

SZENE

PATRICK LANGE 2.0

Der Ironman-Weltmeister von 2017 und 2018 ist entschlossen, die vergangene Saison vergessen zu machen. Er erklärt, warum die Wahl des neuen Trainers auf Björn Geesmann fiel und weshalb der 33-Jährige vor allem durch neu gewonnene mentale Stärke zu einer besseren Version seiner selbst werden will.

TEXT - MARVIN WEBER





Auf die Frage, welcher Fehler im Jahr 2019 der schwerwiegendere gewesen sei – bei der Ironman-70.3-WM zu starten, wo er chancenlos als 22. ins Ziel kam, oder fünf Wochen später auf Hawaii, wo er sich mit Fieber ins Rennen schlepte und mit Schwindel vom Rad steigen musste – findet Patrick Lange nach kurzem Überlegen eine ziemlich eindeutige Antwort: „Die 70.3-WM ist im Nachhinein betrachtet ziemlicher Blödsinn gewesen. Ich habe in Nizza total auf die Mütze bekommen und das gab natürlich einen Dämpfer für die restliche Saison.“ Es ist ein Fehler von vielen, aus denen er für dieses Jahr gelernt hat.

Auch die Szenen auf Big Island beschäftigen Lange für mehrere Wochen. Auf dem Weg nach Hawi kurz vor der Kreuzung in Richtung Kawaihae rauscht das Fernsehmotorrad an Titelverteidiger vorbei. Der geht ordentlich in die Bremsen und biegt nach rechts auf den Standstreifen des Highways ab. Wenige Augenblicke später sehen Millionen Triathlonfans den Champion mit dem Kopf auf den Lenker gestützt und kurz

danach schiebt er seine Rennmaschine zum Auto von Björn Geesmann, den er vor seiner Vollbremsung am Straßenrand erkannt hatte und sich daraufhin für den Ausstieg an dieser Stelle entschied. DNF als amtierender Weltmeister.

„Es ist eine Zeit, an die ich gar nicht so gern zurückdenke. Es war trotz der Grippe niederschmetternd und herzerreißend, dass ich das Rennen, für das ich die gesamte Saison trainiert habe, frühzeitig beenden musste“, sagt Lange. Drei Wochen liegt der gebürtige Bad Wildunger nach dem vermeintlichen Höhepunkt des Jahres flach. Es bleiben die Gedanken an eine Saison, der Lange Ende November bei der „Sailfish Night of the Year“ die Note „Fünf“ verpassen sollte. Bei der Gala in Langen, bei der Triathleten für einen Tag den Renneinteiler gegen Anzug und Abendkleid tauschen, war bereits klar, dass er die vergangenen Monate so schnell es geht hinter sich lassen will. Neustart mit dem neuen Trainer Björn Geesmann, dessen Personalie zu diesem Zeitpunkt dann bereits feststand.

FOTOS > James Mitchell

IM GUTEN GETRENNT

Dass Faris Al-Sultan und Patrick Lange nach der WM auf Hawaii im Oktober 2019 getrennte Wege gehen würden, war für den zweifachen Weltmeister bereits einige Wochen vor dem Showdown im Paradies beschlossene Sache. „Ich habe einfach gemerkt, dass sich der Fokus bei Faris immer weiter verlagert hatte, je weiter es in Richtung Tokio ging“, sagt Lange. Ein Wechsel vor Hawaii kam jedoch überhaupt nicht infrage. Dadurch hätte er komplett den Fokus verloren. Nach dem Rennen in Kona folgte relativ schnell das Telefonat zwischen Lange und Al-Sultan. „Ich hätte ihm natürlich gern einen Titel zum Abschied geschenkt“, sagt Lange. Auch vom DTU-Bundestrainer habe es die Option gegeben, die Zusammenarbeit noch um ein Jahr zu verlängern, um nicht den Anschein zu erwecken, nur im Moment des Erfolgs für ihn da gewesen zu sein. „Ich habe bis zum Ende an Faris' Trainingsphilosophie geglaubt und wir sind auch nach diesem Schritt noch gut befreundet und stetig im Kontakt“, betont Lange mehrfach, wenn man mit ihm über die Phase des Trainerwechsels spricht.

Drei Punkte waren für Lange bei der Suche nach seinem neuen Coach von besonders großer Bedeutung: So sollte etwa das Thema Organisation von Training, Medienterminen und alltäglichen Angelegenheiten nur noch über einen Schreibtisch gehen, den des Trainers. Außerdem sollte eine gewisse Kompetenz aus dem Radsport und im Bereich Bikefitting vorhanden sein. Und die dritte Voraussetzung war schließlich die räumliche Nähe, die automatisch alle Spekulationen rund um den Namen Mark Allen, der als Langes Mentor gilt, verstummen ließen. „Auf dem Papier war dann eigentlich klar, dass es Björn wird“, sagt Lange. Nach ersten Gesprächen in Salzburg wurde die neue Partnerschaft dann im November in trockene Tücher gebracht.

Für Björn Geesmann, der bisher unter anderem Profis wie Boris Stein und Daniela Blyemehl betreut hat, stand in den ersten Wochen erst einmal das Ermitteln des Status quo ganz oben auf der Agenda. Dass Lange dabei nicht mit dem dritten Hawaii-Titel in Folge sein neuer Athlet wurde, sei für ihn nicht nur negativ gewesen. „In was für Fußstapfen wäre ich sonst getreten? Da hätte ich nur verlieren können. Wie Pep Guardiola, der nach Jupp Heynckes' Triple auch keine Chance hatte, diese Leistung noch einmal zu überbieten“, sagt Geesmann. Ein gewisses Risiko bei neuen Kooperationen gebe es immer, dennoch sei er sich sicher: „Mir ist kein Szenario eingefallen, in

dem es komplett den Bach runtergehen würde. Patrick hat schon zweimal gezeigt, dass er es kann, und so ist es das klare Ziel, in den nächsten drei Jahren noch einmal auf Hawaii zu gewinnen“, sagt Geesmann.

STRUKTUREN, DIE HALT GEBEN

Zu Beginn ging es für Geesmann erst einmal darum, Strukturen wieder zu festigen und das Jahr 2020 in Blöcke und Schwerpunkte aufzuteilen. „Auf dem Weg bis zum Hochsommer gab es 120 Fragezeichen. Wir haben eines nach dem anderen abgearbeitet. Patrick geht es deutlich besser, wenn er heute schon weiß, was im April auf der Agenda steht und nicht lediglich feststeht, welche Einheiten bis zum Ende der Woche noch absolviert werden müssen“, sagt Geesmann. Dabei setzte er auch bei vielen Terminen den Rotstift an. „Patrick hat 2019 eindeutig zu wenig trainiert“, sagt der Geschäftsführer von STAPS. Natürlich gehe es nicht darum, zukünftig alle Sponsorentermine abzusagen und nur noch zu trainieren. Vielmehr sei eine Einteilung in Phasen der Schlüssel zum Erfolg, ist sich Geesmann sicher. „Wenn Patrick im Trainingslager ist, geht es eben nur um Trainieren, Essen und Schlafen. Wenn er danach wieder drei Wochen in Salzburg ist, sollen auch wieder private Angelegenheiten und andere Verpflichtungen, die das Profitum mit sich bringen, Raum finden. „Alles muss in einer ganzheitlichen Struktur untergebracht sein, das nimmt Patrick jede >

Mit vollem Fokus in die neue Saison: Patrick Lange will in allen Bereichen Fortschritte erzielen. Dazu gehört auch das Training im Krafraum.



Wieder Spaß am Sport: Patrick Lange geht mit großer Motivation in die Saison 2020 und sammelt zu Beginn des Jahres zahlreiche Trainingskilometer auf Lanzarote – auch im Pool.

Menge Unsicherheit“, sagt Geesmann. Dazu gehöre auch, dass regelmäßige Diagnostiken oder Termine beim Osteopathen, dem Lauftrainer Wolfgang Schweim oder Langes Physiotherapeuten in den Alltag integriert werden. Geesmann sieht sich dabei als eine Art „Head-Coach“, den Strategen. „Mir war es wichtig, viele Leute aus seinem Umfeld zu übernehmen, bei denen er sich wohlfühlt. Ob Wolfgang Schweim, iQ-Athletik oder sein Osteopath: Das sind alles Topleute. Ich wollte es nicht wie Jürgen Klinsmann machen, der sieben Trainer und Experten mitbringt und dabei keinen Spielraum für Verhandlungen lässt.“ Wichtig sei nur, dass alle eine gemeinsame Sprache sprechen.

Neben den bekannten Vertrauten aus den eigenen Reihen war es für Lange im Gegenzug wichtig, dass sein neuer Trainer in dem einen oder anderen Bereich einen Experten in seinem Umfeld hat, auf den der 33-Jährige zurückgreifen kann. Dazu zählt auch der Hamburger Sportpsychologe Stefan Westbrock, mit dem Lange nun seit mehreren Wochen zusammenarbeitet. „Manchmal traut man sich gar nicht darüber zu reden, weil viele gleich denken, dass man eine Schraube locker hat, wenn man in dem Bereich Hilfe sucht“, sagt Lange. Er habe das Thema Mentaltraining bisher komplett außen vor gelassen. „Ich hatte nicht das Gefühl, dass es sich lohnt, dieses Fass aufzumachen“, sagt Lange. Einige Wochen später sieht der zweifache Hawaii-Champion das allerdings anders: „Ich bin wirklich froh, nun jemand an meiner Seite zu haben, mit dem ich das Thema angehen kann. Ich konnte daraus bereits jede Menge Motivation ziehen.“ Für Coach Geesmann war das Mentaltraining und die Bereitschaft, sich dem Thema anzunehmen, eine der Grundvoraussetzungen für die gemeinsame Arbeit. „Es ist für jeden Profisportler sinnvoll, sich in diesem Bereich Unterstützung zu holen.“ Geesmann arbeitet bereits seit längerer Zeit mit dem Hamburger Sportpsychologen zusammen und macht bei ihm eine Weiterbildung zum Mentaltrainer. Dass vielen beim Thema Psychologie sofort die Therapeutencouch oder Hypnosemethoden in den Sinn kommen, kann der Coach nicht nachvollziehen. „Jeder, der das immer noch mit diesem Bereich assoziiert, hat keine Ahnung.“ Aber: „Die Rübe muss passen“, sagt auch Lange. Der Kopf sei der stärkste „Muskel“ im Körper und solange dieser gut trainiert sei, laufe es auch, ist sich Lange mittlerweile sicher.

Zu Beginn der Zusammenarbeit mit dem Sportpsychologen sei es vor allem darum gegangen, sich selbst besser kennenzulernen. „Seinen eigenen Charakter zu erkennen und sich damit von anderen

abzugrenzen und auch glücklich zu sein“, drückt es Lange aus. Ähnlich sieht es auch sein neuer Trainer: „Es geht dabei auch ein Stück weit darum, wie man in der Öffentlichkeit auftritt. Wenn man die drei letzten deutschen Weltmeister miteinander vergleicht, gibt es zwei, die das Spiel im Rampenlicht komplett beherrschen, und einen, der dafür weniger gemacht ist. Und das ist ja auch völlig in Ordnung. Patrick ist nicht derjenige, der die große Klappe hat und mit Kampfansagen um sich wirft“, sagt Geesmann. Es gehe nicht darum, ihm das „Auf der Brust-Trommeln“ beizubringen, sondern, dass er in seiner eigenen Rolle bleibe und damit zufrieden sei. Das dieses Thema und der Vergleich der verschiedenen Charaktere von Jan Frodeno, Sebastian Kienle und Patrick Lange immer wieder auf den Tisch komme, sei laut Geesmann in gewissem Maß ein Dilemma des Triathlons, einem Sport für Individualisten. „In einer Fußballmannschaft gibt es neben Olli Kahn und Stefan Effenberg eben auch einen Sammy Kuffour, dem es super wichtig ist, dass ihn vom Zeugwart bis zum



Präsidenten alle lieb haben. Da ist das ganz normal.“ Es gehe auch darum, sich wieder mehr auf sich selbst zu konzentrieren. „Es war oftmals vielleicht auch das Problem, dass zu viel nach außen geschaut wurde, was die anderen machen, wo sie an den Start gehen“, sagt Geesmann.

DAS RICHTIGE MINDSET FÜR DEN WETTKAMPF

Außerdem sollen zusammen mit dem Sportpsychologen Strukturen und Strategien entwickelt werden, wie man mit bestimmten Situationen und Problemen umgeht und diese dann auch ins Positive ummünzt –, sowohl im Alltag als auch im Sport. „Ich merke jetzt bereits, dass dieser Ansatz hilft“, sagt Lange. „Es geht nicht immer darum, ein Kindheitstrauma aufzuarbeiten, sondern vielleicht auch darum, nach einem schweren Sturz wieder ohne Angst den Berg runterpreschen zu können oder sich für den Wettkampf gewisse Strategien und Denkmuster zurechtzulegen“, sagt Geesmann. Mit Blick zurück auf das

„MANCHMAL TRAUT MAN SICH GAR NICHT DARÜBER ZU REDEN, WEIL VIELE GLEICH DENKEN, DASS MAN EINE SCHRAUBE LOCKER HAT, WENN MAN IM BEREICH DES MENTALTRAININGS HILFE SUCHT.“

PATRICK LANGE



Rennen auf Hawaii im vergangenen Oktober könne das zum Beispiel so aussehen: „Wenn du in Patricks Position nach dem Schwimmen wie 2019 mit der Spitzengruppe aus dem Wasser kommst und dann die erste Gruppe auf dem Rad ziehen lassen musst, ist das erst einmal ein Knackpunkt im Rennen, der dich brechen kann. Eigentlich kommt direkt danach dann aber eine Gruppe mit 20 Mann, der man sich anschließen kann und in T2 dann mit zwei Minuten ankommt“, sagt Geesmann. Mit dem richtigen Mindset sei dies vielleicht nicht mehr so tragisch wie noch vergangenes Jahr. Ein Teil dieses Mindsets habe sich Lange bereits erarbeitet. „Ich finde es wieder richtig geil, was ich mache, und gehe mit gewissen Stresssituationen schon viel besser um“, sagt er.

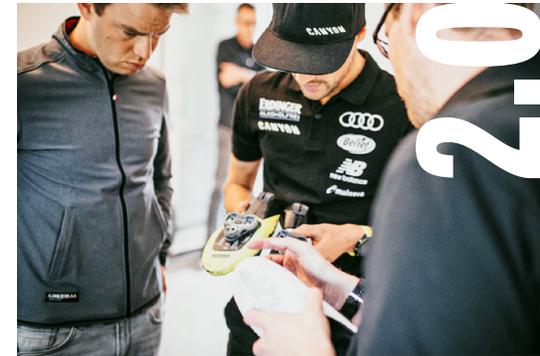
Um die zurückgewonnene Selbstsicherheit weiter zu festigen, müssten im Jahr 2020 aber auch wieder Erfolge her, so Geesmann. „Es geht darum, auch wieder ganz oben auf dem Treppchen zu stehen. Jeder Profisportler weiß, wie geil und wichtig das ist.“

„ES WAR OFTMALS VIELLEICHT AUCH DAS PROBLEM, DASS ZU VIEL NACH AUSSEN GESCHAUT WURDE, WAS DIE ANDEREN MACHEN.“

BJÖRN GEESMANN

Neben der mentalen Stärke habe man in den ersten Monaten vor allem wieder an Langes Sitzposition auf dem Rad arbeiten müssen, die sich 2019 deutlich verschlechtert hatte und durch die der 33-Jährige immer wieder Schmerzen im Knie hatte. „Wenn dann Laufumfänge darunter leiden, versaut es dir am Ende alles“, sagt Geesmann. Und wer denke, dass in den kommenden Monaten alle Energie darauf verwendet werde, an Patricks vermeintlich schlechtester Disziplin zu arbeiten, liege vollkommen falsch. „Wenn er toll Rad fährt, dann aber nur noch eine 2:45 im Marathon läuft, haben wir am Ende gar nichts davon.“ Vielmehr gehe es darum, Langes Performance in der zweiten Disziplin so zu verbessern, dass er mit möglichst guten Voraussetzungen in den Marathon starten könne, um dort eventuell noch ein bis zwei Minuten schneller zu werden.

Am Fahrplan für Langes Saison 2020 arbeite man momentan mit Hochdruck. Unterschriebene Verträge gab es laut Geesmann und Lange Ende Januar noch keine. Einige Eckpunkte stehen jedoch fest. Es sollen wieder deutlich mehr Rennen im Kalender stehen, der erste Wettkampf ist für April geplant. Vor dem Start bei einer der drei großen Ironman-Langdistanzen in Frankfurt, Klagenfurt oder Hamburg, bei der Langes Qualifikationsrecht auf Hawaii noch mit einem Finish validiert werden muss, sollen zwei bis drei Mitteldistanzen in Europa anstehen. Bei der Frage nach einem Favoriten für das Sommerhighlight lässt Lange deutlich heraushören, dass er ja immer noch die Rechnung mit seinem Heimrennen in Frankfurt offen habe. „Ich konnte dort bisher nie zeigen, was ich kann“, sagt der gebürtige Hesse. Für Geesmann gehe es im Frühjahr erst einmal darum, sich gegenseitig besser kennenzulernen und auch in Wettkämpfen gemeinsame Erfahrungen zu sammeln, bevor es dann Ende Juni zum ersten Mal richtig ernst wird. „In der Vorbereitung soll Patrick hauptsächlich Spaß haben“, sagt Geesmann. Wichtig sei, dass der Wohlfühlfaktor möglichst hoch ist. Das gelte auch bei der Wahl der Trainingslager-Destinationen und wenn es darum gehe, wer mit Lange zusammen ins Trainingscamp fliegt. „Das war im ersten Trainingslager auf Mallorca Ende Dezember auf jeden Fall gegeben. Und auch auf Lanzarote im Januar war der Spaß am Schwimmen, Radfahren und Laufen bereits wieder so groß, dass ich Patrick zügeln musste und immer mal wieder angemerkt habe, dass der Koppellauf nach fünf Stunden Radfahren eben nur 45 Minuten und keine zwei Stunden lang sein soll“, sagt Geesmann.



DER TRAUM VOM PERFEKTEN HAWAII-RENNEN

Das hehre Ziel von Lange und Geesmann ist ganz klar ein weiterer Sieg in Kailua-Kona. Für Lange geht es sogar noch ein Stück weiter. Der Weltmeister von 2017 und 2018 träumt vom perfekten Rennen auf Big Island: „Das Hochgefühl, das ich 2016 vor allem während der zweiten Hälfte des Marathons hatte, würde ich gerne einmal im gesamten Wettkampf dort haben. Das kann man aber nicht wirklich forcieren. Ich kann mich nur bestmöglich vorbereiten und hoffen, dass es eintritt.“ Bei der Marschroute für die WM am 10. Oktober sind sich beide einig: 2020 sollen erst einmal nur mittelgroße Brötchen gebacken werden. „Von einem Sieg zu sprechen, wäre vermessen“, sagt Lange. Für Geesmann wäre solch eine Ansage „der Konkurrenz gegenüber unverschämte“. „Zu behaupten, dass man Frodeno oder auch Kienle einfach so schlägt, wäre eine Frechheit“, sagt Geesmann. Natürlich fliege man auch nicht nach Hawaii, um Zwölflter zu werden. Jedoch: alles zu seiner Zeit – und dann mit neuer mentaler Stärke und Gelassenheit. ●

Millimeterarbeit für die perfekte Position auf dem Rad: Für den neuen Coach Björn Geesmann hat es zu Beginn der Zusammenarbeit höchste Priorität, Patrick Langes Position auf dem Rad wieder zu verbessern.

Optimale Trainingsbedingungen in der neuen Wahlheimat: Rund um Salzburg bieten sich zahlreiche Möglichkeiten für das Training auf dem Rad.