

BEN BERGERON

Vorwort von **Katrín Davíðsdóttir**,
zweimalige World's Fittest Woman

CHASING EXCELLENCE

Wie die fittesten Athleten der Welt
es an die Spitze schafften und
was du von ihnen lernen kannst

© des Titels »Chasing Excellence« von Ben Bergeron (978-3-7423-1577-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

riva

VORWORT

DATUM: 23. Mai 2014

ORT: Kopenhagen

Auch wenn es heute kaum vorstellbar ist, gab es eine Zeit, in der Ben Bergeron nicht mein Trainer war. Bei den CrossFit Games Europe Regional im Jahr 2014 trat ich ganz ohne Trainer an. Ich hatte schon zweimal an den Games teilgenommen und war bereit für ein drittes Mal.

Ich stehe auf der Startmatte und warte auf den Start von Event 5. In der Gesamtwertung befinde ich mich auf dem ersten Platz, aber es fühlt sich nicht so an. Als ich die Kletterseile anstarre, die am anderen Ende des Parcours baumeln, überkommt mich ein überwältigendes Angstgefühl. Dies ist das Wettkampfevent, das über mein Weiterkommen oder Ausscheiden entscheidet.

Event 5 besteht aus zehn Legless Rope Climbs, also Seilklettern ohne Beine. Mehr nicht. Es gibt kein Ausweichen. Ich bin stark und fit und muss keine der Wettkampfdisziplinen fürchten – bis auf diese. Seilklettern ist mir schon immer schwergewallen. Im Training war ich nicht im elfminütigen Zeitlimit geblieben. Zu meiner Bestürzung hatten die meisten Frauen in den vorhergehenden drei Läufen den Parcours mit

Leichtigkeit geschafft. Ich habe es mir ausgerechnet: Wenn ich dieses Event nicht schaffe, qualifiziere ich mich dieses Jahr nicht für die CrossFit Games.

Als ich auf der Startmatte stehe, schnürt sich mir der Magen zu.

Der Buzzer ertönt. Ich vergesse für einen Moment meine Angst und mit steigendem Adrenalinpiegel renne ich auf mein Seil zu. Ich erklettere ein Seil und – woah! – habe das Gefühl zu fliegen! Ich fühle mich großartig! Ich bin schneller wieder auf den Beinen, als ich gedacht hätte, und schaffe noch ein Seil. So weit, so gut – ich komme viel schneller voran als erwartet. Ich erklimme mein drittes und viertes Seil und, wow, vielleicht schneide ich in diesem Event doch noch gut ab!

Und dann trifft es mich. Beim fünften Seil spüre ich, wie der Zug im Bizeps und der Griff in den Unterarmen nachlassen. Ich schaffe es bis nach oben, aber ich muss stärker kippen und kleinere Züge machen. Am sechsten Tau merke ich, dass ich in Schwierigkeiten bin – der Aufstieg verlangt mir alles ab. Ich muss mich zwischen den Seilen immer länger ausruhen, was die in mir aufsteigende Panik noch mehr anfacht. Ich schaue mich nach den anderen Sportlerinnen um und sehe, dass sie sich alle immer noch ohne Pause durch den Parcours bewegen. Ich weiß, ich brauche mehr Pausen, aber ich kann nicht aufhören. Sonst falle ich zu weit zurück.

Ich wusste es damals nicht, aber das siebte Seil würde den Verlauf meines ganzen Lebens verändern.

Ich schaffe es fast bis nach oben – es fehlen keine 30 Zentimeter mehr. Alles brennt, aber ich muss es nach oben schaffen. Jeder Rope Climb zählt. Ich darf diesen hier nicht verpatzen. Ich bin so nah dran – alles, was ich tun muss, ist, mit einer Hand loszulassen und den Querträger zu berühren. Ich spüre, dass die

Kraft dazu nicht reicht, aber ich muss es versuchen. Sie muss reichen. Bitte reich aus. Ich lasse los und recke mich mit allem empor, was ich habe, aber ich schaffe es nicht. Ich rutsche das ganze Seil hinunter, die Handflächen beider Hände brennen vor Reibung, an den Fingern bilden sich Blasen.

Ich falle auf die Knie, vergrabe das Gesicht in den Händen und fange an zu weinen, mitten auf dem Wettkampfparkours. Es sind noch mehr als drei Minuten für den Rest der Strecke übrig, aber ich habe das Gefühl, bereits versagt zu haben. Meine Gedanken rasen. Ich weiß: Wenn ich dieses Seil nicht schaffe und das Event nicht beende, verliere ich meine Chance auf eine Qualifikation für die CrossFit Games. Der Gedanke daran ist so fürchterlich, dass es sich anfühlt, als wäre es bereits entschieden. Ich habe inzwischen begriffen, dass ich es nicht schaffen werde, und bin am Boden zerstört. Nach dem Event rutsche ich auf der Anzeigetafel vom ersten auf den sechsten Platz – raus aus der Platzierung für die CrossFit Games.

Ben Bergeron war zu dieser Zeit nicht mein Trainer, aber ich hatte bereits ein paarmal mit ihm gearbeitet und wir waren Freunde. Nachdem ich die Qualifikation für die Spiele verpasst hatte, bekam ich eine Nachricht von ihm: »Ich weiß, dass es dir momentan vielleicht nicht so vorkommt, aber das könnte das Beste sein, was dir je passiert ist.« Das Beste, was mir je passiert ist?! Ich war echt sauer auf ihn. Wie konnte er so etwas über ein Erlebnis sagen, das mich völlig fertiggemacht hatte? Ich brauchte eine Woche, um auf seine Nachricht zu antworten. Inzwischen lachen wir darüber ... weil er recht hatte.

Nach den Regionals hatte ich viel Zeit zum Nachdenken. Man konnte den Eindruck haben, dass ich es nicht zu den Games geschafft hatte, weil ich körperlich versagt hatte. Aber ich wusste, dass das nur ein Teil der Geschichte war. Ja, an meinen

Legless Rope Climbs musste ich arbeiten. Aber an meinem Denken auch. Später im Jahr begann ich, mit Ben als meinem Vollzeitcoach zu arbeiten. Ich zog von Island nach Boston, um mit ihm in seinem Gym CrossFit New England (CFNE) zu trainieren.

Mich an Bens Konzepte zu gewöhnen, fühlte sich an, als müsste ich mit der linken Hand schreiben lernen. Seine Herangehensweise war in jedem Bereich anders als alles, was ich jemals erlebt hatte. CFNE war eine CrossFit-Halle, aber es kam mir eher wie eine Eliteuniversität vor. Einmal, nach einer besonders frustrierenden Trainingseinheit, riss ich mir den Gewichthebergürtel vom Leib, warf ihn gegen die Wand und stürmte nach draußen. Ben gab mir eine Minute, bevor er hinterherkam. Mit seiner üblichen stoischen Ruhe trat er auf mich zu und sagte: »So was machen wir hier nicht.« Mir wurde sofort klar, dass er recht hatte – so benehmen wir uns hier nicht.

So ist das mit Ben. Er legt großen Wert auf die Entwicklung des Charakters, weil er glaubt, dass bessere Menschen bessere Sportler sind. In diesen ersten Monaten sprachen wir unter anderem über positives Denken und bewusstes Reagieren auf bestimmte Ereignisse, sei es eine unsauber ausgeführte Kniebeuge oder im Auto verschütteter Kaffee. Ich erkannte, mit welcher Liebe er sich um seine Familie, seine Freunde und die Mitglieder seines Gyms kümmerte. Allein indem ich in seiner Nähe war, lernte ich, an mich selbst zu glauben und dabei mit beiden Füßen auf dem Boden zu bleiben. Ben sprach ständig über die richtige Denkweise – vor dem Training, nach dem Training und manchmal auch während des Trainings. Er brachte mir bei, worauf ich schauen und was ich ausblenden sollte. Da ich damals bei seiner Familie wohnte, sprachen wir auch außerhalb des Gyms über die innere Einstellung – im Auto, am Esstisch, überall.

Mit der Zeit wirkte das auf mich ein. Ich wurde jeden Tag fitter, aber das wahre Wachstum fand in meinem Innern statt. Wir haben Thrusters und Pull-ups geübt und viele Seile erklettert, aber im Fokus stand eigentlich die Denkweise. Dank Ben wurde ich ein besserer Mensch. Anfangs konnte man es kaum bemerken, aber mit der Zeit wurde unübersehbar: Je mehr ich charakterlich wuchs, desto besser wurde ich als Sportlerin.

Man kann unmöglich Zeit mit Ben verbringen, ohne ein besserer Mensch zu werden. Außer meinem Großvater kenne ich niemanden, der mit mehr Integrität lebt. Ben tut immer das Richtige. Er weiß, was ihm am wichtigsten ist, und er hat eine Reihe von unantastbaren Prinzipien, die er lebt, atmet und an andere weitergibt. Eines der ersten Dinge, die einem auffallen, wenn man CrossFit New England betritt, ist die Aufmerksamkeit, die alle Ben entgegenbringen. Wenn er spricht, sind alle Augen auf ihn gerichtet. Die Sportler, egal ob Wettkämpfer oder einfache Mitglieder, hängen an seinen Lippen. Ben muss die Aufmerksamkeit des ganzen Raumes nicht einfordern, er hat sie einfach.

Die Leute schauen zu Ben auf und folgen seinen Anweisungen, weil er selbst ein Vorbild abgibt. Ich habe noch keinen Menschen getroffen, der härter, länger oder schlauer arbeitet und engagierter, leidenschaftlicher, detailorientierter oder enthusiastischer wäre. Ben strebt in seinem Leben ständig nach Spitzenleistungen und geht jede Sekunde eines jeden Tages mit gutem Beispiel voran.

Von Anfang an haben mich Bens hohe Ansprüche dazu gebracht, härter trainieren zu wollen. Ich weiß, dass ich damit nicht die Einzige bin. Alle, die zu Bens Training gekommen sind, haben schnell gemerkt: »Wow, okay, also das ist hartes Training.« Ich hatte gedacht, dass ich hartes Training kenne, aber

Ben hat mir beigebracht, dass es einen Unterschied macht, ob man viel Arbeit in etwas steckt oder ob man alles gibt, was man hat. Er tut dies auf eine sehr subtile, ruhige Weise. Ben redet nie viel. Er wählt seine Worte sehr sorgfältig. Bekommt man also von ihm »gute Arbeit« oder »schön gemacht« zu hören, weiß man, dass man etwas Besonderes geschafft hat. Das Einzigartige an Ben ist, dass er es schafft, ohne Druck das Beste aus einem rauszuholen. »Ohne Druck« klingt leicht, aber es ist alles andere als leicht – sein Bestes zu geben, erfordert alles, wozu man fähig ist, und das ist schwer. Ben erwartet nie, dass ich oder eine andere Sportlerin mehr schaffen, als wir können, aber er erwartet immer, dass wir alles geben, was wir haben. Das hat mich sofort fasziniert – die Herausforderung, jedes Mal mein Bestes zu liefern, wirklich jedes Mal.

Die Vorgehensweise ist etwas, auf das Ben großen Wert legt, und er achtet mehr auf die Mühe, die ich mir gebe, als auf das Gewicht, das ich gestemmt habe, oder auf die Zeit, die ich gelaufen bin. In diesem ersten Jahr des Trainings mit ihm habe ich mich in diese Vorgehensweise verliebt. Bens Ideen, seine Begeisterung, seine Energie fanden bei mir Anklang. Ich begann, die Herausforderung zu genießen, und wachte jeden Tag mit dem Vorsatz auf, besser zu werden. Obwohl ich einen Ozean überquert hatte, nur um es wieder zu den CrossFit Games zu schaffen, haben Ben und ich nie über die Games gesprochen. Wir haben nicht über die Qualifikation gesprochen, wir haben nicht über eine Platzierung in den Top Ten gesprochen und wir haben erst recht nicht übers Siegen gesprochen. Wir haben darüber gesprochen, dass ich in jedem einzelnen Moment jedes einzelnen Tages vollen Einsatz zeige und so gut werde, wie ich nur sein kann.

Ich weiß noch, wie ich zum ersten Mal wirklich begriff, was das bedeutet.

Es war während der CrossFit Games 2015, kurz vor einem Kletterseilevent – jener Disziplin, die meine Schwäche war und die mich im vorigen Jahr von einer Teilnahme an den Games abgehalten hatte. Ich war nervös; ich wusste, dass meine Konkurrentinnen schneller klettern konnten als ich. Ich hatte mich in den Events vor diesem Workout gut geschlagen – so gut, dass ich in der Tabelle ganz oben stand. Das bedeutete, dass ich das Leader-Trikot tragen musste. *Jetzt, wo ich das Leader-Trikot trage, dachte ich, werden natürlich alle Augen auf mich gerichtet sein bei dem Event, der mich meine Führung kosten wird. Großartig.* Ich geriet in Panik und noch im Aufwärbereich kamen mir die Tränen.

Ich weiß noch, dass ich in diesem Moment voller Angst, Sorge und Frust zu Ben sagte: »Bitte sag was; einfach irgendwas.« Er sah mich an und sagte, dass das Leader-Trikot keine Rolle spiele. »Wir schauen nicht auf die Anzeigetafel. Da steht nur ein bedeutungsloser Punktstand mitten im Turnier und du gibst immer alles, was du hast, egal, auf welchem Rang du gerade stehst.« Er erinnerte mich daran, wie hart wir am Seilklettern gearbeitet hatten. Das hatten wir wirklich – wir hatten fast jeden Tag Rope Climbs trainiert, seit die Übung mich im Vorjahr davon abgehalten hatte, an den CrossFit Games teilzunehmen. Er erinnerte mich daran, wie sehr ich mich darin verbessert hatte, und konnte so meine Denkweise ändern: Statt nervös daran zu denken, wie viel schneller die Kolleginnen sein würden, hatte ich jetzt Lust darauf, denen da draußen zu zeigen, wie weit wir mit dem Seilklettern gekommen waren. »Da draußen sind nur ich und du«, sagte er. »Es ist nichts anderes als bei uns in der Halle.« Ich müsste nur rausgehen und ein Seil hochklettern, erklärte er. Das kann ich, dachte ich. »Nach dem ersten Seil ruhst du dich einfach aus, bis du das Gefühl hast,

bereit zu sein«, sagte er. »Dann kletterst du noch eins.« Das kam mir gar nicht so schwer vor. Zwei Rope Climbs – das nahm ich mir zum Ziel.

Ich erinnere mich lebhaft daran, wie ich auf dem großen Fußballfeld stand und zu den Seilen emporschaute. Ich tat genau das, was Ben sagte, und spürte plötzlich ein Selbstvertrauen in mir aufsteigen. Ich hatte immer Bens Stimme im Ohr, aber jetzt kam sie von innen, nicht von außen. Am Ende schaffte ich bei diesem Event drei Rope Climbs. Die Zeit reichte zwar nicht, ich belegte den 15. Platz und verlor das Leader-Trikot, aber das war mir alles egal. Es war für mich der glücklichste Moment der gesamten Games-Woche – zum ersten Mal begriff ich wirklich, dass das Ausschöpfen meines vollen Potenzials ein »Sieg« sein konnte, auch wenn es sich nicht im Punktestand niederschlug. Natürlich stand ich im Wettkampf mit anderen Frauen – aber im Innern trat ich nicht gegen andere an. Ich trat gegen mein Potenzial an. Besser als das eigene Potenzial kann man nicht sein.

Mein Sieg bei den CrossFit Games 2015 war ein Wendepunkt in meiner Beziehung zu Ben – nicht weil wir das Turnier gewannen, sondern weil unser Erfolg unsere Grundsätze und unseren Trainingsansatz im Großen und Ganzen bestätigte. Es reicht nicht, große Ziele zu haben. Es reicht auch nicht, dass man sich traut, diese laut auszusprechen. Entscheidend sind die Hingabe und Entschlossenheit, mit der man das tut, was gerade ansteht, egal, wie unbedeutend es ist, und dass man in jedem Moment sein Bestes gibt. Ben und ich vergleichen das mit einem Tag am Strand. Wir schauen nicht auf den ganzen Strand, sondern konzentrieren uns auf ein Sandkorn. Wir nehmen jeweils nur ein Sandkorn in den Blick, und dieses Sandkorn erhält unsere volle Aufmerksamkeit. Nachdem wir uns einen ganzen

Tag lang mit einem einzigen Sandkorn beschäftigt haben, verlassen wir den Strand. Dann erst betrachten wir ihn im Gesamten, nehmen die Schönheit des Ganzen wahr und denken darüber nach.

Außer meinen Großeltern gibt es niemanden auf dieser Welt, der mich mehr beeinflusst hat als Ben Bergeron. Es vergeht kein Tag, an dem ich nicht glücklich darüber bin, hier in Neuengland gelandet zu sein, mit Ben als Trainer. Wegen ihm bin ich als Mensch ungemein gewachsen und die Charaktereigenschaften, die ich mit seiner Hilfe entwickelt habe – Dankbarkeit, Demut, Engagement, Positivität, Haltung, Konzentration, Belastbarkeit und die Bereitschaft zu ständiger Weiterentwicklung –, haben weniger mit CrossFit zu tun als mit dem Leben. Lange nach dem Ende meiner sportlichen Karriere, wenn meine Goldmedaillen verstaubt und die Wettkämpfe nur noch eine Erinnerung sind, werde ich, wie so viele andere, immer noch der Mensch sein, der ich heute wegen Ben Bergeron bin. Wohin das Leben mich auch verschlagen wird, Bens Lehren werden immer ein Teil von mir sein. Wenn ich einmal Kinder habe, werde ich diese Lehren hoffentlich an sie weitergeben.

Ben und seine Familie sind meine Familie geworden und ich kann nur hoffen, dass ich für sie einen Bruchteil dessen geleistet habe, was sie für mich getan haben. Ich empfinde für Ben nichts als die größte Liebe und Bewunderung. Seine Freundschaft, Weisheit und Freundlichkeit sind Geschenke, die ich immer wertschätzen werde.

Katrín Davíðsdóttir

Champion der CrossFit Games 2015 und 2016

EINFÜHRUNG

Meine Herren, wir werden der Perfektion nachjagen, werden ihr unerbittlich nachjagen, und zwar in dem Wissen, dass wir sie niemals erreichen können. Aber auf dem Weg werden wir Spitzenleistungen erzielen.

VINCE LOMBARDI JR.

Einmal im Jahr fallen Tausende von sehr eigenartigen Fans in den Sportkomplex StubHub Center in Los Angeles ein. Die meisten sind braun gebrannt, tätowiert und farbenfroh gekleidet. Allesamt wirken sie naturverbunden, aber was sie hauptsächlich vereint, ist etwas anderes: Es sind ihre Körper, die sie als Teil eines weitläufigen Stammes kennzeichnen. Jeder hier ist athletisch.

Dies sind die CrossFit Games – die Heimstatt der fittesten Fans der Welt.

Ich sitze mitten zwischen ihnen, als einer von vielen auf der Tribüne des Fußballstadions von StubHub, und warte darauf, dass Katrín Davíðsdóttir zu Event 8 der CrossFit Games 2016 antritt – oder zu »unserem Seilklettertraining«, wie Katrín es den ganzen Tag besorgt genannt hat. Die Rope Climbs markieren ungefähr die Hälfte des Wettbewerbs, aber sie könnten genauso gut unsere Abschlussprüfung sein. Es ist die wohl

größte körperliche und mentale Herausforderung, der sich Katrín in der ganzen Wettkampfwoche stellen wird.

Vor die Wahl gestellt, ob ich lieber einen Sportler mit überdurchschnittlichem Talent trainieren würde oder einen, der mental zäh ist, würde ich – es mag dich überraschen – den ersteren nehmen. Nicht weil ich glaube, dass Talent wichtiger ist, sondern weil ich weiß, dass ich Menschen mentale Zähigkeit beibringen kann. In den letzten zehn Jahren habe ich Sportler an die Spitze der anstrengendsten Sportart der Welt befördert und dabei miterlebt, wie talentfördernd mentale Zähigkeit wirkt. Ich habe miterlebt, wie sie Sportler aus der Mitte des Feldes aufs Podium brachte. Im Jahr 2016 sind die Titelhalter als fitteste Mann und fitteste Frau der Welt beide meine Klienten und beide verdanken ihre CrossFit-Titel einer inneren Einstellung, die sorgfältig ausgearbeitet wurde. Ich habe Teilnehmer und Teilnehmerinnen von sechs Weltmeisterschaften trainiert und dabei gelernt, dass nur wenig so große Auswirkungen hat wie mentale Zähigkeit.

Es gibt viele Irrtümer darüber, was mentale Zähigkeit ist. Daher fällt es vielen Menschen schwer, sie zu üben und zu verbessern. Die meisten glauben, mentale Zähigkeit sei etwas, womit man geboren wird – wie blaue Augen oder Sommersprossen. Nichts ist weiter von der Wahrheit entfernt. Wir können uns auf alles konditionieren: auf Höchstleistungen oder Schwäche, auf Belastbarkeit oder Starrheit. Im besten Fall kann mentale Zähigkeit die Lücken füllen, die trotz Begabung und guter Vorbereitung bleiben. Und sie bringt uns ans obere Ende eines sieben Meter langen Seils, wenn die Lungen brennen, die Arme wie Blei sind und die Konkurrenz uns im Nacken sitzt.

Auf diese Tatsache setze ich all meine Hoffnung, während ich darauf warte, dass Katríns *Heat* beginnt – der Lauf ihrer Start-

gruppe. Das Event nennt sich Climbing Snail und besteht aus drei Runden mit einem 500-Meter-Lauf über die Tribünen des Stadions, zwei Rope Climbs, einem Snail Push über zwölf Meter gefolgt von zwei weiteren Rope Climbs. Pat Sherwood, der Kommentator der CrossFit Games, hat das Workout so beschrieben: »Eine wunderbare Kombination aus Spaß, Qual und Unbekanntem.«

Das Unbekannte ist ein Markenzeichen der CrossFit Games. Jedes Jahr führen die Spiele neue Events und neue Geräte ein, die die spontane Anpassungsfähigkeit der Wettkämpfer auf die Probe stellen. Letztes Jahr war es *The Pig*, ein 260 Kilo schweres külschrankähnliches Objekt, das die Sportler vor sich her kippen mussten. Im Jahr davor mussten sie einen Sprint hinlegen, während sie Sandsäcke von der Größe einer Picknickdecke schlepten. In diesem Jahr ist es *The Snail* – ein rot gepolsterter, mit Sand gefüllter 180 Kilo schwerer Zylinder. Die Snail wurde extra für dieses Event bei den CrossFit Games entwickelt – keiner der Sportler hat je zuvor mit einer Snail trainiert, es gibt keine Snails im Aufwärbereich und vor Beginn ihres Laufs dürfen sie sie noch nicht einmal berühren.

Die Snail ist die größte unbekannte Variable in diesem Event, aber sie ist nicht die einzige. Auch die Kletterseile sind anders als sonst. In fast jeder CrossFit-Halle der Welt reichen die Seile vom Boden bis zur Decke, aber für dieses Event wurden sie gekürzt. Sie baumeln wie zweckentfremdete Girlanden anderthalb Meter über dicken roten Matten. Das verkürzte Seil ändert die Technik ein wenig – anstatt eines herkömmlichen Rope Climbs, wie ihn die meisten Teilnehmerinnen im Schlaf ausführen können, müssen sie zunächst einen Legless Rope Climb ausführen, bis sie hoch genug sind und die Beine einsetzen können.

Das macht es für alle Sportlerinnen schwieriger, aber für Kátrín ist es besonders entmutigend. Rope Climbs sind ihre

Schwachstelle seit 2014, als sie bei den Regionals, einem Qualifikationsturnier, mitten im Wettkampf emotional zusammenbrach und zu Boden ging, sodass sie sich nicht für die Games qualifizierte.

Bei dem Gedanken daran muss ich lächeln. Wie das Leben so spielt, stellte sich Katríns dunkelste Stunde im Nachhinein als das Beste heraus, was ihr passieren konnte: Nachdem sie die CrossFit Games 2014 verpasst hatte, zog sie nach Boston, um mit mir zu trainieren, und überraschte letztendlich alle mit ihrem Sieg bei den Games 2015. Seit jenem Zusammenbruch im Jahr 2014 haben wir unermüdlich an ihrer mentalen Zähigkeit (und an der Zugkraft ihres Oberkörpers) gearbeitet, damit sie nie wieder in eine solche emotionale Schieflage kommt.

Trotzdem sind Rope Climbs für Katrín ein Schreckgespenst, das es zu überwinden gilt. Dass sie in diesem Event zusätzlich zur unwägbaren Snail auftauchen, trägt nur zur Unsicherheit bei. Normalerweise weiß ich, wie sich Katrín in jedem beliebigen Workout verhält, aber dies ist kein normales Workout. Das Einzige, was wir sicher wissen, bietet nicht viel Trost: Bei einem Event wie diesem kann man viel gewinnen, aber auch viel verlieren. Ein einziger Fehler, besonders beim Seilklettern, kostet mitunter eine ganze Minute, was bei den Games einen Unterschied von zehn bis fünfzehn Plätzen auf der Rangliste ausmachen kann.

Während ich auf das Startsignal für Katrín warte, erfüllen mich Sorge und Vorfreude.

Überall liegen Snails vom vorhergehenden Heat herum, wie seltsame Heuballen vom Mars. Ich sitze neben Matt O’Keefe, der Katríns Agent und einer meiner engsten Freunde ist. Wir sehen zu, wie eine kleine Armee von ehrenamtlichen Helfern sich damit abmüht, alle Snails wieder an ihren Platz zu bringen.

Sie schieben sie zu zweit – woran man gut sehen kann, was für übermenschliche Kräfte die Sportlerinnen haben. Das vergisst man leicht, wenn man so viele Menschen mühelos so viel Außergewöhnliches leisten sieht.

Endlich kommen die Sportlerinnen für Heat 2 in die Arena. Katrín ist auf Bahn 13, genau in der Mitte. Von meinem Sitzplatz aus kann ich erkennen, wie sich ihre Gesichtszüge anspannen. Ihre Augenbrauen ziehen sich zusammen; ihre Augen verengen sich. Ihre Finger zucken, während sie auf das Startsignal wartet. Dave Castro, der Leiter der CrossFit Games, zeigt an: noch zehn Sekunden.

Kat lehnt sich vorwärts und senkt den Kopf. Das Startsignal ertönt und 20 der fittesten Frauen der Welt rennen über den Fußballplatz, um eine günstige Position im Berm Run, dem Tribünenlauf, zu ergattern. Der Berm Run ist ziemlich schlimm. Er umfasst nur eine 500-Meter-Runde, geht aber über fünf Stockwerke – ein Auf- und Abstieg über Stadiontreppen und steile Rampen. »Er ist gerade lang genug, um einem die Hoffnung zu nehmen«, meint der kanadische Teilnehmer Patrick Vellner später nur halb im Scherz.

Nach der ersten Runde haben sich noch keine großen Abstände gebildet und alle Teilnehmerinnen schaffen mühelos die ersten beiden Rope Climbs, sodass alle mehr oder weniger gleichzeitig zur Snail gelangen. Von meinem Platz hinter der Ziellinie aus gesehen ist es ein bizarrer Anblick: Da die Frauen hinter den 20 roten Zylindern nicht sichtbar sind, scheinen die Dinger von selbst über das Feld zu rollen. Katrín geht die zweite Runde kräftesparend an; die meisten Konkurrentinnen haben bereits einen großen Vorsprung vor dem amtierenden Champion, aber sie ist schlau und arbeitet sich vorsichtig in das Workout hinein. Ich entspanne meine geballten Fäuste leicht. In der

dritten und letzten Runde gibt sie wieder mehr Gas, während die anderen Frauen allmählich nachlassen. Fünf von ihnen überholt sie beim letzten Tribünenlauf und kehrt in der Führungsgruppe zum Seil zurück.

Die letzten beiden Rope Climbs bringt Katrín schnell hinter sich, erledigt die Snail im Trab und erreicht insgesamt den sechsten Platz. Sie reckt beide Arme in die Luft und jubelt, als hätte sie das Event gewonnen. Sie hat es vor ihren schärfsten Konkurrentinnen Tia-Clair Toomey und Sara Sigmundsdóttir ins Ziel geschafft, was gut für ihren Platz in der Rangliste ist, aber das ist nicht der Grund ihrer Begeisterung. Sie ist begeistert, weil sich in ihrer Leistung unser Arbeitsethos widerspiegelt – sie hat jede Minute des Events maximal genutzt und eine hervorragende Wettkampfleistung erbracht, auch in Übungen, die ihr nicht lagen und in denen sie ihren Konkurrentinnen körperlich unterlegen war.

Diese Denkweise, dieser Wille zu herausragenden Wettkampfleistungen, ist etwas, das Katrín im CrossFit-Sport von der Masse abhebt – und der Grund, warum sie zweimal zur fittesten Frau der Welt gekürt wurde. In einer Sportart, in der es kaum Unterschiede in der körperlichen Leistungsfähigkeit gibt, hat sich Katrín mit unübertroffener mentaler Stärke hervorgetan.

Ist sie so auf die Welt gekommen? Nein. Alles andere als das – erst zwei Jahre zuvor war Katrín bei einem Regionals-Turnier ein geringfügiges Missgeschick widerfahren, worauf sie mit einem emotionalen Zusammenbruch mitten im Rennen reagiert hatte. Bevor sie zweifache Weltmeisterin wurde, war Katrín unreif, labil und willensschwach. Die Denkweise, die sie aufs Siegertreppchen der CrossFit Games gebracht hat, war ein erlerntes Verhalten.