



„DAS WAR EIGENTLICH DIE VERKORKSTESTE SAISON MEINER KARRIERE“

Nach dem historischen Sieg auf Hawaii findet Anne Haug vor allem im Sport, im alltäglichen Training nach dem Medienrummel wieder Halt und Sicherheit. Warum das Jahr 2019 für die 36-Jährige trotz des WM-Titels alles andere als rund lief, weshalb sie ihre Ein-Zimmer-Wohnung am Olympiastützpunkt in Saarbrücken am liebsten niemals aufgeben würde und welchen Anteil am Erfolg das Gewohnheitstier in ihr hat, erzählt sie im Interview.

INTERVIEW > MARVIN WEBER FOTOS > NILS FLIESHARDT

Anne Haug, der Hawaii-Sieg ist jetzt etwas mehr als zwei Monate her. Hast du mittlerweile alle Glückwünsche beantworten können?

Die WhatsApp-Nachrichten habe ich alle abgearbeitet. Jetzt muss ich auf jeden Fall noch die Geschenke für meine Sponsoren fertig machen, um auch meine Dankbarkeit zu zeigen. Ich hätte auf jeden Fall nicht gedacht, dass es so viel ist. Nach meinem dritten Platz auf Hawaii 2018 war gefühlt überhaupt nichts los. Dieses Mal hat mich das Medieninteresse wirklich ein wenig umgehauen, obwohl mein Manager immer schon die erste Welle von mir fernhält.

Hat sich die Öffentlichkeitswahrnehmung seitdem stark verändert? Wirst du jetzt beim Einkaufen im Supermarkt öfter angesprochen?

Wenn ich in Bayreuth bin, werde ich jetzt schon öfter einmal angesprochen. Die ganze Stadt war aus dem Häuschen und viele Leute, die vorher nichts mit Triathlon am Hut



hatten, sind in der Nacht wach geblieben, um den Wettkampf zu verfolgen. Es war der Wahnsinn, wie viele das Rennen live angeguckt haben. Dennoch kann man Triathlon nicht mit Fußball vergleichen und es hält sich alles relativ in Grenzen. Ich kann also immer noch in Ruhe zum Einkaufen gehen.

Patrick Lange hat dieses Phänomen nach seinem Sieg 2018 als das „Beste aus zwei Welten“ bezeichnet. Im Triathlon bist du bekannt und bei den Wettkämpfen ein Star, im Alltag wird man eher weniger erkannt. Kannst du das unterstreichen?
Das ist das Schöne an unserer Sportart. Wenn du auf den Rummel stehst, kannst du den in den Triathlonkreisen haben, dann aber

danach auch wieder ein ganz normales Leben führen.

Für dich gab es für den Erfolg auf Hawaii ein etwas größeres Eis in der Stammeisdielen. Wie hast du dich sonst für den sportlichen Erfolg belohnt? War oder ist die Off-Season dieses Mal vielleicht ein paar Tage länger?

Es war tatsächlich das genaue Gegenteil der Fall. Ich bin sogar wieder früher ins Training eingestiegen. Normalerweise kann ich die Off-Season am Ende des Jahres eigentlich gar nicht erwarten. Dieses Mal habe ich aber nach zwei Wochen zu meinem Trainer Dan Lorang gesagt, dass ich wieder mit dem Training anfangen möchte und er mir einen Plan schreiben



soll. Der ganze Rummel um meine Person hat mich ein wenig erschlagen und das Training ist etwas, an dem ich mich festhalten kann und das mir Halt gibt. Da kann ich den Kopf ausschalten und es ist das, was ich kann, das beruhigt mich. Ich habe das Schwimmen, Radfahren und Laufen in der Off-Season richtig genossen, das kannte ich vorher nicht von mir.

Hat sich sonst etwas geändert in deinem Leben? Musst du dir zukünftig nicht mehr selbst die neuesten Nike-Schuhe kaufen?

Das managt Frank komplett, aber die richtig große Neuigkeit haben wir da noch nicht zu verkünden. Das wollen wir aber auch in Ruhe entscheiden. Das Rennen

auf Hawaii ist ja auch erst ein paar Wochen her, da brechen wir nichts übers Knie.

Du hast in einem Interview einmal gesagt: „Ich kann überleben, aber nichts weglegen.“ Wie sehr bringt dich der Sieg auf Hawaii auch finanziell in eine bessere Lage?

Das hoffe ich natürlich schon. Ein großes Ziel ist es, auch mal etwas fürs Alter zurückzulegen. Bisher habe ich noch keine Rentenversicherung oder Ähnliches. Aber wie bereits gesagt: Es ist immer noch Triathlon und kein Fußball. Ich mache den Sport, weil es meine Leidenschaft ist. Wenn ich dann noch ein bisschen was weglegen kann, ist das schön. Wenn das nicht der Fall ist, dann ist es halt so.

Dein Wunsch war es nach dem WM-Titel, dass alles so bleiben soll, wie es vorher war. Hat das tatsächlich funktioniert?

Ja. Schuster, bleib bei deinen Leisten. Schau, was dich gut gemacht hat, und ändere es nicht. Warum sollte ich etwas ändern, was mich zuvor erfolgreich gemacht hat? Ich sehe keinen Grund, etwas Verrücktes zu tun oder auch nur irgendetwas zu hinterfragen. Es passt einfach alles perfekt: Mein Team, die Umgebung, es ist so, wie ich es mir immer gewünscht habe.

Du wohnst auch immer noch am Olympiastützpunkt in Saarbrücken. Nicht unbedingt der typische Wohnort für eine Hawaii-Siegerin ...
Ich finde es perfekt dort. Ich habe

meine Ein-Zimmer-Wohnung, in der ich nicht viel putzen muss, und falle vom Bett quasi direkt ins Schwimmbecken. Ich verstehe überhaupt nicht, warum man dort ausziehen sollte. Wenn ich mir mein Zuhause malen könnte, dann genau so.

Du bist, seitdem du mit dem Triathlon angefangen hast, deinem Trainer Dan Lorang treu geblieben. Ist das auch ein wichtiger Garant für den Erfolg?

Definitiv. Trainingstechnisch gesehen kennt mich Dan besser als jeder andere auf dieser Welt. Für ihn steht das Wohl des Athleten immer an erster Stelle. Er würde nie jemanden für den schnellen Erfolg verheizen. Das Ziel ist es immer, langfristig und konstant gute Leistung zu bringen. Ich habe einhundertprozentiges Vertrauen in Dan und das bleibt auch so.

Also ist Anne Haug ein ziemliches Gewohnheitstier?

Ja genau, ich brauche das irgendwie. Ich muss genau wissen, wo ich meine Zehn-Kilometer-Läufe oder meine Bergintervalle mache. Ich mag es, jeden Stein zu kennen, mich zu Hause zu fühlen. Dann möchte ich auch nichts Neues ausprobieren. Ich kann auch jeden Tag Haferflocken essen, weil es mir schmeckt. Ich glaube, dass ich da relativ einfach gestrickt und somit auch perfekt für Leistungssport

geeignet bin. Sport, Essen, Schlafen: Viel mehr brauche ich nicht, damit bin ich glücklich.

Schauen wir noch einmal auf das Rennen zurück, das dich zur Weltmeisterin gemacht hat. Du bist beim Schwimmen vorn in der Spitzengruppe dabei gewesen, hast auf dem Rad viel Arbeit geleistet und du bist dann mit fast achteinhalb Minuten Rückstand auf die Laufstrecke gegangen. Welche Gedanken haben dich zu Beginn des Marathons begleitet?

In meinem Kopf war zu diesem Zeitpunkt eigentlich ein ziemliches Vakuum. Ich habe nicht zu viel nachgedacht oder mich verrückt gemacht. Ich wollte einfach auf die Laufstrecke und dort das Beste aus mir herausholen. Ich war total bei mir und konnte den Moment immer wieder genießen. Der Marathon ist ohne Höhen und Tiefen einfach so dahingeflogen. Ich war richtig im Flow, so wie man es sich immer wünscht.

Das klingt ja fast schon richtig angenehm ...

Wenn Ironman nicht ohnehin so weh tun würde, könnte man das so sagen.

Und vorher beim Schwimmen und Radfahren lief auch alles problemlos?

Beim Schwimmen bin ich gut weggekommen und sicher in der

Gruppe mitgeschwommen. Auf dem Rad bin ich ab Kilometer 50 bis zum Wendepunkt fast eineinhalb Stunden an der Spitze der Gruppe gefahren. Danach hatte ich dann immer wieder ein wenig Probleme. Daniela Bleyemehl ist dann ständig hammerhart bergab gefahren und ich habe gehofft, dass bald wieder ein Anstieg kommt, an dem ich wieder heransprinten kann. Das war der Zeitpunkt, an dem es ein kleines bisschen zäh wurde. Aber das ist bei knapp fünf Stunden auf dem Rad normal, denke ich.

Wie gut bist du dann immer wieder mit neuen Zwischenzeiten zu Beginn des Marathons informiert worden?

Man rennt natürlich an Tausenden Zuschauern vorbei und jeder sagt dir eine andere Zahl. Da muss man dann hoffen, dass man auch immer wieder von den Leuten Informationen bekommt, die man kennt. Aber eigentlich war es auch völlig egal, ob Lucy zehn Minuten, fünf Minuten oder nur eine Minute weg ist. Du musst so oder so dein eigenes Rennen machen. Wenn du schneller läufst als die anderen, gewinnst du – wenn nicht, dann nicht. Ich kann daran noch nicht viel ändern. Ich kann mein Tempo nicht an andere Athleten anpassen und gezielt heranrücken. Da war ich in meinem vierten Ironman einfach noch viel zu sehr mit mir selbst beschäftigt.



Aber vielleicht war auch gerade das ein Vorteil, oder? Voller Fokus auf die eigene Leistung und keine unnötigen Gedanken an die Konkurrenz vergeuden ...

Das kann gut sein. Vielleicht kann ich das auch irgendwann noch ändern. Vielleicht ist es aber auch die Herangehensweise, wie man so

einen Ironman gestaltet. Ich bin es von den kürzeren Distanzen immer noch gewohnt, „Mann gegen Mann“ zu racen. Da musste ich mich jetzt erst einmal umstellen. Ich würde mir aber auch wünschen, dass es auf der Langdistanz zu einem Rennen wird, bei dem man wirklich gegen die anderen Athletinnen

kämpft. Vielleicht ist es aber auch nicht die DNA des Ironman.

Es gab also kein Teufelchen auf der Schulter, das dich immer wieder angestachelt hat, schneller zu laufen, um an Lucy Charles-Barclay heranzukommen?

Überhaupt gar nicht. Das hat mich

eben auch so gewundert. Normalerweise führt man diese Zwiesgespräche mit sich, aber bei mir war einfach nur Vakuum im Kopf an diesem Tag. Und das war gut.

Du hast Lucy dann im Energy Lab überholt. War dir da bereits klar, dass du als Siegerin ins Ziel kommen wirst?

Nein, auf keinen Fall. Bei meinem allerersten Ironman in Frankfurt habe ich bei Kilometer 41 gedacht, dass ich jeden Moment ohnmächtig werde. Ich war mir nicht mehr sicher, ob ich den letzten Kilometer ins Ziel noch schaffe. Da musste ich kurz stehenbleiben und eine Brezel essen. Und auch 2018 auf Hawaii ist mir kurz vor dem Ziel der Kopf nach hinten gefallen und ich dachte, dass ich gleich das Bewusstsein verliere. Aus diesem Grund hatte ich fast schon Angst vor den letzten Kilometern kurz vor dem Ziel. Es kann alles so schlagartig ohne Vorankündigung vorbei sein. Aus diesem Grund war ich mir meiner Sache nie sicher.

Was hast du ihr beim Überholvorgang gesagt?

Nicht viel: so etwas wie „well done, sorry“.

Du hast dich also bei ihr entschuldigt, dass du sie schlägst?

Eine richtige Entschuldigung war es nicht. Aber es ist auch etwas anderes als bei der Kurzdistanz, bei

der jeder mal vorn ist. Lucy war so lang allein an der Spitze. Ich kenne sie sehr gut, dadurch, dass sie auch immer wieder im Club La Santa trainiert. Lucy hat so hart gearbeitet und hätte es auch verdient gehabt. Sie macht so ein ehrliches Rennen, weil sie alles allein macht. So jemandem gönnt man einfach den Sieg. Und ihr wurde jetzt dieser Traum zum dritten Mal zerstört, das ist schon hart.

Klingt nach ehrlichem Mitleid ...

Definitiv. Lucy hat einfach andere Voraussetzungen. Sie schwimmt alleine, fährt alleine Rad. Sie ist der ehrlichste Racer, den der Sport momentan hat. Aber sie ist ja noch sehr jung und hat noch viele Jahre vor sich. Ihre Zeit auf Hawaii wird sicherlich noch kommen.

Das heißt, ihr beide pflegt fast schon ein freundschaftliches Verhältnis?

Ja, wir laufen uns öfter über den Weg und verstehen uns sehr gut. Wenn wir zeitgleich auf Lanzarote sind, gehen wir auch mal abends zusammen essen.

Bei deinen männlichen Kollegen gibt es mittlerweile die eine oder andere offen ausgelebte Rivalität. Wie sieht es bei den Frauen aus? Dort ist nach wie vor „Friede, Freude, Eierkuchen“?

Das kann ich gar nicht so genau sagen. Ich trainiere eigentlich immer

allein und halte mich da raus. Ich genieße es, weitestgehend das Training für mich zu gestalten. Auch bei Wettkämpfen habe ich meistens eigentlich nur Kontakt zu den Leuten aus meinem Team. Zum Rest bin ich einfach freundlich.

Daniela Ryf hat auf Hawaii mit Magenproblemen zu kämpfen gehabt. Hättest du gegen sie auch eine Chance gehabt, wenn sie in Normalform gestartet wäre?

Dann wäre es auf jeden Fall sehr schwer geworden. Wenn Daniela an den Start geht, ist sie immer die Favoritin. Aber dennoch ist das Niveau auf dem Rad deutlich gestiegen und wir hätten sie sicherlich nicht einfach so davonziehen lassen. Ich zolle ihr den höchsten Respekt, dass sie den Wettkampf trotzdem noch so durchgezogen und uns die Chance gegeben hat, sie schlagen zu dürfen. Diese Eier hätten nicht so viele gehabt.

Das ist aber keine Anspielung auf den ebenfalls geschlagenen Weltmeister Patrick Lange, der sein Rennen beenden musste?

Nein, auf keinen Fall. Ich glaube, dass sich niemand die Entscheidung leicht macht, aus dem Rennen aussteigen. Manchmal macht es medizinisch einfach keinen Sinn. Trotzdem finde ich es gut, dass es beim Ironman diesen Finishergedanken gibt und es nicht immer darum geht, die Bestzeit zu laufen.



„ICH LIEBE DIESEN KAMPF MANN GEGEN MANN.“

Dieses Mantra, sich etwas vorzunehmen und es dann einfach auch nur ins Ziel zu bringen, finde ich sehr schön.

Vor deinem WM-Titel war überhaupt nicht klar, wie das Jahr 2019 für dich ausgehen würde. Nimm uns noch einmal mit in den Sommer, in die Monate des Comebacks nach

der Verletzung und in dein Rekordrennen in Kopenhagen.

Das ist schon verrückt. Wenn man das wichtigste Rennen der Saison gewinnt, sagen alle, dass es die geilste Saison des Lebens war. Wenn ich so nachdenke, war es aber eigentlich die verkorkteste Saison meiner Karriere. Ich konnte ein halbes Jahr über-

haupt nicht laufen, ich war nur verletzt, ich musste 80 Prozent aller Rennen absagen, die ich mir vorgenommen hatte. Vier Wochen vor Kopenhagen konnte ich mit einminütigen Intervallen wieder ins Lauftraining einsteigen. Mein längster Lauf vor dem Wettkampf waren 50 Minütchen am Stück. Ich wusste, dass ich fit

bin, aber hatte keine Ahnung, wie sich das aufs Laufen auswirkt. Für einen schnellen Halbmarathon bei einem 70.3-Rennen hätte es wohl nicht gereicht, aber beim Marathon war ich sehr überrascht, wie gut es lief. Das hat mir für die WM auf Hawaii extremes Selbstvertrauen gegeben.

70.3-Rennen sind ein gutes Stichwort. Ist der WM-Titel auf der Mitteldistanz einer, den du gern noch holen würdest?

Definitiv. Ich liebe einfach den Speed und hänge mit dem Herzen immer noch an der Kurzdistanz. Ich liebe einfach diesen Kampf Mann gegen Mann. Warum langsam laufen, wenn es auch schnell geht? Im Jahr 2020 liegt der Termin der 70.3-WM einfach blöd, kurz nach Hawaii in Neuseeland. Und das Rennen in Kailua-Kona hat auf jeden Fall oberste Priorität.

Gibt es dann neben dem Saisonhöhepunkt auf Hawaii schon weitere Rennen, die fest im Terminkalender verankert sind? Vielleicht ein Start bei der Challenge Roth, in unmittelbarer Nähe zu deiner Heimat?

Ich habe das Rennen 2019 kommentiert und als Bayreutherin steht es definitiv auf meiner Bucket-List. Das Problem wäre dann nur, dass ich drei Langdistanzen in einem Jahr machen müsste, und das wollte ich eigentlich vermeiden.

Um Jan Frodeno kursierte in den vergangenen Monaten immer wieder das Wort Karriereende. Ist das bei dir ansatzweise schon ein Thema, mit dem du dich beschäftigst?

Nein, überhaupt nicht. Ich bin Sportlerin und denke, dass es immer noch besser geht. Der vierte Ironman kann einfach nicht das Ende der Fahnenstange sein. Es gibt einfach noch viel, das ich ver-

bessern will. Solange die leisen Stimmen in mir sagen, dass ich es noch besser machen kann, werde ich dabei sein.

Du bist 2001 Weltmeisterin im Indica geworden. In welcher Sportart wäre noch ein WM-Titel denkbar, vielleicht als weiteres Projekt nach der Triathlonkarriere?

Vielleicht im Bogenschießen, das kann man auch noch im hohen Alter. Mal sehen. Ich hätte auch niemals gedacht, dass ich Triathlonprofi werde. Wer weiß, welche Tür sich da später noch öffnet. Ich hoffe, dass ich noch einmal etwas finde, für das ich so viel Leidenschaft entwickeln kann wie für den Triathlon.

Starten Sie 2020 gemeinsam mit uns durch!

So wird Ihr Event zum Erfolg

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

Wir beraten Sie gerne:
☎ +49 228 98549-0
✉ info@placeit.de
www.placeit.de

placeit

