um diese Informationen bereitzustellen, montierte das Team eine Referenzstation etwa drei Meter über den Bäumen, damit die beiden verglichen werden konnten.

Sie montierten auch Windsensoren direkt unter dem Baubleib und über der Straßenmitte - und führten Tests mit Sensoren auf Stativen in Kopfhöhe durch.

Die gesamte Ausrüstung musste gebaut, nach Wien verschifft und vom Team installiert werden.

Glücklicherweise hat Robby die ganze Arbeit nicht alleine bewältigen müssen.

Er hatte die Unterstützung von Walter Zwiefelhofer, einem ehemaligen ECMWF Director of Operations und Meteorologe des Segelteams von INEOS TEAM UK.

Aber es scheint, dass das Team trotz aller Arbeit und selbst mit der allerbesten Prognosetechnologie immer noch ein wenig Hilfe von Mutter Natur benötigt, damit sich die Sterne am Tag des Rennens vollständig ausrichten können.

NO HUMAN IS LIMITED





VOR DEM RENNEN

„Mein Job ist einfach:
Ich muss mich
vorbereiten und
das Leistungsniveau
erreichen, das
benötigt wird, um
einen Marathon
unter zwei Stunden
zu laufen.“

Eliud Kipchoge



Vor SECHZEHN Jahren gab Eliuds Trainer Patrick Sang ihm einen Rat, den er nie vergessen hat.

Behandle dich als den besten Athleten, sagte er ihm.

Eliud hatte sich für das 5000m-Finale der 2003 Weltmeisterschaft in Paris vorbereitet - und musste gegen Kenenisa Bekele und Hicham El Guerrouj, zwei Sportlegenden, laufen.

Eliud, damals erst 18, schlug beide und gewann die Goldmedaille.

„Von diesem Tag an habe ich immer an jedem Rennen teilgenommen, mit dem Glauben, dass ich meine Ziele erreichen würde“, sagt er.

„Und im Laufe der letzten 16 Jahre hat sich nichts geändert. Für mich ist die INEOS 1:59 Challenge nicht anders.“

Er glaubt aber nicht nur an seine eigenen Fähigkeiten; er vertraut auch dem gesamten Team um ihn herum.

Der Sporternährungswissenschaftler Armand Bettonviel ist nur einer von denen, die einen kritischen Job hatten.

Er musste genau wissen, an welchem Tag Eliud laufen würde, damit er die Ernährung des Kenianers ändern konnte.

„Ich konnte es nicht viel mehr verlängern, weil er anfangen würde, an Gewicht zuzunehmen, weil er mehr Treibstoff haben würde“, sagt er.

„Und das würde seine Leistung nicht verbessern.“

Im Vorfeld des Rennens erklärte Armand, dass das Essen von 100 g Kohlenhydraten dazu führen kann, dass Eliuds Gewicht aufgrund von Wassereinlagerungen um 400 g zunimmt.

Armand behauptet, dass seine andere Hauptaufgabe darin besteht, sicherzustellen, dass Eliud während des eigentlichen Rennens gut hydratisiert ist.

Eliud flog von seinem Trainingslager in Kenia nach Wien vor ungefähr einer Woche, damit er die Strecke sehen - und laufen - konnte.

„Ich werde vor einem großen Tag immer nervös“ sagt er. **„Aber ich versuche mich zu konzentrieren. Ich versuche mich zu entspannen.“**

Sein Ritual vor dem Rennen besteht darin, eine Schüssel Haferflocken zu essen und eine Flasche Maurten zu trinken, ein nahezu geschmackloses Hydrogel, das schnell vom Körper aufgenommen wird.

Sobald er die Straße erreicht hat, wird es Aufgabe eines Radfahrers sein, mit ihm Schritt zu halten und ihm mehr Maurten zu geben, damit er seine Rekordleistung erbringen kann.





#NOHUMANISLIMITED

ES liegt in der Natur des Menschen, die Grenzen zu überschreiten.
Weiter zu lernen, sich weiter zu entwickeln und mehr erreichen.

Es liegt aber auch in der menschlichen Natur, sich selbst und
anderen Grenzen zu setzen.

Es ist diese Einstellung, dieser Geisteszustand, den Eliud zu ändern
hofft, indem er die Zwei-Stunden-Barriere durchbricht.

Sein Vermächtnis mag einesfür die Geschichtsbücher sein, aber
dies ist seine Chance, die Menschen dazu zu inspirieren, auch
über den Sport hinaus großartige Dinge zu tun, um sich auf eine
Weise herauszufordern, die sie vielleicht nie gewagt haben.

**„Jeder Mensch kann seine eigenen Grenzen überschreiten“,
meint er.**

**„JEDER MENSCH KANN ÜBER SEINEN
EIGENEN SCHATTEN SPRINGEN.
ABER SELBSTVERTRAUEN IST
DABEI ENTSCHEIDEND.“**

**„Ich glaube fest an mich selbst und an meine Teamkollegen und
an mein Training.“**

Diese Philosophie teilen INEOS und eine außergewöhnliche
Gruppe von engagierten Sportmännern und -frauen, die die
Einführung von No Human is Limited inspiriert haben.

Die Kampagne, benannt nach Eliuds persönlichem Mantra, soll
Menschen aus der ganzen Welt ermutigen, sich dieser Philosophie
anzuschließen und zu glauben, dass niemand in seinem Leben
eingeschränkt ist.

Die Kampagne wird von einem Team hochrangiger
Profilbotschafter inklusive vierfacher Sieger des Tour de France,
Chris Froome.

**„Dass Eliud den zweistündigen Rekord bricht, würde zeigen,
dass Grenzen überschritten werden können und, eigentlich,
dass im Sport niemals Grenzen gesetzt werden sollten“, sagt er.
„Wer setzt eigentlich die Grenzen?“**



#NOHUMANISLIMITED DIE BOTSCHAFTER

WER SETZT EIGENTLICH DIE GRENZEN?

„Die Leute haben oft Bremsen in ihrem Kopf. Wenn man die Bremsen los wird, ist es bemerkenswert, was man erreichen kann.“

Sir Jim Ratcliffe, Vorsitzender und Gründer von INEOS



ELIUD KIPCHOGE

'Any human being can go beyond their limits. No human being should be limited in their thoughts, in what he or she should be doing. Self-belief is crucial.'



CHRIS FROOME

'I don't like to think in terms of limits.'



HERMANN MAIER

'It should never enter your head that something is impossible but tell yourself that it is possible instead.'



SIR BEN AINSLIE

'I think in terms of what your aspirations are, what your goals are, there really shouldn't be any limits.'



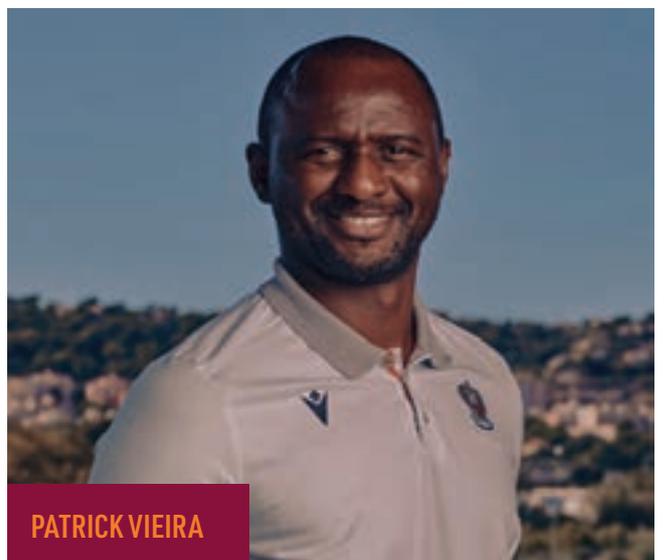
ABDI NAGEEYE

'Why would you put a limit on yourself when you don't even know what your limit is?!'



ELAINE WYLLIE

'It's our job to make children feel unlimited, to feel that they can do whatever they want to do, and achieve what they want to achieve.'



PATRICK VIEIRA

'You have to go beyond the limit - there should be no limits. There are no limits to what is possible.'



Dies wird nicht das Ende des Weges für Eliud Kipchoge sein.

Ganz im Gegenteil.

Als globaler Botschafter von The Daily Mile will er die Bedeutung des Laufens weiter verbreiten - und Kinder auf der ganzen Welt dazu inspirieren, aktiver zu werden.

„Eine Welt, die läuft, ist eine friedliche und glückliche Welt“, meint er.

Anfang dieses Jahres besuchte der kenianische Vater von drei Kindern eine Schule im britischen Oxford, um mit den Schülern die „Daily Mile“ zu laufen. Es ist eine einfache Initiative, bei der jedes Kind nur 15 Minuten an die frische Luft geht, um mit seinen Klassenkameraden in seinem eigenen Tempo zu laufen oder zu joggen.

Danach fragten die Kinder Eliud nach Schuhen, Ernährung, Schlaf, seiner Leidenschaft für das Laufen - und warum er so schnell laufen konnte.

Die Daily Mile wurde 2012 von der schottischen Schulleiterin Elaine Wylie gegründet, die sich Sorgen darüber machte, dass ihre Schüler außer Form

Heute laufen oder gehen täglich rund 1,8 Millionen Kinder aus mehr als 8.600 Schulen in 65 Ländern regelmäßig 15 Minuten lang.

Eine Reihe von Forschungsstudien haben gezeigt, dass Kinder, die die Daily Mile machen, fitter, schlanker, gesünder und glücklicher sind und dass sie auch wissensdurstiger sind, wenn sie zu ihren Schreibtischen zurückkehren.

Für Eliud ist dies keine Überraschung - und deshalb möchte er unbedingt das Erbe der INEOS 1:59 Challenge nutzen, um jedes Kind auf der ganzen Welt dazu zu ermutigen, über seine Gesundheit und sein Wohlbefinden nachzudenken - und loszulaufen.

Die Daily Mile Foundation wird von INEOS unterstützt.



„Wir wissen, wie wichtig es ist, Kinder dazu zu ermutigen, sich um ihre Fitness und Gesundheit zu kümmern und auf ihr Wohlergehen zu achten, und das nicht nur jetzt, sondern auch in der Zukunft,“

INEOS Vorsitzender und Gründer Sir Jim Ratcliffe



#NOHUMANISLIMITED



www.INEOS159Challenge.com



INEOS159Challenge



INEOS159



INEOS159Challenge