

# Den Strapazen wie einer Droge verfallen

Von Hans-Peter Wagner nach Informationen von Thomas de Jager

Auf der Suche nach verlockenden Paddelabenteuern übt der Nordwesten Kanadas und dort insbesondere der Yukon River auf viele Kanuten nach wie vor einen unwiderstehlichen Reiz aus. Besonders Abenteuerlustige wagen sich dabei sogar an den Yukon River Quest, das wohl härteste Kanurennen der Welt. Was der Wettkampf von einem abfordert und wie es ist, dort zu bestehen, weiß hierzulande wohl keiner so gut wie Thomas de Jager. Er hat das Rennen bereits fünfmal bestritten und zuletzt mit seinem Team im Voyageur-Kanu zweimal hintereinander gewonnen.

Der Yukon River hält Thomas de Jager schon seit über 20 Jahren gefangen. Der in seiner Jugend aktive Slalom- und Wildwasserfahrer entdeckte das Sehnsuchtsziel vieler Paddler 1996 als Tourist bei einer Tour von Alaska über den Yukon nach Kanada. Immer wieder ist er danach zu dem Fluss der Kanusport-Träume gereist, hat dabei sogar mal auf einer Pferdefarm ausgeholfen und auch viele Yukon-Paddler kennengelernt. Über diese Kontakte ergab sich dann 2003 auch die Möglichkeit, eine

kleine Firma, die Kanutouren in der Yukon-Region organisiert und durchgeführt hat, von einem kanadischen Paar zu übernehmen. So wurde der Yukon schließlich zum Mittelpunkt im beruflichen Leben von Thomas de Jager. Mittlerweile hat er unzählige Touren auf dem Fluss unternommen und kennt ihn wie seine Westentasche. Ein solcher Erfahrungsschatz ist gerade für ein ambitioniertes Rennen wie den Yukon River Quest ein entscheidender Vorteil.





*Überquerung des 53 km langen Lake Laberge bei Kilometer 103.*



Die Crew von Thomas de Jager beim Start in Whitehorse beim 20. YRQ 2018.

## Die Veranstaltung

Zu dem Wettkampf versammeln sich alljährlich Ende Juni, wenn die Tage am längsten sind und die Mitternachtssonne es erlaubt, bei Dämmerung auch die Nächte durchzupaddeln, stets rund 300 unentwegte Paddelfreaks, um die 714 Kilometer von Whitehorse bis Dawson City zu nehmen. Die Distanz muss in 80 Stunden bewältigt werden, wobei die Organisatoren einen 7-stündigen Pflichtstopp nach 304 Kilometern in Carmacks und einen weiteren von 3 Stunden nach 536,5 Kilometern bei Coffee Creek vorschreiben. Entlang der Strecke sind einige Monitor- und Check Points eingerichtet, die in einer vorgegebenen Zeit passiert werden müssen. Paddler, die dies nicht einhalten oder die Gesamtzeit von 80 Stunden vor dem Ziel erreichen, werden aus dem Rennen genommen.



Die Teilnehmer am Yukon River Quest kommen aus aller Welt, zuletzt zum 20-jährigen Jubiläum des Wettbewerbes 2018 waren 103 Boote mit Paddlern aus über 20 Nationen im Soloboot, Zweier-/Viererkajak bzw. -Kanu oder im mit sechs Athleten gefahrenen Voyageur-Kanu am Start. In der Regel erreichen drei Viertel der Boote in der vorgegebenen Zeit auch das Ziel in der einstigen Goldsucherstadt Dawson City. Um für das

Rennen zugelassen zu werden, müssen die Teilnehmer eine gewisse Kanu- bzw. Kajakerfahrung nachweisen. Mindestalter ist 16 Jahre, nach oben gibt es eigentlich keine Grenze, auch 70-Jährige sollen sich schon an das Abenteuer herangewagt haben.

Den Yukon River Quest zu bestehen ist längst nicht nur eine Sache der körperlichen Fitness, sondern vor allem auch eine der mentalen Stärke. „Die größte Herausforderung besteht darin, seinen eigenen Schweinehund zu überwinden, sich immer wieder selbst zu motivieren und seine Schmerzen zu ertragen bzw. zu vergessen oder gar abzuschalten“, sagt Thomas de Jager. Gerade „Städter“, die nicht mit der Einsamkeit und der Wildnis vertraut sind, würden die hohe psychische Anspannung oft unterschätzen: „So ganz alleine in der Wildnis, hunderte Kilometer entfernt von der Zivilisation, dazu die Erschöpfung, Übermüdung, Orientierungslosigkeit, teilweise Angstzustände, eventuell Probleme mit dem Essen und der Verdauung, Dehydrierung und Halluzination usw.“ all dies fordere die Teilnehmer auf das Äußerste, so Thomas de Jager. Ein weiterer entscheidender Faktor sind die Streckenbedingungen beim Rennen. Die Strömungsgeschwindigkeiten liegen zwischen 8 und 12 Km/h, allerdings muss zu Beginn der 53 km lange Lake Laberge durchquert werden. „Der See kann sehr ausschlaggebend für das Rennen sein, da er je nach Wind ganz schnell 6 bis 8 Fuß hohe Wellen aufwerfen kann. Als Wildwasser- und Slalom-Kanute war das bis dato für mich nie ein Problem. Allerdings haben die Renn- bzw. Flachbahnkanuten damit häufig keine Erfahrungen und kentern daher recht schnell“, weiß Thomas de Jager aus reichlicher Erfahrung zu berichten. Hinzu kommen die oft unvorhersehbaren Wetterbedingungen. „Es gab Tage, wo wir auf 30-35°C am Tag frostige Nächte mit Minusgraden hatten, so dass die Wassertropfen auf dem Boot gefroren waren. Viele Starter haben bei solchen Bedingungen mit Unterkühlung zu kämpfen. Zudem bildet sich nach rund 190 Kilometern bei Big Salmon Village frühmorgens regelmäßig ein dicker Nebel, so dass man kaum noch die Bootsspitze geschweige denn eine Treibholzansammlung auf dem Fluss erkennen kann“ berichtet der gebürtige Hildener und fügt hinzu: „Viele Athleten denken, wenn sie den See hinter sich haben, dann ist das Schwerste geschafft. Das stimmt aber nicht. Dann ist man gerade mal warm und am Ende des Sees, wenn

Das siegreiche Team von Thomas de Jager (mit Pokal)





es in die erste Nacht geht, beginnt erst das eigentliche Rennen. Da kommen dann die psychischen Belastungen auf einen zu, es ist der Punkt, wo die meisten Starter aufgeben.“

Nach Überzeugung von Thomas de Jager sei es das Non plus ultra, den Fluss einfach sehr gut zu kennen. Er selbst hat in den letzten 15 Jahren ca. 25000 km zwischen Whitehorse und Dawson City im Kanu bzw. Kajak zurückgelegt. „Jedes Jahr gehe ich gleich nach dem Eisaufruch auf den Fluss und studiere die tiefsten Flussläufe und die schnellste Strömung, da sich der Flussverlauf jedes Jahr stark ändert. Ich kenne sämtliche Kanäle und habe unzählige Fahrlinien rechts und links zwischen den Hunderten Inseln befahren, um die schnellste Strecke herauszufinden.“ Gerade diese Erfahrungen, die Kenntnis des Flusses und die Fähigkeit, das Wasser lesen zu können, sieht Thomas de Jager zu einem großen Teil als ausschlaggebend für ein erfolgreiches Abschneiden an, wie es ihm mit seinem Team gelungen ist. Er fasst es mit den Worten zusammen: „Ich liebe den Yukon River, ich trinke und lebe den Yukon River. Es ist für mich nicht nur ein Fluss, ich identifiziere mich mit ihm und das macht auch unseren Erfolg aus.“ Doch selbst ein Yukon-Profi wie Thomas de Jager, der sich mit harter körperlicher Arbeit und vielen Kanu- und Kajaktouren übers ganze Jahr fit hält, überlässt bei der unmittelbaren Vorbereitung auf den Yukon River Quest nichts dem Zufall. Im Oktober/November beginnt er mit dem gezielten Training, zunächst mit Ergometer-Einheiten auf einem umgebauten Concept 2 Rower, indem er 4-5 Mal pro Woche 5 bis 10 Kilometer absolviert. „Sobald dann im Mai das Eis aufbricht, versuche ich jeden zweiten Tag für zwei Stunden eine Trainingseinheit im Boot entweder auf dem See oder auf dem Fluss einzulegen. Zwischendurch steht immer noch Schnelligkeit und Kraft-Ausdauer mit dem Kanu-Ergometer auf dem Programm.“ Wie er trainieren auch seine aus dem Yu-

kon, British Columbia und den Northwest Territories kommenden Teamkameraden zunächst jeder für sich. „Drei Wochen vor dem eigentlichen Wettkampf kommen wir dann für ein Wochenende zusammen, um das Boot zu trimmen und an der Harmonie als Team zu arbeiten. Danach trainieren wir kurz vor dem Rennen nochmals zusammen und dann muss es passen“, verrät Thomas de Jager.

## Das Material ist wichtig

Dasselbe gilt auch für das von ihnen benutzte Material. „Das Material samt Trimmung des Bootes ist ganz wichtig, wenn man ganz vorne dabei sein will“, unterstreicht der akribische Yukon-Freak und schwört auf ihr rund 10 Meter langes, aus Kohlefaser bestehendes Voyageur-Kanu, eine in Texas gebaute Einzelanfertigung. „Im Gegensatz zu allen anderen Voyageur-Kanus hat es die Form wie ein U-Boot mit einem dicken Bauch, um die Längen- und Breiten-Spezifikation zu erfüllen. Am Oberschiff ist es gerade einmal so breit, dass ein Sitz hineinpasst. Das hat den Vorteil, dass wir bei den sogenannten Huts, also dem Wechseln der Paddelseite, unsere Sitzposition nicht auch von links nach rechts bzw. umgekehrt ändern müssen. Somit sind wir einen Schlag schneller als unsere Konkurrenten. Diese Konstruktion macht das Boot allerdings nicht nur schnell, sondern auch sehr instabil und kippelig, was alle anderen Teams, die den Texan Voyageur gefahren haben, am eigenen Leib mit einer Kenterung zu spüren bekamen. Bis dato sind wir das einzige Team, das ohne Kenterung mit diesem Boot zweimal ins Ziel gekommen ist“, berichtet Thomas de Jager nicht ohne einen gewissen Stolz. Ihr Voyageur-Kanu muss im Gegensatz etwa zu den mit kürzeren Schlägen gefahrenen Zweierkanus mit langen kraftvollen Schlägen zum Gleiten gebracht werden. Während des Rennens werden bei einer Frequenz

DEUTSCHLANDS GRÖSSTES

## KANU & KAJAK SPEZIALGESCHÄFT

100% Paddelerlebnis auf 20.000 m<sup>2</sup> mit großem Testteich

Josef-Ressel Str. 1 · 29358 Eicklingen · [05144] 6988900 · www.ekue-sport.de

ekü  
SPORT

neuer  
Online-  
shop

von 56 bis 60 Schlägen pro Minute alle 60 Schläge "Huts" gemacht und die Schlagseite gewechselt. Als Steuermann ist Thomas de Jager davon ausgenommen: „Mein Job ist es, die schnellste und beste Route zu finden. Da ich das Boot nur mit Vorwärtsschlägen steuere, kann es schon mal vorkommen, dass ich je nach Wind und Wellen bzw. auch nach Fluss- und Strömungsverlauf hunderte Schläge auf einer Seite machen muss, denn Kontern heißt bremsen und kommt auf gar keinen Fall in Frage. Gerade am Oberlauf ist dies für den Steuermann sehr kraftraubend, da der Yukon River dort noch sehr viele enge Kurven mit unterschiedlichsten Strömungsverläufen, diversen Untiefen und Sandbänken aufweist.“ Beim Rennen im vergangenen Jahr habe ihm dies besonders arg zu schaffen gemacht: „Wir hatten einen sehr niedrigen Wasserstand auf dem 30 Mile River direkt nach dem See, so dass wir teilweise eine Art Slalom um dicke Steine und Untiefen fahren mussten. Im Gegensatz zu den meisten anderen Teilnehmern hatten wir allerdings kein einziges Mal Grundberührung. Da hat sich die gute Kenntnis des Flusses zweifellos ausgezahlt.“

„Der Yukon River Quest ist wie eine Droge, wenn man einmal gestartet ist.“

### Akribisch optimierte Ausrüstung

Neben dem Boot und den ebenfalls aus Kohlefaser bestehenden 180 Gramm schweren Paddel kommt auch der übrigen Ausrüstung eine nicht unwesentliche Bedeutung zu. Von Seiten des Veranstalters gibt es eine Vorgabe für eine Pflichtausrüstung, damit die Teilnehmer bei einem Notfall, etwa einer Kenterung oder Verletzung, in der Lage sind sich selbst zu helfen. So muss jedes Boot während des Rennens z. B. Zelt, Schlafsack, Kocher, Topf sowie Nahrung mitführen. „Natürlich liegt es an jedem selbst, inwieweit er diese vorgegebene Ausrüstung optimiert“, sagt Thomas de Jager und verweist auf die Erfahrungen seines Teams: „Wir haben die kleinste und leichteste Ausrüstung dabei, die man kaufen kann. Das Equipment für sechs Personen ist bis ins kleinste Detail genau durchdacht und optimiert. Schließlich sind wir bei einem Wettkampf und nicht auf einer Campingtour.“

### Richtige Ernährung

Große Aufmerksamkeit gilt darüber hinaus der richtigen Ernährung. Thomas de Jager schwört auf die Grundregel „Never change your eating habits!“ und gibt Einblick in seine individuellen Gewohnheiten: „Im Vorfeld

esse ich sehr viel Fleisch, meistens ein bis zwei Steaks pro Tag, um Eiweiß aufzubauen. Kurz vor dem Rennen bevorzuge ich dann viel Nudeln und Kartoffeln, um meine Kohlehydrat-Speicher aufzufüllen. Im Verlaufe des Wettkampfes, das sind bei uns im Moment zwischen 42 und 44 Stunden, verliere ich ca. 8 kg an Gewicht, was etwa 35.000 Kalorien entspricht. Über das Rennen hinweg trinke ich alle 5 bis 10 Minuten einen kleinen Schluck Mineraliengetränk. Nicht zu viel auf einmal, damit ich die Blase nicht zu schnell fülle. Ansonsten ist abwechslungsreiche Kost mit unterschiedlichsten Geschmack sehr wichtig. Ich habe stets Bananen und Äpfel dabei, Trauben und Käsestücke sind auch ganz gut, ferner kleine Stücke blutiges saftiges Steak und Bratwurst sowie gute hausgemachte Sandwiches mit Mayonnaise und Salat. Im vergangenen Jahr habe ich auch Yoghurt in kleinen Tuben gefestet, es ist der absolute Hit. Bei unserem Pflichtstopp in Carmacks esse ich zudem in der Regel Nudeln mit Ei und ein schönes Grillhähnchen mit Haut und Knochen.“ Es sei „unglaublich, auf was man bei einem solchen strapaziösen Rennen alles einen Heißhunger bekommt“, bekennt Thomas de Jager und nennt noch eine ganz wichtige Zutat: „Eine kleine Thermoskanne mit Kaffee, der rettet mich über die Nacht. Auch wenn es zusätzliches Gewicht ist, der Kaffee darf nicht fehlen.“

### Jedes Rennen ist eine einmalige Erfahrung

Trotz allem, was die Teilnehmer am Yukon River Quest ihrem Körper und Geist abverlangen, trotz aller Schmerzen und Leiden während eines solchen Rennens, der Faszination für diese an die menschlichen Grenzen gehende Herausforderung tut dies keinen Abbruch. Auch bei Thomas de Jager nicht: „Der Yukon River Quest ist wie eine Droge, wenn man einmal gestartet ist, dann ist es schwer wieder davon wegzukommen. Jedes Rennen, bei dem man wieder mit neuen Herausforderungen zu kämpfen hat, ist für sich einfach eine einmalige Erfahrung.“ So wird er sein Leben lang nicht sein härtestes Solo-Rennen 2016 vergessen, bei dem er einen Konkurrenten übersehen und sich schon sicher auf dem dritten Platz gewöhnt hatte: „Etwa 60 Kilometer vor Dawson sah ich plötzlich noch jemanden vor mir. Es war ganz klar, den musste ich noch einholen. Nach rund 20 Kilometern hatte ich ihn dann, es war Michael aus Ontario, ein richtiges Kraftpaket. Er bemerkte mich und versuchte mit kleinen Sprints sich wieder abzuset-

Durchquerung der Five Finger Rapids bei Kilometer 384,5.





Das Teilnehmerfeld des YRQ 2018 nach dem Start in Whitehorse.

zen. Ich konterte jedoch und so sind wir die letzten 40 Kilometer immer wieder gespurtet, ein Sprint nach dem anderen, bis zur absoluten Erschöpfung. Fünzig Meter vor der Ziellinie war Michael völlig am Ende und ich konnte den Zweikampf nach 714 Kilometern für mich entscheiden. Nur zehn Meter weiter und ich hätte aufgegeben. Es war zwar 'nur' der dritte Platz, aber nach dem härtesten Finish, das ich jemals hatte, fühlte ich mich einfach wie ein Sieger und war wie berauscht von einem meiner schönsten Momente beim YRQ, den ich nie vergessen werde."

Offmals ist es jedoch gar nicht unbedingt der sportliche Erfolg, der als besonderer Moment unauslöschlich im Gedächtnis der Teilnehmer haften bleibt. Auch davon kann Thomas de Jager berichten: „Beim Yukon River Quest 2015 hatte ich bei Fort Selkirk auf Grund eines großen Buschfeuers mit extremer Rauchentwicklung dermaßen Atemprobleme, dass es mir schwarz vor den Augen wurde. Wayne Anderson, seinerzeit an Position zwei im Solo-Kajak, bekam das mit, opferte seine bis dahin gute Zeit und paddelte mit mir zusammen bis zum 3-stündigen Pflichtaufenthalt in Coffee Creek. Dort habe ich mich dann wieder erholt und neue Kraft getankt. Wayne und ich haben dann die letzten 200 km gemeinsam in Angriff genommen. Auf der Strecke fiel Wayne plötzlich in ein absolutes Loch. Erschöpfung und Übermüdung - er war einfach am Ende. Zu der Zeit war der Führende noch nicht allzu weit weg und Wayne sagte, ich solle losfahren und mir den ersten Platz holen. Ich sah mich jedoch in der Pflicht, ihm etwas zurückzahlen, so blieb ich bis zum Ende bei ihm und wir sind Hand in Hand ins Ziel gefahren und haben uns so den dritten Platz geteilt. Manchmal ist 'sportsmanship' wichtiger als der Sieg - auch das macht den Yukon River Quest aus! Man startet bei dem Rennen als Konkurrenten und beendet es als Team, das sich gegenseitig unterstützt hat wach zu bleiben, zu motivieren, Schmerzen zu teilen bzw. sich gegenseitig einfach nur geholfen hat, das Ziel in Dawson City zu erreichen. Jeder, der beim Yukon River Quest ins Ziel kommt, ist ein Gewinner!“ Thomas de Jager und seine fünf Mitstreiter sind vor der gemeinsamen Premiere im Voyageur 2017 allesamt als Solo-Kajakker und somit als Konkurrenten gestartet: „Über die Jahre haben sich daraus Freundschaften gebildet und dies hat dann dazu geführt, dass wir 2017 und 2018 auch als Team erfolgreich waren.“ Eine schönere Erfahrung könne es bei der immensen Herausforderung Yukon River Quest kaum geben. **Fotos: Harry Kern und Thomas de Jager.** ■



Firmenstore von Yukon Wide Adventures mit dem Büro von Thomas de Jager (unteres Bild)



Seit 2003 betreibt Thomas de Jager zusammen mit seiner Frau Kelly das vor allem auf geführte Kanutouren, Ausrüstungsvermietung & Transfers sowie Wandertouren in Kombination mit Kanutouren spezialisierte Unternehmen Yukon Wide Adventures. Insgesamt sind in dieser Zeit über das Unternehmen mehr als 5000 Gäste unterschiedlichster Nationen auf den Flüssen im Yukon unterwegs gewesen, darunter Schauspieler, Angehörige des Adels, Politiker und Top-Manager, auch organisierte Incentives für Firmen, Filmcrews und vieles mehr hat Yukon Wide Adventures organisiert. Seit drei Jahren hat die Firma die Prijon Vertretung für West Kanada und seit zwei Jahren auch die Vertretung für World of Kajaks inne. Dank umfassender Investitionen in hochwertiges Bootsmaterial sowie durch die Erfolge beim YRQ hat sich Thomas de Jager mit seinem Unternehmen auch einen sehr guten Namen als Vermieter inklusive Wettkampf-Unterstützung beim Yukon River Quest gemacht. Zuletzt 2018 bestritten ca. 40 von ihm und seiner Firma ausgerüstete Starter erfolgreich das spektakuläre Rennen.