

Deca Ultratriathlon im schweizerischen Buchs vom 24.08 – 02.09.2016

## **Vegan eXtreme beim weltweiten Gipfeltreffen der Ultratriathleten in der Schweiz**

**Nur noch wenige Tage und der vegane Ultratriathlet Stefan Chares tauscht die heimische Trainingsidylle von Bräunlingen im Hochschwarzwald gegen die Wettkampfreality im schweizerischen Buchs im Kanton St. Gallen.**

**Dort wird vom Verein Swiss Ultratriathlon vom 24. August bis 2. September 2016 der Deca Ultratriathlon organisiert. 10 Sportler und zwei Sportlerinnen versuchen sich auf dieser „Königsdisziplin“. Zu bewältigen sind insgesamt 38 km Schwimmen, 1800 km Radfahren und 42,195 km Laufen – jeden Tag einen Ironman.**

Nach einem überaus erfolgreichen Wettkampfsjahr 2014 mit den Teilnahmen an den Weltmeisterschaften im Double -und Triple-Ultratriathlon in der Slowakei und Deutschland suchte der 45 jährige Chares neue Herausforderungen. „Der Reiz ist nicht zu wissen, was dich erwartet, wie du mit Höhen und Tiefen im Laufe des Wettkampfes umgehst.“

Um möglichst perfekt vorbereitet an den Start zu gehen, trainierte Stefan Chares „möglichst konsequent“ nach Trainingsplan, in der Regel 15-25 Stunden die Woche.

„Ich versuche mich im Training mehr auf den einzelnen Tag, auf die Distanz eines Ironman zu konzentrieren“. Dazu zählen die 180 km Radrunden mit einem 30er Schnitt durch den Hochschwarzwald ebenso wie die Intervallbergläufe an den Uferwegen und die unendlichen Bahnen, die Stefan Chares beim Schwimmtraining im nahegelegenen Kirnbergsee zieht, manchmal unter den argwöhnischen Augen einer Entenfamilie

„Der Wettkampf ist mein Lebenselixier“, betont Chares. „Wenn ein Wettkampf gut läuft, wenn alles zusammenkommt, was positiv zusammenkommen kann, dann gibt er dir beim Zieleinlauf ein unbeschreibliches Hochgefühl - unabhängig von Zeit und Platzierung.“

Nur zu gut hat Stefan Chares die Bilder des Triple Triathlon 2013 in Lensahn in Erinnerung. Mit Schüttelfrost lag er am Rande der Radstrecke und stand kurz vor der Aufgabe. Mit einer unfassbaren Energieleistung kämpfte er sich letztendlich bis zum Ende durch. „Die imaginäre Fratze, meines Geistes, die mich anschreit und versucht zu pushen, obwohl der Körper schon ausgelaugt ist und gleichzeitig einen Drachen, der die Seele symbolisiert, hinter sich herziehen muss, sind mir noch sehr präsent. Nur wenn sich diese drei Einheiten zusammenfinden, kann ich gut sein, kann ich einen perfekten Wettkampf absolvieren. Das heißt, der Geist muss ein bisschen zurücktreten, sodass der Körper nicht gepeitscht wird und die Seele sich wohlfühlt“

Das Respektieren der eigenen Grenzen, Spass zu haben und seinem Körper die Zeit zu geben, sich anzupassen und vor allem zu regenerieren, sind für den Physiotherapeuten und Heilpraktiker die wesentlichen Aspekte. Die Ernährungsweise und die Regeneration sind für ihn die Schlüsselpunkte zu einem erfolgreichen Wettkampf. Und da sieht er in der veganen Ernährung entscheidende Vorteile. Gleichzeitig betont er, dass das Essen auch während des Wettkampfes nicht nur im physiologischen und energetischen Sinn wichtig ist, sondern ihm auch ein Wohlgefühl verschaffen soll. „Was ich esse, macht mich glücklich“.

Funktionale (vegane) Gels sind für ihn nur eine Notlösung. „Je variabler das Essen ist, desto besser ist meine Stimmung“. Zuhause startet er morgens mit einem Wildkräuter-Smoothie aus dem eigenen Kräutergarten. Auch die Wettkampfnahrung besteht überwiegend aus Smoothies. Das Scheitern bei einem Ultrawettkampf kann nicht nur durch körperlichen Beschwerden verursacht werden, sondern auch dadurch, dass der Körper nicht zu regenerieren vermag und ihm nicht die notwendige Energie zugeführt wird. Um tagtäglich den Kalorienbedarf von 8000–12000 Kalorien zu decken und sein Energiedepot aufzufüllen, plant er auch mittags eine feste vegane/ roh-vegane Mahlzeit und für zwischendurch vegane Schokolade ein.

Am 24. August um 7.00 Uhr fällt der Startschuss im Freibad in Buchs. Dann gilt es tagtäglich 76 Bahnen à 50 Meter, 15 Runden à 12 Kilometer auf dem Rad auf dem Rheindamm und 35 Runden à 1.2 Kilometer Laufen rund um das Schwimmbad-Gelände zu absolvieren.

„Die 10-fache Ironman Distanz zu schaffen, körperlich gesund und mental fit ins Ziel zu kommen, wäre die Erfüllung meines sportlichen Lebensraumes. Nur eine überschaubare Zahl an Athlet\*innen haben sich bisher auf dieser Distanz bewiesen. Stefan Chares wäre der erste vegane Extremsportler.

Mal sehen, ob nach einem erfolgreichen Wettkampf der Geist zusammen mit der Seele und dem Körper sich an den heimischen Kirnbergsee setzen und die Entenfamilie beobachten können oder sich schon auf den imaginären Weg zu einer neuen Herausforderung machen, dem Double Deca-Ultratriathlon, der zeitgleich in Buchs ausgetragen wird.

über **Stefan Chares**:

Stefan Chares ist selbstständiger Heilpraktiker und Physiotherapeut in eigener Praxis mit Behandlungsschwerpunkt „Schmerzen am Bewegungsapparat und Psychosomatik“.

Nach 20-jährige Sportkarenz entschied er sich 2009 wieder mit dem Sport zu beginnen und absolvierte 2010 und 2011 verschiedene Triathlondistanzen. 2012 startete er erstmals beim Tripletriathlon in Lensahn. Er experimentierte mit vielen verschiedenen Ernährungsstilen, wie die fünf Elemente, Makrobiotik, Vegetarismus, paläontologische Ernährung bis hin über vegane und rohköstlich vegane Ernährung, die er nun lebt.

über **SportART**:

„Vegan eXtreme - SportlerInnen und ihre Ernährung“ ist Teil der Ausstellungsplattform für Sport- und Kulturprojekte SPORTARTPROJECT, die 2006 von Günther Bauer gegründet wurde.

Er arbeitet seit über 20 Jahren als selbstständiger Fotograf.

Anlässlich der Internationalen Grünen Woche 2014 zeigte die H. Böll Stiftung in Berlin die Ausstellung „Vegan eXtreme - SportlerInnen und ihre Ernährung

2011 war die Multimediaausstellung „Pionierinnen des deutschen Frauenfußballs“ innerhalb des DfB-Kulturprogrammes der Frauen-Fußball-WM 2011 in den verschiedenen WM Städten zu sehen

**Für „Vegan eXtreme“ wird G. Bauer den Extremsportler Stefan Chares bei seinem Versuch als erster veganer Extremsportler die 10-fache Ironman-Distanz innerhalb von 10 Tagen zu bewältigen, begleiten und täglich per Bild- und Videoreportage berichten.**

Pressekontakt:

SportART Günther Bauer  
Frauensteinstr. 15  
60322 Frankfurt am Main  
Mobil: 0172/ 67 277 62  
foto@sportartproject.de  
<http://www.sportartproject.de/vegan-extreme/>

Bildmaterial als Download unter: <http://www.sportartproject.de/vegan-extreme/presse/>