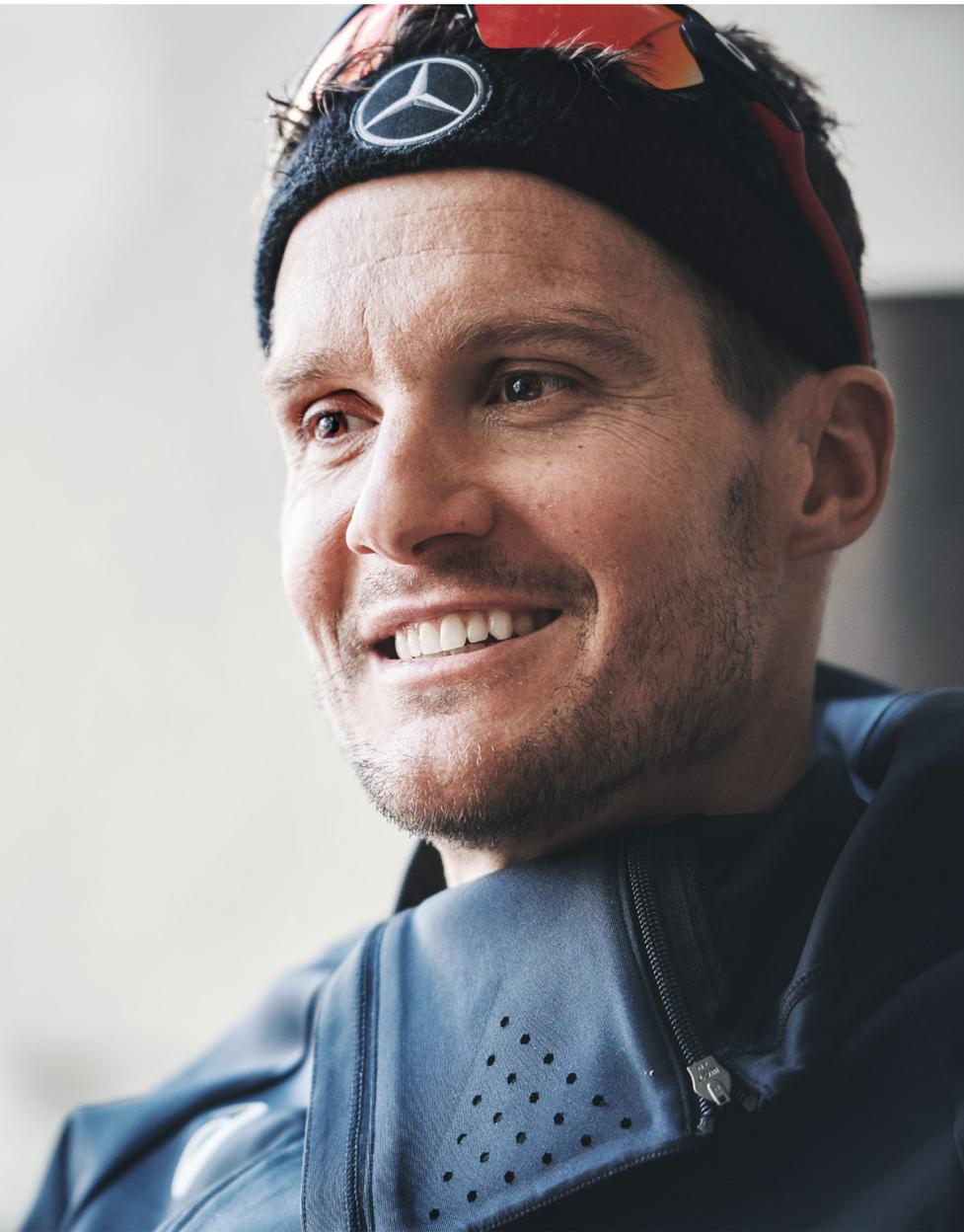


MIT NEUEM FEUER IN DEN ZWEITEN FRÜHLING

Ein Ermüdungsbruch beendet Jan Frodenos Saison 2018 schlagartig und verdammt den zweifachen Ironman-Weltmeister auf Hawaii zum Zuschauen. Mit welcher Motivation der Olympiasieger die neue Saison angeht, warum die Zwangspause dieses Mal nur halb so schlimm war und mit welchen Mitteln er Patrick Lange auf Big Island schlagen will, das verrät der neue „König von Buschhütten“ direkt nach dem Wettkampf im exklusiven *triathlon*-Interview.

INTERVIEW > MARVIN WEBER



„MEIN POKERFACE SPARE ICH MIR FÜR DIE RENNEN AUF.“

D

er Schweiß ist gerade erst trocken, als Jan Frodeno als frisch gekürter „König von Buschhütten“ zum Interview Platz nimmt. Rund 250 Tage Wettkampfpause hatte der Ironman-70.3-Weltmeister nach seiner Gala-Vorstellung in Südafrika und der anschließenden Verletzung erdulden müssen, bis er im Siegerland zeigen durfte, dass er offenbar nichts eingebüßt hat und dass sein Feuer wieder brennt.

Jan Frodeno, in Buschhütten bist du nach vielen Jahren Unterbrechung wieder zurück auf die Kurzdistanz gegangen. Wie lief diese Rückkehr?

Es war sehr anstrengend und es tut noch einmal anders weh als auf der Langdistanz. Ich habe ganz vergessen, wie krass dieser Intensitätssprung noch einmal ist. Es fühlt sich in manchen Momenten so an, als ob dich ein Drehzahlbegrenzer bremsen würde. Ich hatte mich zwar explizit darauf vorbereitet, aber hatte trotzdem mit Krämpfen zu kämpfen. Vorher dachte ich, dass ich die rund 52 Minuten auf dem Rad locker wegstecke. Da habe ich mich wohl getäuscht. Mehr Watt tun eben auch mehr weh.

Wie bewertest du den Saisonauftakt im Siegerland?

Ich bin nach Buschhütten gegangen, weil ich auf den kürzeren Distanzen nicht mehr zu Hause bin und weil ich die Herausforderung gesucht habe. Es ist immer schön, wenn der Plan dann auch so aufgeht wie bei diesem Rennen.

Welche Rückschlüsse lassen sich durch den Sieg auf dein Leistungsniveau zu Beginn dieser Saison ziehen?

Ich bin nach der Verletzung und rund 250 Tagen ohne Wettkampf sehr zufrieden, dass ich wieder voll fit und belastbar bin. Es ist schön zu sehen, dass ich über die gesamte Distanz Vollgas geben konnte. Das zeigt auch, dass die vergangenen Trainingsmonate gut waren. Jetzt gilt es, auf dieser Form weiter aufzubauen.

Wie schwer waren die Monate des Comebacks?

Das war wohl der bisher ruhigste Comebackprozess meiner Karriere, den ich zum ersten Mal sogar mit einer gewissen Gelassenheit angehen konnte. Bei früheren Verletzungen und Auszeiten habe ich immer eine Panik verspürt. Dieses Mal hatte ich das Vertrauen, dass die Verletzung gut verheilt, und hatte gleichzeitig auch die Motivation und den Fokus von Hawaii im vergangenen Jahr, noch einmal angreifen zu wollen. Das hat mir gezeigt, dass ich das alles noch will. Zudem konnte ich zusammen mit Dan Lorang auch an meinen Defiziten arbeiten. So haben wir zum Beispiel meine muskulären Dysbalancen in den Griff bekommen.

Diese Gelassenheit hast du auf deinen Social-Media-Kanälen jedoch nicht immer zeigen können. Dort hast du in den vergangenen Monaten immer wieder auch deine „schwachen Momente“ präsentiert. So kannte man den bislang selbstbewussten Jan Frodeno gar nicht.

Die Welt auf Instagram ist immer toll. Mit der Wirklichkeit hat das jedoch nur wenig zu tun. Ich denke, die Posts zeigen einfach mehr mich selbst. Vielleicht lebe ich mich dort mittlerweile einfach ehrlicher aus. In Phasen, in denen ich wieder nicht trainieren kann, weil ich mir eine Erkältung eingefangen habe, ist es vielleicht ab und zu auch hilfreich, meinem Frust freien Lauf zu lassen. Mein Pokerface spare ich mir für die Rennen auf.

Welche Lehren hast du aus dem vergangenen Jahr gezogen?

Vor allem auf physischer Ebene habe ich viel gelernt. Ich habe in meiner ersten Phase der Reha dringend nach einer Lösung für meine relativ starken Knieschmerzen gesucht. Die hatte ich in meinem rechten Bein, das nicht von der Stressfraktur betroffen war. In dieser Zeit habe ich einen Athletiktrainer gefunden, der mir gute Tipps mit auf den Weg gegeben hat. >



Und auf psychologischer Ebene?

Als die Saison für mich vorbei war, wurde mir klar, dass das Rennen bei der 70.3-WM in Südafrika eine der größten sportlichen Leistungen meiner Karriere gewesen ist – und das in Kombination mit der vielleicht gelassensten Vorbereitung, die ich bis dato hatte. Ich war früher oft der Meinung, dass ich noch härter und mehr trainieren muss, um besser zu werden. Mein Denkmuster früher war eher: Intervalle mit 15-mal 1.000 Meter reichen sowieso nicht, es müssen mindestens 18 sein. Ich habe mittlerweile viel Vertrauen in meinen Trainer gefunden, der für mich einen guten Schlüssel zum Erfolg gefunden hat. Ich habe außerdem erkannt, dass ich die letzten Jahre meiner Karriere genießen darf, aber gleichzeitig auch Vollgas geben kann.

Also hast du vollstes Vertrauen darin, dass du deine Form aus den Jahren 2018 oder auch 2015 wiedererlangen kannst?

Aus meiner Perspektive war das Jahr 2018 eine Steigerung zu 2015. Ich beurteile dabei aber nur meine persönliche Leistung und mein Empfinden und nicht, welche Titel ich dabei gewonnen habe. Mein aktueller Leistungsstand ist noch einmal besser als im vergangenen Jahr. Wenn dann noch ein Quäntchen Glück dazukommt, könnte es ein tolles Jahr werden.

Ein Jahr mit zwei Weltmeisterschaften? Zu Beginn der Saison stand die Ironman-70.3-Weltmeisterschaft noch fest im Terminplan. Mittlerweile scheint dein Start in Nizza jedoch nicht mehr ganz so sicher zu sein.

Das ist richtig. Ich habe mir das Streckenprofil vorher nicht gut genug angeschaut, als ich in Erwägung gezogen habe, den Wettkampf mit in die Rennplanung aufzunehmen. Bei dem Zehn-Kilometer-Anstieg gibt es sicherlich andere Jungs, die eher die nötige Watt-pro-Kilogramm-Leistung mitbringen. Meine Hauptsorge ist jedoch eher, dass ich mich auf das Rennen in Nizza so



spezifisch vorbereite, dass es mit einer guten Vorbereitung vor Hawaii zu knapp wird. Um in Nizza die richtigen Wattwerte am Berg leisten zu können, müsste ich sicherlich noch ordentlich an meinem Gewicht schrauben. Das könnte alles etwas eng werden, da ich in diesem Jahr bereits früher auf Hawaii sein möchte als in den Vorjahren. Ich werde mir die Radstrecke in Nizza genauestens anschauen und dann mit Dan Lorang alles besprechen.

Wäre ein Start in Nizza nicht auch erneut mit dem Risiko verbunden, einen guten Auftritt auf Hawaii zu gefährden?

Meine Verletzung habe ich mir nicht durch das Rennen in Südafrika eingehandelt. Wenn ich irgendetwas gespürt und Anzeichen für eine mögliche Verletzung gemerkt hätte, wäre ich dort nicht an den Start gegangen. Der Fokus lag 2018 voll auf Hawaii. Ich habe nur diesen terminlichen Druck nach dem Wettkampf in Frankfurt gebraucht. In der Vergangenheit habe ich es zwischen Frankfurt und Hawaii manchmal vielleicht doch zu sehr schleifen lassen und die Phase ohne Wettkampf wurde zu lang. Nur aus diesem Grund war für mich klar, dass ich neben Javier Gomez und Alistair Brownlee bei der 70.3-WM an den Start gehen wollte. Und wenn ich bei einem Rennen starte, will ich es auch gewinnen. Bei mir gibt es keine Trainingswettkämpfe.

Gab es auch in Sachen Technik Dinge, die du in der Phase der Rückkehr optimieren konntest?

Die größte Veränderung habe ich bereits im vergangenen Jahr mit meiner Position auf dem Rad hinter mir. In früheren Jahren habe ich mir durch meine extrem aerodynamische Position den Hüftwinkel „eingeklemmt“. Ich konnte diese Position zwar fahren, es war dadurch

jedoch nicht mehr möglich, meine Leistung weiterzuentwickeln.

Und du bist seit dieser Saison mit einer 1-fach-Kurbel unterwegs ...

Richtig, in dem Bereich bin ich nun auch umgestiegen. Wir werden zusammen mit Canyon noch einmal einige Details besprechen, jedoch haben wir in den vergangenen Jahren bereits an allen möglichen Stellschrauben gedreht. Das hat für mich mittlerweile nicht mehr allerhöchste Priorität, weil das Set-up bereits einfach gut ist. Man könnte auch sagen, dass ich mich etwas von den technischen Sachen losgelöst habe. Im Kopf kann man noch viel größere Schalter umlegen. Ich bin in den vergangenen Monaten sehr gut damit gefahren, mich auf meine körperliche Leistung zu konzentrieren und mich nicht in technischen Details zu verlieren.

Und mit Nan Oliveras hast du in den vergangenen Monaten immer wieder einen neuen Trainingspartner in Girona an deiner Seite gehabt. Ist Nicholas Kastelein nicht mehr die erste Wahl?

Nick ist nach wie vor mein Trainingspartner, er war nur lange verletzt und in Australien. Meine Familie und ich hatten uns jedoch dazu entschieden, den Winter in Girona zu bleiben. Das gemeinsame Training mit Nan hat sich eher zufällig ergeben. Wir haben peu à peu mehr miteinander gemacht und dabei gemerkt, dass wir uns wunderbar ergänzen. Und in Spanien beziehungsweise in Katalonien ist es auch nicht von Nachteil, einen einheimischen Trainingspartner zu haben. So lerne ich die Sprache auch noch einmal ein bisschen besser.

Gehen wir noch einmal zum 13. Oktober 2018 zurück. Du stehst auf der VIP-Tribüne und musst mit ansehen, wie Patrick Lange, einer deiner größten Kontrahenten, die magische Acht-Stunden-Marke knackt. Verfolgen dich diese Momente immer noch?

Das ist natürlich alles andere als leicht. Ich hätte mir natürlich auch selbst gewünscht, der Erste zu sein, der auf Hawaii die Acht-Stunden-Marke knackt. Es war auf jeden Fall etwas Wehmut dabei, nicht an diesem Wettkampf beteiligt gewesen zu sein. Dieser Moment ist einer, der mitbegründet, warum ich wieder brenne und Vollgas geben möchte.

Das hat sich auf Hawaii noch etwas anders angehört. Zu diesem Zeitpunkt hast du immer wieder in die Öffent-

„WENN ICH BEI EINEM RENNEN STARTE, WILL ICH ES AUCH GEWINNEN.“

FOTO - Felix Rüdiger

TRAININGSLAGER

JETZT ONLINE BUCHEN

IHR SPORTCAMP BEI UNS

Entdecken Sie die CAMPUS SURSEE Sportarena als idealen Standort in der Zentralschweiz für Ihr Trainingslager! Hier trifft eine erstklassige Infrastruktur mit Dreifachsporthalle und Schwimmbad auf das grösste Seminarhotel der Schweiz.

CAMPUS SURSEE Sportarena, Leidenbergstrasse, CH-6208 Oberkirch
Telefon +41 41 926 28 28, www.sportarena.campus-sursee.ch

CAMPUS SURSEE

SPORT ARENA



„FRANKFURT HAT DAS, WAS MICH INZWISCHEN ANTREIBT.“

lichkeit getragen, dass deine Karriere nach einem WM-Titel auf Big Island wohl vorbei gewesen wäre.

Ich habe 2018 auf jeden Fall mit dem Gedanken gespielt, meine Karriere nach dem Sieg auf Hawaii zu beenden. Dementsprechend bin ich im vergangenen Jahr auch in die Vorbereitung gegangen. Mein Gedanke war: Wenn es jetzt noch einmal klappt, dann war es das. So denke ich dieses Jahr nicht. Es macht wieder Spaß und ich hoffe, dass ich auch noch zwei oder drei Jahre auf höchstem Niveau weitermachen kann – auch mit dem dritten Hawaii-Sieg in der Tasche. Tom Brady is alive.

Oder, um die Parallele zum Triathlon zu ziehen, Craig Alexander is alive ... Das mitanzusehen, tut mir jedoch eher weh. Craig hat unter echt heftigen Bedin-

gungen auf Hawaii einen neuen Streckenrekord aufgestellt und hat die WM dort dreimal gewonnen und ist dadurch zur Ironman-Legende geworden. Mit seiner Entscheidung, immer noch weiter auf Profiebene an den Start zu gehen, verwässert er sich selbst ein wenig. Aber das muss jeder für sich selbst wissen, wie er seine Karriere beenden will. Für mich persönlich wäre das nichts.

Spätestens seit Hawaii 2018 ist klar, dass nicht alle deutschen Topathleten beste Freunde sind und dass es immer wieder Sticheleien vor allem in Richtung Patrick Lange gibt. Sind diese kleinen Feindseligkeiten vielleicht auch förderlich für den Sport?

Grundsätzlich finde ich das gar nicht schlecht. Für mich ist es wichtig, dass ich bei mir selbst bleibe. Es gibt in der deutschen Spitze einfach Charaktere, die sehr unterschiedlich sind. Ich habe kein Problem damit, den Schein der großen Familie, in der alle gut befreundet sind, auch einmal aufzubrechen.

Gibt es bei dieser Thematik verschiedene Lager oder Allianzen? Frodeno und Kienle gegen Lange und Dreitz?

Es gibt eine Lange-Dreitz-Allianz, die im Training und bei Wettkämpfen als Team auftritt. Das wird es bei Sebastian und mir jedoch nie geben. Wir haben und suchen im Wettkampf keine Freunde. Da unterscheidet sich vielleicht unsere Mentalität etwas und wir sind vielleicht eher von der alten Schule. Ob das immer auf-

geht, sei mal dahingestellt. Ich komme mit Sebi oder auch Andi Böcherer gut aus. Aber ein Lager gibt es da nicht.

Aber wäre es nicht sinnvoll, sich an dem einen oder anderen Kandidaten zu orientieren? Wie wäre es zum Beispiel, mit einem Cameron Wurf auf Hawaii gemeinsam das Tempo auf dem Rad zu machen?

Faris Al-Sultan hat das letztes scheinbar gesagt, dass ich ganz schön verzweifelt sein muss, wenn ich mich mit Cameron Wurf zusammentreffe. Cameron war zusammen mit Richie Porte in Girona im Trainingslager. Wir sind einmal 30 Minuten miteinander gejoggt und haben uns zweimal im Schwimmbad gesehen. Daraufhin sind die Gerüchte entstanden, dass wir jetzt auf Hawaii gemeinsame Sache machen wollen. Ich finde es aber lustig, dass er sich einmisch, kann aber Entwarnung geben: Ich bin alles, aber mit Sicherheit nicht verzweifelt. Motiviert trifft es schon eher. Natürlich gibt es aber auch sinnvolle Allianzen, die ergeben sich im Wettkampf und nicht vorher. Wenn man sich zu sehr auf einen Athleten im Rennen fokussiert, sind es meist andere, die zu Protagonisten werden.

Wen zählst du zu diesem Kreis der Protagonisten?

Das ist schwer vorherzusagen, es gibt einige Namen und Athleten, die auf Hawaii eine wichtige Rolle spielen können: ob Lionel Sanders, wenn er wieder fit und mal nicht übertrainiert ist, ob Ben Hoffmann, der bereits einmal Zweiter auf Big Island geworden ist. Oder eben auch Cameron Wurf, der jetzt auch gezeigt hat, dass er den Marathon in 2:50 Stunden laufen kann. Auch Sebastian Kienle schätze ich wieder stark ein.

Bereits in einigen Wochen gibt es in Frankfurt das große Kräftenessen zwischen dir, Patrick Lange und Sebastian Kienle. Welchen Stellenwert hat dieses Rennen in deinem Saisonverlauf?

Wenn man das ganze Drumherum und die Zuschauer-situation betrachtet, gibt es eigentlich kein besseres Rennen dafür. Allein die vier Runden der Laufstrecke sind wie geschaffen für eine Schlacht bis Kilometer 39. Frankfurt hat das, was mich inzwischen antreibt: ein großes Rennen mit starker Konkurrenz und einer tollen Kulisse. Ich freue mich auf jeden Fall riesig auf den Wettkampf. Dort geht es um die innerdeutsche Ehre. ●



Rein in den Rhein!

29. SWB Energie und Wasser Bonn-Triathlon 2019
unterstützt von placeit

- ▶ individuelle Karten für Sport-Events
- ▶ schnelle Orientierung für Teilnehmer
- ▶ Planungstools für Veranstalter



PSV BONN
TRIATHLON
Mehr
als Sport

placeit

☎ +49 228 98549-0
www.placeit.de