

„BEI LUBOS WAR ICH EHER DAS ZWEITE PFERDCHEN IM STALL“

Für Andreas Böcherer verlief die Saison 2019 mit dem Ausstieg auf Hawaii und dem enttäuschenden Rennen in Roth alles andere als planmäßig. Wie der 36-Jährige das vergangene Jahr wieder geraderücken will, welchen Anteil sein neuer Trainer daran haben soll und welche sportlichen Ziele der Freiburger noch abhaken möchte, erklärt er im Interview.

INTERVIEW - MARVIN WEBER

Andreas Böcherer, die Saison 2019 ist mit dem DNF auf Hawaii mit einer großen Enttäuschung zu Ende gegangen. Mit welchen Gefühlen bist du in 2020 gestartet?

Nach dem Aus auf Hawaii habe ich erst einmal mit mir gehadert, wieder so viel in den Sport zu investieren. Das habe ich jedoch mittlerweile überwunden, da ich auch die ersten großen Fortschritte im Training sehe. Mit dem DNF auf Hawaii habe ich Frieden geschlossen, da ich dort mit der Infektion im Kiefer an den Start gegangen bin, und ich bin sogar eher dankbar, dass ich den Krampf im Oberschenkel hatte, der mich zum Aufgeben gezwungen hat. Somit habe ich gesundheitlich vielleicht

nicht noch schlimmere Konsequenzen verursacht.

Also fast ein wenig Glück im Unglück...

Genau! Der Krampf kam aus dem Rücken, aber letztendlich waren es der Oberschenkel und der Gesäßmuskel. Ich konnte mit dem rechten Bein nicht einmal mehr passiv die Kurbelumdrehung machen. Ich denke, dass mein ganzer Körper durch den Bakterienherd im Kiefer einfach extrem geschwächt gewesen ist. Wo es dann am Ende auseinanderbricht, ist in so einem Fall fast schon sekundär.



ANDREAS BÖCHERER

Klingt, als wäre das zahnmedizinische Problem nicht bloß mit einem kleinen Eingriff zu beheben gewesen.

Das war eine ganz schöne Tortur. Vier Wochen vor der WM bin ich auf Hawaii gelandet und habe zwei Tage später Zahnschmerzen bekommen. Nach einer Wurzelbehandlung an einem Zahn, an dem bereits vorher diese Behandlung durchgeführt worden war, wurden die Schmerzen im Zahn zwar besser, aber im Kiefer hat es weiterhin wehgetan. Also musste ich vier Tage später den Zahn doch ziehen lassen. Die Bakterieninfektion im Knochen konnte letztendlich jedoch erst nach der Rückkehr nach Deutschland von einem Experten in Hamburg entfernt werden. Zudem wurde dann noch festgestellt, dass hinter meinen eigentlichen Weisheitszähnen, die bereits draußen waren, noch weitere Weisheitszähne gewachsen sind, die auch wiederum Einfluss auf die „normalen“ Zähne hatten.

Ist das Rennen auf Big Island nach wie vor eines, das dich am meisten reizt und bei dem du nach dem 5. Platz im Jahr 2016 auch noch einmal abliefern möchtest?

Ich will dort auf jeden Fall noch einmal eine richtig gute Leistung zeigen. Davon träume ich, dafür brenne ich. 2016 bin ich dort beim Marathon eine 2:52 flach gelaufen. Vielleicht eine Zeit von 2:47 Stunden oder so stehen zu haben, wäre noch ein persönliches Feature, was ich mir gern erfüllen würde.

2007 betitelt das Freiburger Stadtmagazin „Fudder“ ein Interview mit dir mit den Worten „Mit 30 will ich auf Hawaii gewinnen“. Wie realistisch ist ein Sieg 2020?

Das ist sehr schwer zu sagen. In eine Platzierung fließen immer noch viel mehr Sachen ein als die eigene Leistung und Faktoren, die man selbst beeinflussen kann. Mit meiner Leistung aus dem Jahr 2016 hätte ich es auch in den Jahren danach in die Top 5 geschafft. Ich denke, dass ich auch zeigen konnte, dass ich das nötige Talent für eine noch bessere Platzierung habe.

Mit zwei Siegen auf der Mitteldistanz und weiteren guten Resultaten war das Jahr 2019 trotzdem eigentlich relativ erfolgreich. Woran lag es, dass du die

Leistungen nicht auf die Langdistanz übertragen konntest?

Der Fokus der Saison lag voll auf meinem Start in Roth. Die Siege auf der Mitteldistanz vorher waren daher eigentlich eher nettes Beiwerk, auch wenn es keine einfachen Rennen waren, bei denen nur Fallobst am Start war. Beim Höhepunktwettkampf in Roth, auf den ich acht Monate Training ausgerichtet hatte, lief es dann beim Laufen überhaupt nicht.

Die Ursachen für das schlechte Abschneiden hast du aber immer noch nicht gefunden?

Woran es dann lag, dass ich in Roth nicht performen konnte, ist schwer zu sagen, da ich auch nicht genau weiß, wie sehr mich die Infektion

„ICH WOLLTE DAS HANDWERK TRIATHLON NOCH EINMAL VON DER PIKE AUF LERNEN.“



im Kiefer geschwächt hat. Ein Fehler war jedoch auf jeden Fall, dass ich meine Ernährungsstrategie für das Rennen vorher nicht ausgiebig genug getestet hatte. Im Training lag der Fokus zu sehr auf der Fettverbrennung und zu wenig auf der Kohlenhydratoxidation.

Mit Paul Laursen hast du zu Beginn der Saison 2020 einen neuen Trainer mit wissenschaftlichem Fokus an deiner Seite. Wie läuft die Zusammenarbeit bisher?

Ich muss mich natürlich jetzt erst einmal auf das neue System einstellen. Es ist zunächst mal deutlich weniger Umfang. Da Paul ein Experte im HIIT-Bereich ist und erst kürzlich ein Buch über das Thema geschrieben hat, stehen kurze und harte Intervalle zurzeit häufig auf dem Trainingsplan. Es fühlt sich auf jeden Fall gut an. Ich wollte mich auf etwas Neues einlassen und das Handwerk Triathlon noch einmal von der Pike auf lernen.

Unterscheidet sich das Training deutlich von dem der vergangenen Jahre?

Auf jeden Fall. Mit Lubos ist das Training umfangsorientierter gewesen. Im Winter ging es beispielsweise eher darum, eine gute Basis von Kilometern zu sammeln und eine gewisse Grundfitness und Ausdauer zu erlangen. In den vergangenen Jahren habe ich eigentlich keine intensitätsorientierten Einheiten vor März gemacht. Dieses Mal standen sie bereits im Dezember auf dem Trainingsplan.

Wie fühlt sich dieser Neustart in den Beinen und im Kopf an?

Es ist ein Stück weit gewöhnungsbedürftig: Momentan komme ich auf rund 15 Stunden Training in der Woche und habe viel mehr Luft. Die brauche ich aber auch, da die Erschöpfung durch die höheren Intensitäten deutlich größer ist. Dennoch

sind es momentan runtergerechnet gerade einmal so zwei bis vier Stunden Training am Tag. Ich weiß noch nicht, wie man damit einen Ironman machen soll, aber ich lasse mich jetzt erst einmal voll auf die neue Philosophie ein. Ich wollte ja genau diesen Tapetenwechsel.

Zu diesem Tapetenwechsel gehörte auch, dass du nach vielen Jahren noch einmal einen FTP-Test gemacht hast?

Ja genau, mein letzter Test war bereits neun Jahre her. Der FTP-Test ist die Basis für die sehr datenorientierte und wissenschaftliche Arbeit von Paul. Er sieht genau, ob ich die Einheiten nach seinen Vorstellungen absolviert habe. In Zukunft werden Leistungsüberprüfungen regelmäßig dazugehören.

Wie macht sich die wissenschaftliche Arbeit außerdem bemerkbar?

Bei Lubos habe ich eine Excel-Tabelle für eine oder zwei Wochen bekommen, die ich dann „abgearbeitet habe“. Abgehakt und vergessen. Hauptsache, die Trainingseinheit ist im Kasten. Mit Paul zusammen habe ich jetzt auf TrainingPeaks umgestellt. Ich kannte das bisher noch nicht so detailliert, dass man sein Training auch reflektiert oder noch einmal auf die Anstrengung zurückschaut und einen Kommentar dazu hinterlässt.

Das klingt fast danach, als wäre das Thema Trainerwechsel bereits länger in deinen Gedanken gewesen?

Es war nie so, dass ich mit Lubos

„ICH WILL MIR BEWEISEN, DASS ICH NOCH ZUR WELTSPITZE GEHÖRE.“

unzufrieden war, und ich habe mit ihm ja auch viele Erfolge feiern können. Dennoch dachte ich, dass es Zeit für etwas komplett anderes ist. Lubos ist einer der besten „Old-School“-Trainer, aus diesem Grund wollte ich keinen anderen Trainer mit ähnlichen Philosophien oder Trainingsstrukturen, sondern noch einmal neue Wege gehen.

Gab es weitere Gründe für den Wechsel?

Ein Aspekt war auch meine Infektion im Kiefer, die sicherlich nicht so schlimm ausgefallen wäre, wenn man vorher anhand einer Trainingsdatenanalyse festgestellt hätte, dass im „System“ etwas nicht stimmt und es im Training abwärts geht. Das war ein weiterer Grund, noch einmal mehr den Fokus auf eine wissenschaftliche Herangehensweise zu legen.

Laursen wohnt in Kanada. Gab es schon ein persönliches Treffen und ist die räumliche Distanz kein Problem?

Ich fliege jetzt im Januar für drei Wochen nach Kanada für ein erstes persönliches Treffen und absolviere dort dann noch ein Langlauf- und Indoorcamp. Wir haben auf jeden Fall noch viel zu besprechen. Ansonsten telefonieren wir regelmäßig und kommunizieren sonst täglich über WhatsApp.

Warum genau hast du dich für ihn entschieden? Laursen ist zumindest in Deutschland ein eher unbekannter Name als Triathlon-Coach ...

Als für mich klar war, dass es nach zehn Jahren mit Lubos Zeit für andere Wege ist, habe ich mich zu dem Thema mit einigen Athleten wie Sebastian Kienle oder auch Jan van

Berkel unterhalten. Van Berkel hat mir dann Paul Laursen empfohlen, der ein Freund seines Trainers ist. Nach ersten Telefonaten hat mir der wissenschaftliche Ansatz gut gefallen und auch persönlich hat es auf Anhieb gepasst. Und Triathlonerfahrung hat er auch: Er hat unter anderem Kyle Buckingham gecoacht. Mir war auch wichtig, dass ich nicht zu einem Coach gehe, der bereits mehrere Top-Athleten betreut. Bei Lubos war ich eher das zweite Pferdchen im Stall. Das wollte ich bei dem neuen Trainer auf jeden Fall nicht sein.

Sebastian Kienle ist ein gutes Stichwort. Für ihn war der Wechsel zu Philipp Seipp der Start in die letzte große Phase seiner Profikarriere, wie er uns selbst gesagt hat. Ist das bei dir ähnlich?

Das Thema Karriereende spielt momentan noch keine Rolle für mich.



aus seine Erfolge hat, sich gegen seinen aktuellen Trainer zu entscheiden. Aber ich bin weiterhin in Kontakt mit Lubos und wir sind im Guten auseinandergegangen.

In welchen Teilbereichen siehst du noch am meisten Verbesserungspotenzial? Wo soll dich Laursen schneller und besser machen?

Das größte Potenzial sehe ich beim Thema Konstanz. Durch einen konstanten Workload und eine ausreichende Erholung erhoffe ich mir, dass ich dauerhaft und stabil auf einem höheren Niveau trainieren kann. Ich will die Wahrscheinlichkeit erhöhen, ohne Zwangs- und Verletzungspausen meine Leistungen steigern zu können. Der Korridor an Fehlern wird durch den wissenschaftlichen Fokus auf jeden Fall schmaler.

Wie soll die neue Saison aussehen? Steht Kona an erster Stelle und wo willst du die Qualifikation holen?

Momentan fokussiere ich mich im täglichen Training voll auf meinen Start beim Ironman Südafrika, wo ich mir das Ticket für Hawaii sichern möchte. Dort will ich mir auch persönlich wieder beweisen, dass ich es noch kann und zur Weltspitze gehöre. Das ist jetzt keine Vendetta oder

ZUR PERSON

ALTER > 36 Jahre

PROFI SEIT > 2010

LANGDISTANZERFOLGE >

5. Platz Ironman Hawaii 2016

2. Platz Ironman Frankfurt 2016

1. Platz Ironman Italy 2018

ein Rachefeldzug. Dennoch möchte ich das Jahr 2019 in Südafrika wieder ein Stück weit geraderücken. Ich bin überzeugt, dass ich es noch drin habe. Ich habe beim Ironman Frankfurt in 7:53 Stunden gefinisht. Das Potenzial ist ja nicht weg, das muss alles wieder zusammengesetzt und strukturiert werden. Dann bin ich mir sicher, dass es auch wieder mit ähnlichen Zeiten und Resultaten klappt.

Gibt es neben Südafrika bereits weitere Rennbausteine für die Saison?

Ich habe aus 2019 ja eigentlich keine Langdistanz in den Knochen. Ich könnte mir also durchaus auch noch vorstellen, bei einer der großen deutschen Langdistanzen zu starten. Aber das hängt natürlich stark vom Ausgang des Rennens in Südafrika ab.

Einige Tage nach deinem Start in Südafrika wirst du deinen 37. Geburtstag feiern. Wie viele Saisons als Profiriathlet gibst du dir noch?

Nachdem 2019 eigentlich richtig scheiße gelaufen ist und 2018 auch eher Murks war und ich das Jahr nur noch durch meinen ersten Ironman-Sieg in Italien hinbiegen konnte, hatte ich schon immer mal wieder den Gedanken, die Karriere zu beenden, wenn es weiterhin schlecht läuft. Das hat sich aber wieder komplett gewandelt. Heute würde ich mir durchaus noch fünf Jahre als Vollprofi geben. Ob es dann immer noch jedes Jahr nach Hawaii gehen muss, steht auf einem anderen Blatt. ●

