



DER LETZTE GROSSE

Neustart

Wie Sebastian Kienle nach seinem DNF auf Hawaii mit neuen Trainingsansätzen, ohne Schmerzen und der wiedergewonnenen Liebe zum Dreikampf in die wohl letzte heiße Phase seiner Profikarriere geht – mit dem großen Ziel, noch einmal Weltmeister zu werden.

TEXT - MARVIN WEBER

Die Erinnerungen an die Ironman-Weltmeisterschaft 2018 sind für Sebastian Kienle auch fast ein Jahr später nur schwer zu ertragen. Als er in der zweiten Wechselzone die ersten Meter barfuß zurücklegt, merkt der heute 35-Jährige, dass das Rennen für ihn wohl bereits einige Minuten später vorbei sein könnte. Starke Schmerzen in der Achillessehne, die sprichwörtliche Schwachstelle Kienles, die ihn bereits in den Jahren zuvor immer wieder geplagt und zurückgeworfen hat. Aus den Erfahrungen der Vergangenheit hat er gelernt, über den Schmerz hinwegzulaufen. Und so versucht er es auch an diesem 13. Oktober 2018. Erst einmal loslaufen und schauen, was noch geht. Im Marathon ist nichts unmöglich, denkt sich Kienle. Es folgt ein kleiner, aber sehr schmerzhafter Anstieg an der Palani Road. Dann am Zuschauerhotspot „Hot Corner“ rechts ab. Nur wenige Meter weiter warten Kienles Frau Christine und sein Coach Lubos Bilek. „Mir war eigentlich klar, dass das Rennen für mich vorbei ist“, sagt Kienle. Und genau das

bestätigen ihm die beiden wohl wichtigsten Menschen in seinem Leben. „Sie haben gesehen, dass es deutlich schlimmer aussieht als noch im Training vorher“, sagt Kienle. Er vertraut auf den rationalen Blick von außen, kann nach knapp fünf Stunden Wettkampf selbst keine klare Entscheidung mehr treffen. Gemeinsam ziehen sie die Reißleine, um nicht noch schlimmere Verletzungen zu provozieren. Am Strafenrand folgen mehrere Phasen der Verarbeitung: „Zuerst bricht die Welt für dich zusammen, weil du den Wettkampf beenden musst. Dann kommt die kurze Erleichterung, dass der Schmerz vorbei ist, und dann folgt die schwerste und längste Phase, wenn du realisierst, dass du deine guten Chancen nicht nutzen konntest und die komplette Arbeit der Vormonate umsonst war.“ Und diese Erkenntnis tut besonders weh, wenn die Form stimmt: „Die war vor Hawaii noch nie so gut wie in dem Jahr“, sagt Kienle.

Nach einem emotionalen Statement auf seinen Social-Media-Kanälen ist es erst einmal für einige Tage ruhig um den Ironman-

Weltmeister aus dem Jahr 2014. Anfang November dann der erste Schritt Richtung Neuanfang: Kienle verkündet, dass er die Arbeit mit seinem Coach Lubos Bilek beendet. Nach 13 Jahren, drei Weltmeistertiteln und drei Titeln auf europäischem Pflaster ist es für Kienle kein leichter Schritt. „Nachdem das Jahr so katastrophal zu Ende gegangen ist, wollte ich eigentlich noch mindestens ein Jahr bei ihm bleiben“, sagt er. Er hat Angst, dass die erneute Verletzung ein schlechtes Licht auf seinen jahrelangen Begleiter wirft. Andererseits kommt auch die Erkenntnis, dass es für das Drücken des Reset-Knopfs nicht mehr unendlich viele Gelegenheiten gibt. „Ich wollte meinem neuen Trainer auch die Chance geben, seine eigene Handschrift einzubringen.“ Bei der Wahl des neuen Trainers gibt es für Kienle zu diesem Zeitpunkt mehrere Optionen: entweder eine Gruppe von Athleten, in denen auch Kurzdistanzler trainieren, wie die von Joel Filliol, oder die Zusammenarbeit mit Philipp Seipp.

Kienle entscheidet sich für den gleichaltrigen Seipp, der sich in den vergangenen



Daten sammeln für den Neuanfang: Zu Beginn der Zusammenarbeit von Sebastian Kienle und Philipp Seipp werden bei zahlreichen Tests erst einmal möglichst viele relevante Parameter über Kienles Leistungsstand ermittelt.

Begleiter im Aufbautraining: Nach seiner Verletzung absolviert Kienle viele seiner Laufeinheiten auf einem Anti-Schwerkraft-Laufband im Rehazentrum der TSG Hoffenheim.

„ES IST EIN UNGLAUBLICHES GEFÜHL, WENN DU NACH SO LANGER ZEIT AUF EINMAL WIEDER SCHMERZFREI LAUFEN KANNST.“ SEBASTIAN KIENLE

Jahren als Coach von Laura Philipp, Florian Angert, Franz Lösckhe und Jannik Schauler innerhalb kürzester Zeit einen Namen gemacht hatte. Gleich mehrere Gründe führen zu der Zusammenarbeit. Ein wichtiger Faktor war die räumliche Nähe zwischen Kienles Heimatort Mühlacker und Seipps Heimat Heidelberg. Zweiter Pluspunkt: Die beiden kennen sich bereits seit vielen Jahren und somit ist die Aufwärm- und Kennenlernphase nicht besonders lang. Dritter und entscheidender Grund für Kienle: „Philipp hat sich in relativ kurzer Zeit eine extrem hohe fachliche Kompetenz angeeignet und ich war mir sicher, dass sein Trainingsstil und seine Persönlichkeit gut zu mir passen würden“, sagt er.

JEDES DETAIL WIRD HINTERFRAGT

Auch für Seipp war die Sache schnell klar. „Als Trainer ist es natürlich reizvoll, mit

starken Sportlern zusammenzuarbeiten. Es gibt nicht sonderlich viele Athleten, die auf dem Niveau von Sebi unterwegs sind und dazu bereit und in der Lage sind, im Wettkampf immer wieder so abzuliefern wie er“, sagt Seipp. Nach der Einigung folgt die Bestandsaufnahme. Für Kienles neuen Coach haben Zahlen und Daten eine enorm hohe Bedeutung und sind die Grundlage für die Trainings- und Wettkampfplanung. Seipp sei immer auf der Suche nach dem Teufel im Detail, wie er selbst sagt. Neuland für Kienle, der bisher nie den größten Bezug zu Daten hatte und beispielsweise auf dem Rad bis dato ohne Wattmesser unterwegs war. Wenig später ist die Qualitäts- und Mängeliste zum Athleten Kienle erstellt. „Sebi ist ein von Grund auf gut ausgebildeter Athlet. Dadurch, dass er bereits viele Jahre an der Weltspitze ist und es bisher alles so funktioniert hat, wurde von seiner Seite jedoch we-

nie hinterfragt“, sagt Seipp. Und genau das tut der Coach – immer das große Ganze im Blick, auch wenn es um die kleinsten Details geht. Egal ob Techniktraining, Ernährung, Schuhe für den Alltag, die Position auf dem Rad oder die Länge der Einheiten: Seipp bringt in nahezu allen erdenklichen Bereichen seine Expertise ein oder holt sich Fachleute aus seinem gut ausgestatteten Netzwerk mit ins Boot, um die Profikarriere des Sebastian Kienle noch einmal von Grund auf neu anzugehen. „Philipp hat die vielen losen Fäden in die Hand genommen“, sagt Kienle. Schon nach wenigen Wochen lassen sich erste Erfolge verbuchen. „Wir konnten nach relativ kurzer Zeit in allen drei Disziplinen in der Technik Fortschritte machen. Die grundlegende Überarbeitung seiner Athletik war eine der größten Errungenschaften“, lautet Seipps Resümee der ersten Monate. Neben dem Sortieren und Neuaufstellen

des Trainingsplans ist es auch ein Ausmisteln alter Elemente. Seipp nennt es „schlaues Training“. Es steht nur das auf dem Plan, was physiologisch wirklich notwendig ist, alles andere wird weggelassen. Reduktion auf das Minimum mit maximaler Effektivität. „Wir haben geschaut, welcher Training Load wirklich nötig ist, um eine bestmögliche Performance zu erzielen. Auch wenn es vielleicht schön ist, fünf Stunden für eine Radausfahrt unterwegs zu sein, für jemand, der Probleme mit der Achillessehne hat, ist die Haltung auf dem Rad jedoch grundsätzlich eher ein Problem.“ Daran konnten auch die eher kleineren Maßnahmen an Kienles Sitzposition in Zusammenarbeit mit Gebiomized in diesem Jahr nichts ändern. Die Sitzhöhe wird von den Experten ein wenig nach unten geschraubt und es wird weiter an Kienles Becken-Shifts gearbeitet. „Aerodynamisch war Sebi bereits auf einem extrem hohen Niveau“, sagt Seipp.

Anders sieht das bei Kienles vermeintlich schlechtester Disziplin aus: dem Schwimmen. „Viele haben ihn beim Schwimmen schon völlig abgeschrieben. Ich sehe das anders. Sebastian hat in diesem Jahr technisch sehr viel dazugelernt – und das mit Mitte 30“, sagt Seipp, der für das Training der ersten Disziplin auf die Expertise von Schwimmtechniktrainer Joschka Hladky vertraut, der ebenfalls zum Netzwerk des neuen Coaches gehört. Wie auch die Experten aus dem Hause Trautmann, auf deren Einlagen die Fußballgrößen Sami Khedira, Jürgen Klinsmann oder auch Golf-Profis vertrauen würden, wie Seipp berichtet. Der „Einlagen-Guru“ verhelfe Kienle im Alltag dazu, die Achillessehne zur Ruhe zu bringen und somit zumindest erst einmal das Symptom

Sieg nach großem Kampf: Sebastian Kienle sichert sich bei „The Championship“ in Samorin den Sieg und beweist mit seiner Laufleistung, dass er nach seiner Verletzung auf einem mehr als guten Weg ist.

zu bekämpfen. Auch in weiteren Bereichen überlässt das Duo nicht mehr dem Zufall. Bei der Ernährung soll der zweifache Ironman-70.3-Weltmeister maximale metabolische Flexibilität erreichen und deshalb wird genau auf den Zeitpunkt geachtet, wann neben hochwertigen Fetten und Eiweißen auch Kohlenhydrate zugeführt werden. Die positiven Auswirkungen des veränderten Essensplans werden regelmäßig mit Blutbildern überprüft und so die Entzündungsparameter immer im Auge behalten.

BEHUTSAM AN DIE GRÖSSTE HERAUSFORDERUNG

Bei Kienles größter Baustelle, der Achillessehne, mit der er bereits seit mehr als fünf Jahren immer wieder Beschwerden hatte, steht zu Beginn der Zusammenarbeit zuerst der Heilungsprozess im Vordergrund. „Ein gesunder Athlet ist per se auch ein schneller Athlet“, sagt Seipp. Auch in diesem Bereich kann der 35-Jährige seine bisherigen Kontakte und Beziehungen aus der Sportwelt nutzen. Vor allem im Winter und Frühjahr absolvierte Kienle zahlreiche Trainingseinheiten im Rehazentrum des Fußball-Bundesligisten TSG Hoffenheim. Dort steht unter anderem ein Anti-Schwerkraft-Laufband, auf dem Kienle in der Rehabilitationsphase Einheiten mit

nur einem Teil seines Körpergewichts absolvieren konnte. Dies sei nicht nur für den Heilungsprozess der Achillessehne förderlich gewesen, sondern habe auch zu einer „Neuinstallation“ des Schmerzempfindens geführt, erklärt Kienle. „Es ist ein unglaubliches Gefühl, wenn du nach so langer Zeit auf einmal wieder schmerzfrei laufen kannst.“

Für Kienle eine völlig neue Erfahrung nach vielen Jahren des Schmerzes, der ihn bereits beim Gang zur Toilette nach dem Aufstehen aufsuchte. „Das Schlimmste ist, dass man sich an den Schmerz und die damit verbundenen Hindernisse irgendwann gewöhnt. Diese Gewöhnung hat sicherlich auch dafür gesorgt, dass ich nicht mehr konsequent nach Auswegen und Hilfe gesucht habe“, so Kienle. Nach Hawaii 2018 war für ihn aber endgültig klar, dass es so nicht mehr weitergehen kann. Der Reset-Knopf sollte einmal komplett gedrückt werden. Wo und wann Kienle zu Beginn der aktuellen Saison an der Startlinie stehen würde, war erst einmal Nebensache. „Mir war klar, dass wir neue Wege gehen mussten, und mit der Aussicht, dass ich das Problem vielleicht endlich wieder besser in den Griff bekomme, waren auch drei oder vier Monate Laufpause auf einmal nicht mehr so tragisch“, sagt Kienle.



„DER DRUCK LIEGT BEI JAN FRODENO UND PATRICK LANGE. WIR KÖNNEN AUS DER ZWEITEN REIHE ANGREIFEN.“ PHILIPP SEIPP

Bei der Zusammenarbeit mit seinen Athleten setzt Seipp, der vor einigen Jahren noch als Gymnasiallehrer arbeitete, bevor er sich dazu entschied, hauptberuflich als Trainer tätig zu sein, auf einen intensiven Austausch. Das ist ebenso wie die datenbasierte Arbeit eher Neuland für Kienle: „Bei Philipp ist die Führung deutlich enger als noch bei Lubos“, sagt er. Und auch wenn er im Normalfall eher ungern die Zügel abgebe und sich führen lasse, lässt er sich auf den stringenten Führungsstil von Seipp ein.

„Sebi kann auch eine Weile gut allein gehen, braucht dann aber auch wieder das Korrektiv“, sagt sein Trainer, der in den entscheidenden Wochen auf einen besonders intensiven Austausch setzt. So wohnt Kienle beispielsweise die letzten 14 Tage vor dem Ironman Frankfurt bei seinem Coach. Als „Dirigent“, wie sich Seipp selbst ein Stück weit sieht, kann er somit bei den Generalproben kurz vor dem großen Auf-

tritt das gesamte „Orchester“ noch einmal perfektionieren.

Und auch in den darauffolgenden Monaten gehen Kienle und Seipp das Thema Laufen äußerst behutsam an. „Wenn wir gelaufen sind, dann richtig. Wie ein gutes Steak, das auf den Punkt genau angebraten wird. Da war kein einziger Kilometer zu viel dabei“, sagt Seipp. Um möglichst wenig Belastung auf die Sehne zu bringen, werden außerdem auch einmal zwei Laufeinheiten auf einen Tag gelegt. Anschließend herrscht zur Entlastung dann die zwei darauffolgenden Tage wieder Laufverbot. Auch Bergaufläufe gehörten in den vergangenen Monaten zu Kienles Lauftraining. Und auch als die beiden erste deutliche Fortschritte bei der Achillessehne sehen können, geht es immer wieder aufs Anti-Schwerkraft-Laufband, auf dem die schnellen Einheiten absolviert werden. „Ich den vergangenen drei bis vier

Jahren bin ich eigentlich keinen Kilometer unter drei Minuten gelaufen, da dieses Tempo der Sehne nicht unbedingt guttut. Auf dem Laufband kann ich den Übergangsbereich sehr gut trainieren“, sagt Kienle. Und das sorgt wiederum dafür, dass er auch in niedrigeren Geschwindigkeitsbereichen wieder ökonomischer laufen könne. Während zuvor für Kienle bei nahezu allen Laufeinheiten der Schmerz in der Sehne ein treuer Begleiter war, kehrt mit dem deutlich zu beobachtenden Fortschritt auch der Spaß am Laufen zurück und entfacht ein neues Feuer für die wohl letzte große Phase seiner Karriere. Die Erkenntnis, dass die Neuorientierung Früchte trägt und Kienle auch im fortgeschrittenen Profialter wieder größere Sprünge nach vorn machen und wieder schmerzfrei laufen kann, sorgt bei ihm für einen großen Motivationsschub.

DIE RESULTATE BESTÄTIGEN DEN FORTSCHRITT

Die wiedererfundene Liebe und Leichtigkeit machen sich auch in den ersten Rennen des Jahres bemerkbar. Kienle wirkt auch abseits der Wettkampfstrecken, bei Pressekonferenzen oder Interviewterminen, zufriedener – mit sich und dem Genesungs- und Trainingsprozess im Reinen. Die Resultate und Leistungen 2019 bestätigen das: Platz sieben zum Saisonauftakt beim Rennen in St. George, bei dem Kienle wohl ohne die erste Zeitstrafe seiner Karriere um den Sieg mitgekämpft hätte. Dann der Sieg beim Wettkampf unmittelbar vor der Haustür in Heilbronn. Bei den beiden großen Höhepunkten der ersten Jahreshälfte in Samorin und Frankfurt beweist Kienle sein Kämpfer- und vor allem auch Läuferherz. Bei „The Championship“ zwingt er den Führenden Pieter Heemeryck im letzten Drittel des Halbmarathons in die Knie. Bei

Sprung ins Ziel: Der zweite Platz in Frankfurt fühlt sich für Sebastian Kienle nach einigen Hindernissen an wie ein Sieg.

Umarmung für den neuen Coach: In der ersten Saison können Kienle und Seipp bereits einige Erfolge vorweisen.



FOTOS > Nils Fliedhard, Marcel Hilger

der Ironman-Europameisterschaft, dem großen Aufeinandertreffen der drei deutschen Weltmeister, bietet er Jan Frodeno trotz „Schleicher“ am Hinterrad und einer Glasscherbe im Fuß, die ihm beim zweiten Wechsel herausgepult werden muss, für lange Zeit die Stirn. Er macht seinen Rückstand wett und läuft bei Kilometer 17 für kurze Zeit sogar an die Spitze. Auch wenn Frodeno am Ende als Erster auf dem Frankfurter Römer ankommt, fühlt sich dieser zweite Platz für Kienle wie ein Sieg an, besonders mit Blick auf seine Rückkehr nach der Verletzung.

„So breit wie möglich aufgestellt zu sein, muss auch mit Blick auf Hawaii unser Ziel sein“, sagt Coach Philipp Seipp. Dass Kienle zusammen mit ihm nun das eine oder andere Ass mehr in der Hinterhand hat, haben die Resultate der ersten Jahreshälfte gezeigt. Beim großen Saisonhöhepunkt am 12. Oktober auf Big Island sehen Kienle und Seipp dennoch eher andere Athleten in der Favoritenrolle. „Der Druck liegt bei Jan Frodeno und Patrick Lange. Wir können aus der zweiten Reihe angreifen“, sagt Seipp. „Es ist ein Stück weit Zurückhaltung und vor allem Dankbarkeit geboten, dass es bisher alles so gut gelaufen ist.“ Auch Kienle übt sich mit Blick nach Hawaii eher in Demut: „Die Erfolge und Fortschritte der vergangenen Monate sind für mich erst einmal von größerer Bedeutung. Und die Erfahrung sagt mir, dass nicht immer alles perfekt laufen muss, um am Ende ein maximal gutes Ergebnis zu bekommen“, sagt er.

Und solange Kienle auf den ersten Metern des Marathons in Kona vielleicht das erste Mal seit vielen Jahren schmerzfrei mit der Konkurrenz um die Krone kämpft, hat er bereits den ersten großen Erfolg verbucht und kann die schmerzhaften Erinnerungen aus dem Vorjahr mit positiveren überschreiben. ☘



ZUG UM ZUG



€ 19,95 [D]

ISBN 978-3-95590-125-7

Die viermalige Olympia-Teilnehmerin und Triathlon-Weltmeisterin Sheila Taormina zeigt, worauf es wirklich ankommt: auf die Ellbogenvorhalte – das heißt die korrekte Armhaltung und -bewegung während der Zugphase unter Wasser. Dieses Buch enthält außerdem Übungen für ein besseres Wassergefühl sowie Trocken- und Kraftübungen für die richtige Armhaltung und eine austrierte Oberkörpermuskulatur.

DK
DELIUS KLASING

www.delius-klasing.de/spomedis

