



SZENE

# „HATERS GÖNNNA HATE“

Ironman-Weltmeister Patrick Lange spricht im Interview darüber, wie er mit den Anschuldigungen seiner Kontrahenten umgeht, welche Ziele er sich für die neue Saison setzt und warum er in der Vorbereitung dieses Mal neue Wege gehen will.

INTERVIEW - MARVIN WEBER FOTOS - FRANK WECHSEL

**Patrick Lange, nach 2017 haben Sie nun auch 2018 die WM auf Hawaii gewonnen und gleichzeitig die magische Acht-Stunden-Marke geknackt. Ist die Aufmerksamkeit in der Öffentlichkeit dadurch noch einmal größer geworden?**

Ja, deutlich, das muss man schon sagen. Ich werde in der Öffentlichkeit auf jeden Fall öfter erkannt. In der Heimat ist das Ganze aber zum Glück anders. Die Darmstädter gehen damit cooler um als der Rest von Deutschland. Mark Allen hat zu mir gesagt, dass es das Beste aus zwei Welten ist: In der Triathlonwelt bist du der Held und alle wollen Fotos und Autogramme von dir. In der normalen Welt kannst du trotzdem aber noch einigermaßen dein altes Leben weiterführen. Das ist eigentlich eine perfekte Mischung.

**Haben Sie aus der Zeit nach Ihrem ersten Sieg auf Big Island bereits lernen können, und ist es deswegen nun nur noch halb so anstrengend für Sie?**

Du lernst mit der Situation einfach besser umzugehen. Dadurch nehme ich al-

les etwas entspannter. Es war ein Prozess, den ich durchlaufen musste. Besonders der Druck durch die Konkurrenz hat an mir genagt. Als amtierender Weltmeister in die Saison zu starten, hat mich einfach belastet und war eine Situation, in die ich hineinwachsen musste. Am Ende des Jahres bin ich aus der nicht ganz leichten Saison einfach noch stärker herausgegangen. Für mich war die ganze Zeit über klar: Das, was zählt, ist Hawaii. Und da habe ich abgeliefert. Ganz nach dem Motto: Wer zuletzt lacht ...

**Können Sie mittlerweile auch besser mit der Rolle des Gejagten umgehen?**

Der Schlüssel für mich ist mittlerweile, dass ich nicht mehr verrückt machen lasse. Dankbarkeit ist dabei ein großer Faktor. Für mich stand meine Profikarriere Ende 2015 am Scheidepunkt und dann kam die Chance, noch einmal neu durchzustarten. Jetzt bin ich einfach froh, dass ich das machen kann, was ich liebe und wofür ich eine große Leidenschaft habe.

**Wie präsent sind die Ereignisse des 13. Oktober 2018 bei Ihnen noch im Alltag?**

Verarbeitet habe ich das alles natürlich noch nicht. Immer, wenn ich diese Bilder sehe, ist es noch hoch emotional. Im Alltag gibt es immer noch Gedankenketten, die >

hochkommen und die Momente wieder sehr präsent werden lassen.

**Einer der prägendsten Momente des Rennens war der „Fist bump“ mit Cameron Wurf auf der Laufstrecke. Was hat der Australier Ihnen in dem Moment gesagt?**

Er hat mir zugerufen, dass ich die Acht-Stunden-Marke brechen soll. Davon war ich sehr überrascht und fand es toll, dass es noch Sportler bei den Profis gibt, die respektvoll mit ihren Konkurrenten umgehen. Lionel Sanders zähle ich auch dazu, der mich trotz seines Misserfolgs auf Hawaii auch noch einmal motiviert hat, unter acht Stunden zu finishen.

**Von deutschen Profis gibt es immer wieder deutlich negativere Töne Ihnen gegenüber. Zuletzt in einem großen Artikel in der FAZ, wo Sie zum Beispiel Andreas Böcherer als B-Profi in ihrer Mitteldistanzzeit bezeichnet hat. Für mich ist Andreas Böcherer kein A-Profi.**

Dieser Artikel und einer vor Hawaii in der FAZ sind beide von dem gleichen Redakteur geschrieben worden und sind meiner Meinung viel zu einseitig.

**„Er mag ein Gewinner sein, aber er ist kein Champion“, wird Böcherer in dem Artikel zitiert. Treffen Sie solche Aussagen?**

Am Ende des Tages schwingt bei solchen Aussagen viel Neid mit. Wenn man ein Rennen nicht gewinnt, ist es immer die einfachste Erklärung, die anderen zu diffamieren und ihnen in die Schuhe zu schieben, dass irgendetwas nicht mit rechten Dingen zugeht.

**Sie haben sich bereits auf Hawaii sehr diplomatisch zu Anschuldigungen geäußert. Im Vorfeld des Rennens wurden Sie ebenfalls in der FAZ von Sebastian Kienle als Lutscher bezeichnet und ihr Name wurde im gleichen Atemzug mit Dopern und Regelbrechern genannt. Lässt Sie so etwas komplett kalt?**

Es ist nur einer von vielen Artikeln über meine Person und ich habe bereits auf Hawaii gesagt, dass ich solche Sachen auf sportlicher Ebene austragen will. Ich lasse lieber die Kirche im Dorf und schreibe diesen Artikeln

keine allzu große Bedeutung zu. Ich weiß, dass ich alles, was ich bisher in meiner Karriere geschafft habe, auch auf fairem Weg erreicht habe. Sicherlich gab es Momente in meiner Karriere auf der Mitteldistanz, die auf dem Rad nicht super sauber waren. Aber ich bin sicherlich kein Athlet, der verhältnismäßig oft Strafen erhält, und auf keinen Fall jemand, der bewusst betrügt oder, noch schlimmer, mit Doping seine Leistung steigert. Mich in einem Atemzug mit Dopern zu nennen, finde ich mehr als respektlos.

**Ist Ihnen nicht vielleicht eine Geste durch den Kopf gegangen, kurz bevor Sie auf Hawaii das Ziel erreicht haben? Wie der Stürmer im Fußball, der nach einer langen Torflaute den Zeigefinger auf die Lippen legt, um seine Kritiker verstummen zu lassen?**

Ich gehe einer Auseinandersetzung nicht aus dem Weg, nur muss das Ganze vielleicht nicht in der Öffentlichkeit ausgetragen werden. Auf Hawaii bin ich direkt auf Sebastian Kienle zugegangen und habe ihn gefragt, was sein Problem ist. Ansonsten möchte ich auf diese Anschuldigungen nicht weiter eingehen. Ich bin der Champion und somit der Berg, der sich nicht rührt. Von mir aus können sich die Kritiker an mir abarbeiten. Vielleicht gehört so etwas leider auch ein Stück dazu. Mark Allen musste ähnliche Anschuldigungen über sich ergehen lassen.

**Sie nennen Mark Allen als Ihr persönliches Vorbild und er hat sogar die Laudatio auf Sie gehalten hat, als Sie zum Sportler des Jahres gewählt wurden. Wie sehr motiviert Sie sein Werdegang?**

Wir haben privat einen sehr guten Kontakt und Mark ist für mich, seit ich Triathlon mache, eine sehr inspirierende Persönlichkeit. Ich habe das Gefühl, dass zwischen uns beiden eine besondere Verbindung besteht. Bei all der Kritik ist es schön zu sehen, dass jemand wie Mark Allen auf meiner Seite steht und mir beipflichtet, dass die Art und Weise, wie ich Triathlon betreibe, die richtige ist.

**Wie werden Sie in diesem Jahr versuchen, den sechs Hawaii-Siegen von Mark Allen ein Stück näherzukommen? Sagen Sie sich wieder, dass Sie Zehnter werden wollen, um Ihrem Erfolgsrezept des „nicht zu voll gepackten Rucksacks“ treu zu bleiben? Erwartungshaltungen führen zu Enttäu-**



## „MICH IN EINEM ATEMZUG MIT DOPERN ZU NENNEN, FINDE ICH MEHR ALS RESPEKTLOS.“

schungen. Wenn ich mich zu sehr an Zielen festbeißte, dann kann ich nicht mein komplettes Leistungspotenzial ausschöpfen. Wenn ich mit niedrigen Erwartungen reingehe, habe ich noch Raum, um mich selbst positiv zu überraschen. Das ist eine Freiheit, die mich entfesselt in ein Rennen gehen lässt.

**Wie schwer ist es, nach dem Doppelsieg und dem Streckenrekord auf Hawaii die Motivation für die neue Saison aufrecht zu erhalten? Welches Ziel steckt man sich dann überhaupt noch? Den eigenen Rekord nochmals zu verbessern?**

Da gibt's einige (lacht). Schneller wird es wohl eher nicht mehr, das ist relativ unrealistisch. Die letzten 40 Jahre haben gezeigt, dass es selten so gutes Wetter gab. Ich weiß aber, dass ich es leistungstechnisch besser machen kann. Ich kann definitiv schneller schwimmen. Das habe ich schon bewiesen. Beim Radfahren habe ich 2018 eine außerordentlich gute Leistung gezeigt, aber auch da gibt es noch Stellschrauben, die ich drehen kann. Beim Laufen war ich knapp 1:30 Minuten langsamer als bei meinem Rekord im Jahr 2016, da geht sicherlich auch noch was. Als Leistungssportler will man ja immer noch das letzte Quäntchen herausholen. Eine gute Vorbereitung auf Kona wird auf jeden Fall das Rennen in Frankfurt, mit vorweltmeisterschaftlicher Atmosphäre. Je mehr gute Leute da sind, desto besser ist es auch für mich.

**In Frankfurt haben Sie unter anderem ja auch noch eine Rechnung mit Jan Frodeno zu begleichen ...**

Nicht nur mit Jan Frodeno. Ich würde das nicht an eine Person koppeln. Es ist ein Rennen in meiner Heimat Hessen, bei dem ich oft an der Strecke stand und aufge-

Gespräch beim Frühstück: Patrick Lange spricht mit Redakteur Marvin Weber in einem Hamburger Hotel ausführlich über ein ereignisreiches Jahr. Nach seinem zweiten Hawaii-Sieg ist Lange weiterhin ein gefragter Mann: Am Vorabend des Interviews war er für die Aufzeichnung einer Fernsehsendung in der Hansestadt.



wachsen bin. Das will ich jetzt endlich mal gewinnen!

**Gibt es weitere Höhepunkte vor dem Wettkampf des Jahres Mitte Oktober? Wie weit ist die Saisonplanung bereits fortgeschritten?**

Auf jeden Fall werde ich bei der Ironman-70.3-WM in Nizza an den Start gehen. Das habe ich jetzt auch einige Jahre nicht gemacht. Mein letzter Start bei der 70.3-WM war in Zell am See im Jahr 2015, wo ich noch verletzt war und nur 30. geworden bin. Da gibt es auch definitiv noch etwas geradezurücken. In den vergangenen Jahren habe ich wegen des Reisestresses kurz vor Hawaii auf die Mitteldistanz-Weltmeisterschaft verzichtet. Aber über allen Wettkämpfen steht auf jeden Fall Hawaii.



**Gibt es dann im Frühjahr eine ähnliche Rennplanung wie 2018?**

Für dieses Jahr gibt es ein paar Optionen, wie ich meine Vorbereitung auf den Sommer bestreite. Ich will auf jeden Fall andere Rennen und Trainingslager sehen und neue Wege gehen. Ein Saisonstart in Asien ist für mich gerade nicht unattraktiv. Mit einem ersten Trainingslager in Thailand und einem Rennen in Vietnam, Taiwan oder auf den Philippinen gegen die fitten Australier, die dann in ihrer Hochform sind. Das

wäre auf jeden Fall interessant. Meine Langdistanz vor Hawaii wird dann die Ironman-Europameisterschaft in Frankfurt sein.

**Mehr als ein Start auf den 226 Kilometern ist vor Oktober nicht geplant?**

Nein, Frankfurt ist die erste und einzige Langdistanz für mich, bevor ich auf Hawaii starte. Bei Jungs wie beispielsweise Cameron Wurf frage ich mich, wie sie es schaffen, drei oder vier Langdistanzen im Jahr zu verkraften. Nach einem Ironman kann ich mit meinen ersten intensiven Trainingseinheiten erst wieder nach vier oder fünf Wochen starten. Aber Cameron trainiert ja auch wie ein Bekloppter (lacht).

**Einige Athleten, wie eben auch Cameron Wurf, legen komplett offen, wie hart und viel sie trainieren. Andere halten sich eher bedeckt, weil sie vielleicht deutlich weniger machen. Wo befindet sich Patrick Lange in diesem Spektrum?**

Also ich trainiere auf jeden Fall auch sehr viel und hart, das ist sicher. Ich lasse das nur nicht so gerne raushängen. Das ist nicht meine Art. Jeder, der mit mir trainieren will, ist herzlich dazu eingeladen, aber ich muss nicht jeden Lauf mit der Öffentlichkeit teilen. Beim Thema Trainingsumfang würde ich sagen, dass ich mich mittlerweile irgendwo zwischen Volumentraining und High-Intensity-Training befinde, das funktioniert einfach am besten.

**Vor dem Rennen auf Hawaii lief die vergangene Saison nicht optimal für Sie. Was hat zwischen dem Heimatrennen und dem Höhepunkt auf Big Island zum Erfolg geführt? Welche Momente und Trainingseinheiten haben aus der schlechten doch noch eine gute Saison gemacht?**

Im Prinzip sind es die Momente und Tage, in denen ich für mich gewesen bin und Ruhe hatte. Im Trainingslager in Texas hat es so richtig „klick“ gemacht und es war zu diesem Zeitpunkt zum ersten Mal in der Saison so, dass ich mich voll und ganz auf mein Ziel und mich selbst konzentrieren konnte und dass es keine Störfaktoren von außen gab. Danach ging es mental und körperlich steil bergauf. Auch das Trainingslager davor in St. Moritz hat mir ziemlich Kraft gegeben.

**Was ist Ihnen im Trainingsalltag besonders wichtig? Wo sehen Sie das größte Verbesserungspotenzial?**

*Klare Worte: Von den Sticheleien der Konkurrenten lässt sich Lange nicht aus der Ruhe bringen, wie er im Gespräch verrät.*





Nicht allein unterwegs:  
Patrick Langes' Verlobte  
Julia Hofmann begleitet  
ihn auf den vielen  
Terminen, die nach dem  
zweiten Sieg auf Hawaii  
für den Champion auf der  
Tagesordnung stehen.

## „MIT BLICK AUF DIE 70.3-WM MUSS ICH AUF JEDEN FALL WIEDER SCHNELLER WERDEN.“

Mit Blick auf die 70.3-WM glaube ich auf jeden Fall, dass ich wieder schneller werden muss. Meine Schnelligkeit ist in den vergangenen Jahren aufgrund des umfangsbetonen Trainings etwas verloren gegangen. Ich habe jetzt drei Jahre mehr oder weniger das gleiche Training absolviert. Jetzt ist es wieder Zeit für neue Reize. Vor allem im Sommer möchte ich meinen Fokus auf die Intensität legen und dann anschließend mit einem fetten Ausdauerblock vor Hawaii meine Form untermauern.

**Gibt es auch beim Thema Taktik die Überlegung, andere Wege zu gehen, als in der Verfolgergruppe das Schwimmen zu beenden, auf dem Rad nicht zu viel Zeit und Kraft zu verlieren und dann beim Marathon anzugreifen?**

Ich denke, dass ich bereits bewiesen habe, dass ich auch mit anderen Renntaktiken erfolgreich sein kann. Natürlich ist es immer der Plan, möglichst energiesparend auf die Laufstrecke zu kommen. Ich bin dennoch in der Lage, andere Taktiken zu fahren. Ich

sehe mich da gut aufgestellt und weiß, dass ich einen Blumenstrauß an Rennszenarien in der Hinterhand habe, von dem ich mir jeweils die passende Blume für das jeweilige Rennen herausuchen kann.

**Erklären Sie uns eines: Eigentlich wollen Sie so wenig wie möglich im Rampenlicht stehen, machen dann aber Ihrer Freundin im Moment Ihrer größten medialen Aufmerksamkeit einen Heiratsantrag. Wie passt das zusammen?**

Ich habe ehrlich gesagt nicht darüber nachgedacht, dass es so große Wellen schlagen würde. Ich habe das nicht gemacht, um möglichst viel Aufmerksamkeit auf mich zu lenken. Für uns beide war die Situation vor Ort trotz der großen Öffentlichkeit ein extrem intimer Moment. Ich habe nicht das Gefühl gehabt, dass mir bei dem Antrag Millionen von Zuschauern über die Schulter schauen. Ich merke selbst, dass das total verrückt klingt.

**Triathlon hat durch Ihren Antrag auch in Medien Gehör gefunden, die sonst überhaupt nichts mit der Sportart zu tun haben ...**

Das finde ich sehr gut. Dadurch wurde endlich auch einmal gezeigt, dass wir ganz normale Menschen mit Gefühlen sind. Oftmals werden Triathleten in der Öffentlichkeit als Maschinen und Freaks dargestellt, die nur trainieren und jedes Gramm Nahrung zählen, das sie zu sich nehmen.

**Können Sie Kritiker in der Szene verstehen, die sagen, dass ein Antrag nichts im Rahmen des Ironman Hawaii zu suchen hat?**

Man kann es einfach nicht allen recht machen. Es war meine Entscheidung und zu der stehe ich nach wie vor. Sollen sich die Leute das Maul darüber zerreißen, das ist mir egal. Egal, was ich mache, ich kann es ohnehin nicht beeinflussen: Haters gonna hate. ●